

BAHARLA
GELEN
HAREKETLİLİK



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK BİRİMİ

BAHARLA GELEN HAREKETLİLİK

Baharın gelişiyle hormonlarımız ve beyin yapımıza bağlı olarak vücutumuzda birtakım değişiklikler olur. Bahar ayları enerjimi-zi artırırken hem duygusal hem de fizyolojik dünyamızda iniş çıkışlara ve karmaşaya neden olabilir. Yetişkinler için durum böyleyken baharın çocukların dünyasını da etkilemesi kaçınılmazdır.

Baharın gelmesiyle çocukların bedensel uyarılmaları artar, metabolizmaları hızlanır, enerji ve hareketleri artar, duyguları belirginleşir. Bu durumda çocuklar dikkatlerini toplamakta zorlanırlar; okula gitmek, derslere girmek yerine dışarda olmayı tercih ederler. Beyinleri, biz yetişkinler gibi, hazza daha fazla odaklanır. İçlerinden geldiği gibi davranma eğilimleri artar. Hareket etme isteği insanın doğasında var olan bir dürtüdür. Hareket etmek, özellikle çocukların fiziksel ve duygusal gelişimlerinde olmazsa olmazlardanır. Öncelikle hareket etme isteğinin çok doğal bir ihtiyaç olduğunu kabullenmek gerekir. Çocuğu iyi gözlemlemek, tanımak hareketliliği kontrol altına almanın başlıca yoludur. Bunun için de çocuğun hareketliliğinin; yaşına uygun olmayan, sınırları aşan, kendisine ve başkalarına zarar veren nitelikte olup olmadığını gözlemlemek gerekmektedir.

Bahar Aylarıyla Gelen Hareketliliği Desteklemenin ve Kontrol Altına Almanın Yolları

Hareketliliği desteklemede ve kontrol altına almada öğretmenlere, anne ve babalara fazlaca iř düşmektedir. Bunları řu şekilde sıralayabiliriz:

1) Hareketli faaliyetleri her zaman önemseyin.

Hareket etmek, çocuk olmanın en keyifli uğraşlarından biridir. Bir çocuğun hareket etmesi için çoğu zaman belirli bir amacının olması dahi gerekmez. İlköğretim çocuğunun günde yaklaşık 6-7 saat harekete ihtiyaç vardır. Baharla bu hareket ihtiyaç artacağından çocukların masabaşı ve kendilerini pasif kılacak faaliyetlere dikkatlerini vermeleri çok zordur. Bu nedenle, çocukla yapılan faaliyetlerde hareketliliğe özel bir önem vermek gerekir. Çocuğun hareket etmesi dikkat dağınıklığına neden olmaz, dikkatin toplanmasını kolaylaştırır.

Çocuğunuza hareket edebileceği ortamlar hazırlayın.

Hava koşulları müsait olduğunda okuldan sonra çocukları; enerjilerini atmaları, sosyalleşmeleri ve öz güvenlerini geliştirmeleri için dışarı çıkıp oyun oynamaya teşvik etmek gerekmektedir. Aynı şekilde okulda da öğrencileri bahçede oynamaya yönlendirmek, gerekirse oyun kurmalarında onlara destek olmak fazla enerjilerini atmalarını sağlayacaktır. Kent yaşamının koşulları,

çocukların dışarıya çıkmasına ve özgürce oyun oynamasına her zaman olanak vermeyebilir. Geçmiş zamanlarda dışarıda oyun oynamak çok yaygınken günümüz koşullarında gerek şehir hayatı gerekse dijital yaşam ve okul etkinliklerinin çeşitliliği çocukların eve kapanmasına neden olabilir. Çocuklar toplu bir şekilde oyun oynarken, farklı durumlarla baş etme becerilerini geliştirirken isteklerini ertelemeyi, sıra beklemeyi ve başkalarının haklarına saygı duymayı öğrenirler. Anne ve baba olarak bu konuda çocuklarımızı destekleyici ve yönlendirici olmalı, çıkabilecek sorunlara çözüm önerileri araştırmalıyız.

2) Çocuğunuza sürekliliği olan bir çalışma düzeni yaratın.

Baharla birlikte gelen dikkat dağınıklığı, ders çalışma ve ödev yapmada aksamalara yol açabilir. Motivasyon ve dikkatin zayıflaması da biyolojik ve hormonal değişimlerle ilişkilidir. Bu dönemde, çocuğun günlük çalışma temposunu kısmen hafifletmek gerekebilir. Önemli olan günlük çalışma yoğunluğundan öte, çalışma düzeninin korunmasıdır. Büyük aksaklıklara yol açmadan yapılacak hafifletmeler, ödev yapma sürekliliğini koruyacaktır. Bu da hem dikkati geliştirecek hem de öğrenilmesi gereken konuların kaçırılmamasını sağlayacaktır.

3) Çocuğunuzun denge oyunları oynamasını sağlayın.

Çocuklarla yapılan denge ve koordinasyon çalışmaları, dikkati geliştirmek için en ideal uygulamalardır. Özellikle uzmanlar eşliğinde planlanacak bu tür faaliyetler; çocuğun bedenini algılaması, fark etmesi ve yönetmesi gibi birçok beyin fonksiyonunu aktif hale getirir. Bu durum görsel, dokunsal ve kinestetik dikkat açısından harika sonuçlar verir.

4) Çocuğunuzu sportif ve sanatsal aktivitelere yönlendirin.



Çocuğunuzun ilgi ve yönelimlerine uygun olan sanat ve spor aktivitelerinden bir ya da birkaçını seçip bu aktivitelere katılmasını sağlayın. Böylece hem hareket ihtiyacı giderilecek hem de yeni arkadaşlıklar kurulacaktır. Sevdiği faaliyetlerle uğraşması çocuğun dikkat kalitesini olumlu yönde etkileyecektir. Bu aktiviteler sayesinde çocuğunuza daha sonraki yıllarda devam ettireceği bir hobi kazandırmış olabilirsiniz.

5) Çocuğunuza nefes ve gevşeme egzersizleri öğretin.

Nefes ve gevşeme egzersizleri, dikkati geliştirmede son derece önemli çalışmalardır. Bu egzersizler, bedensel ve ruhsal enerjiyi dinginleştirerek dikkatin kısa sürede toplanmasını ve devamlılığını sağlayacaktır. Çocuğunuzun akşamları ılık bir duş alması, uykuya dalmasını kolaylaştıracadığı gibi gevşemesine ve kaygılarını azaltmasına yardımcı olacaktır.

6) Çocuğunuzla erteleme pratikleri yapın.

Çocukların en tipik özelliklerinden biri de isteklerini erteleyememeleridir. İstenilen bir şeyin anında yerine getirilmesini istemek bir yere kadar doğaldır ancak aşırı olması halinde dikkat edilmesi gereken bir durumdur. Çocuklara erteleme egzersizleri yaptırmak, dikkati sürdürme becerilerini geliştirmelerini sağlayabilir. Çocuk bir şey istediğinde o isteği daha sonraki bir zaman diliminde yapmak ve bu süreyi beklemesini sağlamak, çocuğun sabır duygusunu geliştirecektir. Ancak burada önemli olan husus, bu uygulamanın kararında yapılması ve her istek için uygulanmamasıdır. Çünkü çocukların isteklerini kimi zaman da kısa sürede karşılamak önemli olmaktadır.

7) Söylediklerinizi çocuğunuza tekrarlatın, yönergelerinizi takip etmesini sağlayın.

Çocuğa çeşitli yönergeler verip bu yönergeleri tekrarlamasını istemek, işitsel dikkat açısından etkili bir uygulamadır. Etkinliği oyunlaştırarak, eğlenceyi ön plana çıkararak çocuğa ikili, üçlü, dörtlü yönergeler verip ondan bu yönergeleri tekrarlamasını isteyebilirsiniz. Hatta çocuktan bu yönergelerin gerektirdiği faaliyetleri de yapmasını isteyebilirsiniz. Örneğin “şimdi senden, bu kitabı alıp kendi odana koymanı, odandaki kırmızı renkli kalemi alıp bana getirmeni istiyorum.” gibi.

Yukarıda bahsedilen çalışma ve etkinlikler, baharın gelişiyle değişen dürtü ve hareketlerin kontrol altında tutulmasını sağlayacaktır. Öte yandan, sizin de çocuğunuzun ritmine ayak uydurmanız, oynadığı oyunlara zaman zaman eşlik etmeniz hem ilişkinizi kuvvetlendirecek hem de çocuğunuzun hareketliliğini dengelemesine katkı sağlayacaktır. Sadece yönerge vermek ve “Dur, yapma!” demek çocuğunuzla ilişkinizi zedeleyeceği gibi çocuğunuzun bir noktadan sonra yönergelerinizi duymayıp önemsememesine neden olacaktır.

Günümüz koşullarında çocuklar sokak oyunlarını bilmiyorlar. Okulda ve diğer sosyal çevrelerde çocukları oyun oynamaya teşvik etmek, gerekirse onlara eski sokak oyunlarını öğretmek biz öğretmenler ve anne babaların görevidir. Elbette oluşabilecek kazalara dikkat etmek gerekir ancak řu da unutulmamalıdır: Bizler çocukken ağaçlardan düşerek, bir yerlerimizi inciterek bugünlere geldik. Sorunlarla başa çıkmak er meydanında öğrenilir. Çocuklar dikkatli olmayı ancak yaşayarak öğrenebilirler. Çocuklarımızın “sıkıştırılmış çocukluk” yaşamalarına engel olmak, doya doya eğlenerek, gülererek, bazen sorunlar yaşayarak ama eninde sonunda zihinsel ve duygusal yönden doymuş bir şekilde yaşamalarını sağlamak hepimizin görevidir.