

Naziv programa/projekta: Yoga za djecu, adolescente i mlade odrasle iz spektra autizma

Primatelj donacije: GitaZen j.d.o.o., Pribislavec

Voditelj projekta: Sandra Begović

Prijava: projekti/programi stručnog usavršavanja edukatora i rehabilitatora; inovativni programi

Opis projekta/programa: Yoga se kod djece i mladih s drugačijim potrebama koristi kao terapijski alat gotovo 50 godina. Metodu nazvanu „Yoga for the special child – Sunia Sumar method“ razvila je Sonia Sumar (www.specialyoga.org). Metoda se danas prakticira uspješno na svim kontinentima putem educiranih yoga terapeuta. Prvi korak kod podučavanja yoge djeci iz spektra autizma je uspostavljanje snažne veze s djetetom. Da bi se to postiglo yoga terapeut treba ući u djetetov svijet i steći povjerenje. Kako dijete i terapeut polako razvijaju odnos temeljen na povjerenju i prijateljstvu, počinju se predstavljati yoga položaji (asane) i tehnike disanja (pranayame), koje će pomoći da dijete izađe iz svog svijeta i počne interakciju s okolinom. Nakon što osnovni yoga položaji učeniku postanu ugodni, terapeut dodaje nove i naprednije položaje, ali i tehniku dubokog opuštanja. Kroz yoga terapiju jačamo djetetov živčani sustav i opće zdravlje, te pomažemo da se razvije bolja koncentracija i svjesnost vlastitog tijela. Kada se postigne optimalan stupanj fiziološkog i psihološkog razvoja, yoga terapija djeci pomaže da ostvare nove motoričke, komunikacijske i društvene vještine. Krajnji rezultat je opće poboljšanje kvalitete života. Djeca iz spektra autizma imaju velike koristi od redovite yoga terapije. U Hrvatskoj postoji 1 licencirani yoga terapeut za djecu s teškoćama u razvoju do 12 godina koji uključuje i djecu iz spektra autizma (<https://www.specialyoga.com/practitioners>).

Ciljevi:

1. Educirati yoga terapeuta za rad s djecom starijom od 12 godina iz spektra autizma;
2. Početi s yoga terapijom s djecom iz spektra autizma i pomoći im u svakodnevnom funkcioniranju u Udruzi za autizam Pogled iz Nedelišća u trajanju od 30 sati.

Ciljana skupina: edukatori

Plan provedbe i očekivani rezultati:

AKTIVNOST BR.1

Edukacija za yoga terapeuta za djecu, adolescente i mlade odrasle iz spektra autizma starije od 12 godina

KADA: 14. – 18. 6. 2021.; 21. – 25. 6. 2021.

TKO: Sandra Begović

GDJE: online

REZULTAT: 1 yoga terapeut za djecu, adolescente i mlade odrasle iz spektra autizma

AKTIVNOST BR.2

Početi s yoga terapijom s djecom iz spektra autizma i pomoći im u svakodnevnom funkcioniranju u Udruzi za autizam Pogled iz Nedelišća u trajanju od 30 sati.

KADA: travanj i svibanj s djecom do 12 godina, nakon lipnja s djecom starijom od 12 godina

TKO: Sandra Begović

GDJE: u prostorijama Udruge za autizam Pogled u Nedelišću

REZULTAT: yoga terapija za 5 djece

Ono što yoga terapiju čini učinkovitom je ne samo da umiruje, nego djeci i mladima pruža alate odnosno tehnike koje nose kući i sami koriste u svakodnevnom životu. Ti alati su redom: asana, pranayama i duboko opuštanje. Asana izgrađuje jako i fleksibilno tijelo, poboljšava ravnotežu, koordinaciju i pomaže razvijati motoričke vještine, te povećava koncentraciju i vrijeme pažnje. Pranayama pomaže u autoregulaciji, samosvjesnosti i reguliranju daha. Opuštanje pomaže kod umirivanja živčanog sustava, potičući opći mir u našem tijelo-um sustavu, te smanjuje tjeskobu i nervozu.

Yoga direktno radi na svim poljima na kojima djeca i mladi iz spektra autizma pokazuju drugačije potrebe. Pomaže u povećanju svjesnosti o tijelu, poboljšava razvoj motoričkih vještina, pomaže kod razvijanja samopoštovanja i komunikacijskih vještina. Sve te vještine su životno važne i ohrabruju da se dijete bolje uklopi u svijet oko sebe.

Plan diseminacije temeljen je na ciljevima projekta i ciljnim skupinama:

REZULTAT	CILJNA SKUPINA	DISEMINACIJA
1. Educirati yoga terapeuta za rad s djecom starijom od 12 godina iz spektra autizma		
1 yoga terapeut za djecu, adolescente i mlade odrasle iz spektra autizma	Edukator - Sandra Begović	1. odlazak za edukaciju
2. Početi s yoga terapijom s djecom iz spektra autizma i pomoći im u svakodnevnom funkcioniranju u Udruzi za autizam Pogled iz Nedelišća u trajanju od 30 sati		
yoga terapija za 5 djece	Korisnici Udruge za autizam Pogled iz Nedelišća	1. tjedni individualni yoga satovi s djecom

Odobren ukupan iznos donacije: 7000 HRK

