

## عنوان مقاله:

تاثیر یوگا بر کودکان بیش فعال و دارای نقص توجه

## محل انتشار:

پنجمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

فائزه صادقی - فارغ التحصیل کارشناسی پیوسته رشته علوم تربیتی (آموزش کودکان استثنائی) دانشگاه فرهنگیان

لیلا تیموری - فارغ التحصیل کارشناسی پیوسته رشته علوم تربیتی (آموزش کودکان استثنائی) دانشگاه فرهنگیان

مهديه نوری فرقی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت دانشگاه آزاد اسلامی، واحد آزاد شهر

الیه قهرمانلو سیاهدشت - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیکی تهران

## خلاصه مقاله:

موضوع "توجه" یکی از پیچیدهترین و مهمترین عوامل موثر در آموزش و یادگیری است به طوری که کمبود توجه مشکلات عمده ای را در عملکرد تحصیلی، اجتماعی، شناختی، هیجانی و سپس عملکرد شغلی و خانوادگی در بزرگسالی کودکان بیش فعال ایجاد میکند. بنابراین این پژوهش با هدف بررسی میزان اثربخشی آموزش یوگا بر کاهش نقص توجه و بیش فعالی کودکان صورت گرفته است. الگوی نظری ما در این پژوهش نظریه بیش فعالیست فرضیه ی بیش فعالی بیان می کند که مشکل اصلی در بازاری فعالیت حرکتی نقص عمدهای است که شالوده سندرم اختلال بیش فعالی / کاستی توجه می باشد و می تواند توجیه کنندهی توجهی و نکانشگر باشد. روش ما در این پژوهش توصیفی تحلیلی می باشد. نتایج این تحقیقات نشان داد که آموزش یوگا در کاهش بیش فعالی و نقص توجه و اضطراب و افزایش آرامش، خودتنظیمی، اعتماد به نفس و عزت نفس کودکان تاثیر بسزایی دارد. بهاین دلیل که از طریق آسانها بیماران آموزش می بینند که برای مدت طولانی در یک موقعیت خاص بدنی و ذهنی باقیمانند، و بر احساسات خود مسلط شوند. آسانها از طریق افزایش اکسیژن و جریان خون مغز ما در سیستم عصبی ایجاد بالانس می کنند همچنین از طریق طولانی تر و عمیق تر کردن تنفس احساس آرامش را در سیستم عصبی باعث می شوند.

## کلمات کلیدی:

اختلال بیش فعالی / نقص توجه، کودکان، یوگا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1978794>

