

DİKKAT GELİŞİMİNDE SPORUN ETKİSİ

Çocukların gerek psikolojik gerekse sosyal bakımdan gelişmelerinde oyunla birlikte sporun önemli bir yeri vardır. Çünkü çocuk bu faaliyetlere katılırken aynı zamanda grup içerisinde hareket etmeyi, kazanmayı veya kaybetmeyi, kurallara uymayı öğrenmektedir. Bunlardan en önemlisi kendine güven duygusunu kazanmakta ve o toplumun bir ferdi olduğunu anlamaktadır. Bu bakımdan çocukların yetiştirilmesinde hazırlanan sportif programlar onların gelişim özelliklerine uygun bir şekilde hazırlanarak, sosyal bakımdan yetişmelerine yardımcı olmalıdır.

Yapılan araştırmalar sonucunda; fiziksel aktiviteyle akademik performans arasındaki ilişki ortaya konulmuştur. Buna göre, fiziksel anlamda daha aktif olan öğrencilerin, akademik başarılarının da daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmacılar, egzersizin beyne daha fazla kan ve oksijen gitmesini sağladığını; konsantrasyonu güçlendirdiğini, endorfin artışını sağlayarak stresi azalttığını ve duyguları dengelediğini, stresi azaltırken öğrencilerin dersleri konusunda daha disiplinli davranmasına katkıda bulunduğunu, böylelikle öğrencinin bilişsel sisteminde gelişim sağlayabileceğini vurgulamaktadır. Aynı zamanda bu sonuçlar, eğitimde sadece akademik içerik ve öğrenme üstünde değil, fiziksel aktivite gibi farklı alanların da başarıda rol oynayabileceğine dikkat çekmektedir.



Bilimsel çalışmalar önemli bir zihinsel aktiviteye yönelik bir işe kalkışmadan önce orta şiddette bir alıştırmayı önermektedir. Örneğin; sınavdan önce orta düzeyde (en çok %45) bir egzersiz yapmanın, zihinsel performans üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. İsveç'te yürüyen bant üzerinde yapılan bir araştırmada, matematiksel problemlerin çözülmesine yönelik alınan olumlu sonuçlar, bu yaklaşımı desteklemektedir.

Uzun yıllar beyindeki hücre sayısında bir artma olamayacağını okumuştuk. Ancak son araştırmalarda fareler üzerinde yapılan deneylerde; egzersizin beyin kıvrımı hücre sayısında çoğalmayı sağladığını ortaya koymaktadır.

Çocukluk çağı geniş bir zaman dilimidir ve her çocuğun gelişim ve büyüme çizgisi farklı olabilecektir. Aynı yaştaki çocukların fiziksel yetenek ve olgunlukları çok farklı olabilecektir. Bu faktörler göz önüne alınarak uygulanması düşünülen aktivite programı planlanmalıdır. Bu nedenle beklenti ve hedefler çocuğun gelişim düzeyine uygun olmalıdır. Bu noktada hekimlere ve spor eğitimcilerine iş düşmektedir.



Aşağıda yazılmış olan aktiviteler genel öneriler olup çocuğun gelişim ve büyüme durumu göz önüne alınarak karar verilmelidir:

2-4 yaş: Bu yaş çocukları koşma, yakalama, sıçrama gibi birçok temel becerileri yapabilirler. Denge ile ilgili gelişim devam etmektedir. Hareketli nesnelere izlemeye zorlanır, dikkatleri kısa sürelidir. Kopya ederek öğrenirler. Planlanmış uzun süreli aktiviteler uygun değildir. Değişik eğlenceli oyun aktiviteleri yaptırılabilir. Oyun alanlarında, kırdan koşma, yürüme, sallanma, yuvarlanmalar aktiviteleri, gözetim altında olmak koşulu ile su oyunları, pedagojik olarak yetkin öğretmenlerce verilebilecek basit jimnastik ve dans aktiviteleri önerilebilir.



Erken çocukluk dönemi (5-7 yaş): Bu yaş döneminde bireysel aktivitelere ağırlık verilmelidir.

dikkat süresi biraz daha uzamıştır, ancak birçok detayı hatırlamakta ve hızlı karar vermekte zorlanır. Fiziksel gelişim, büyüme ve motor yetenek gelişimi için çeşitli aktiviteler önerilmektedir ancak bunlar uzun süreli olmamalı ve sık dinlenmeler verilmelidir. Dans aktiviteleri, jimnastik çalışmaları, seksek benzeri oyunlar, ip atlama, ağır olmayan toplarla oynama, atma, yakalama, üç tekerlekli veya destekli bisiklete binme, tırmanma, gözetim altında yüzme, kendi vücut ağırlığı ile veya hafif toplarla ağırlık çalışmaları önerilir. Altı yaştan sonra çocukların motor yetenekleri ve güvenlik algılamaları artmaktadır. Takım sporlarına uyum sağlama yetenekleri artar. Çocuklar motive etmek için hareketlerinden övgü ile söz edilmelidir.



Orta çocukluk dönemi (8-9 yaş):

Daha karmaşık aktiviteleri yapabileceklerdir. Fiziksel gelişim, büyüme ve motor yeteneklerin gelişimine yönelik olarak koşma, yüzme, tırmanma, dans aktivitelerine denge, esneklik, çabukluk ve ritim çalışmaları eklenmelidir. Yarışmamak kaydı ile jimnastik, futbol, yüzme, tenis, bisiklet, dans, koşu, kayak, beyzbol sporlarına daha ciddi eğilebilirler. Bu dönemde disiplin, kurallara uyma, cezalandırma, takım olarak hareket edebilme gibi kavramlar yerleşir. Bu dönemde özellikle kızların erken gelişim gösterebileceği göz ardı edilmemelidir. Ağırlık çalışmaları için kendi vücut ağırlığı yanı sıra gözlem altında olmak koşulu ile hafif ağırlıklarla basit teknik çalışmalar önerilebilir.



Geç çocukluk dönemi (10-12 yaş): Fiziksel gelişim, büyüme ve motor yeteneklerin gelişimi için kuvvet, sürat, dayanıklılık gibi temel biyomotor özelliklerin artırılmasına yönelik aktiviteler daha sistemli ve planlı yapılmaya başlanır. Kızların bir kısmının ergenlik dönemleri içinde olabilecekleri dikkate alınmalıdır. İlgi alanlarındaki spora yönelmeleri söz konusudur. Daha karmaşık aktiviteler ve beceriler çalışmaya başlanır. Ağırılık çalışmaları teknik çalışmalar olarak yaş grubuna ve yönlendiği spor disiplinine uygun olarak ağır yüklenmeler olmaksızın kontrol altında olmak kaydı ile yapılabilir. Koordinatif özelliklerin gelişimine yönelik çalışmalar yapılır. Bireysel veya takım olarak yarışma tarzı organizasyonlara katılım başlar. Oyun kuralları, taktik ve teknik çalışmalar daha rahat algılanarak yapılır. Sosyal açıdan liderlik, grup içi iletişim, arkadaşlık, takım ruhu, centilmenlik, gibi özelliklerin yerleştiği dönemdir. Pratik yeteneklerin kullanımını geliştirir. Atletizm, kayak, tenis, yüzme ya da futbol, basketbol, voleybol, gibi takım sporları daha ciddi düzeyde yapılmaya başlanabilir.



Erken ergenlik dönemi 13-15 yaş: Bu dönemde hızlı bir büyüme söz konusudur, ancak vücut artık daha az esnektir. Dikkatleri çok iyidir, oyun taktiklerini ve stratejileri uygularlar. Bu dönemde kuvvet gelişimi önemlidir ve ağırılık çalışmalarına başlaması önerilir. Gelişimini tamamlamış olanlar için atletizmin dalları, basketbol gibi takım oyunları yanı sıra kayak ve jimnastik gibi branşlar yaptırılabilir.

Geç ergenlik (16-18 yaş): Yetişkin düzeyinde gelişime ve yetişkinlerin düzeyine yakın becerilere sahiptir. Dikkat ve algılamaya çok iyidir ve tamdır, kuvvet kazanma üzerinde çalışmalar yapılabilir. İlgiye bağlı olarak tüm sporlar önerilebilir. Yarışma düzeyinde halter ve karate, tekvando gibi savunma sporlarına, ancak bu dönemden sonra izin verilebilir.



Ç o c u k l a r a s p o r u s e v d i r i n

Bir çocuğun fiziksel ve ruhsal gelişiminde sporun olumlu etkileri çok fazladır. Spor yapmak onun kazanabileceği en iyi alışkanlıktır. Bu alışkanlığı kazanmasını sağlamak da anne ve babanın elindedir. Çocuklarıyla birlikte spor yapmaları, onları sporun hem zevkli, hem de gerekli bir oyun olduğuna inandırmaları gerekir.

Düzenli antrenman yapmak, gelişmekte olan organizmayı destekler, hastalıklara karşı direnci artırır. Bu, sporun fiziksel katkılarıdır. Psikolojik açıdan ise spor çok daha fazla ve belki de önemli katkılar sağlar. Spor yapan bir çocuk kendine güvenmeyi öğrenir. Sosyal bir insan olur, dengeli büyür. Geçinilmesi kolay ve uyumlu bir çocuk olacağı için, arkadaş çevresi genişler. Hayatı düzenli gider. Başarının çalışma sonucunda gelen doğal bir kazanç olduğunu öğrenir. Aynı şekilde başarısızlıkların da yıkım olmadığını anlar. Böylece spor yapan çocuk, okulda derslerinde de başarılı olmanın yolunu bulur. Zamanın değerini anlar ve onu ekonomik kullanmaya başlar. Zihni diğerlerine göre daha açık olur.



DİKKAT GELİŞİMİNDE ENSTRÜMAN EĞİTİMİNİN ETKİLERİ

Macar eğitimci L. Kardoş'a (2005, 233) göre, "Müzikle uğraşma, çalgı çalma; çocuklara dikkatli ve sabırlı olmayı öğretir, onlara duygularını anlatma fırsatı verir. Bu deneyimle ses ve sessizliğin değerini, önemini bilir ve kavrar. Müzikle tanıştığı için yaşantısı değişir. Müzik eğitimi alan çocuklarda zaman kavramı da daha farklı bir anlamda değerlendirilir. Zamanı doğru kullanma, konsantrasyon ve dikkat özelliği gerektirir.

Dikkatle ilgili problemler genellikle ilkökul döneminde fark edilmektedir. Çünkü bu dönemde çocuktan bir konu üzerinde dikkatini toplaması, belli bir süre yerinde oturması ve bir konu ile ilgilenmesi beklenmektedir. Bu nedenle, özellikle ilkökul döneminde dikkat toplama konusu ön plana çıkmakta ve dikkat toplama problemlerinin bu konuda herhangi bir sorun yaşanmadan önlenmeye çalışılması önem kazanmaktadır (Özdoğan, 2001, 26, 3 - 7).

Dostal'a (1981, 15) göre çocuğa "sessizliği dinleme", içten duyma, içindeki müziksel duygularını piyanoda çalarak gerçekleştirmesini öğretmek gerekir. Tüm çalınacak parça boyunca gereken tempoyu ve ritmi tutma, sus işaretlerini doğru uygulama yalnız ritim duygusuna bağlı değildir; burada iç disiplin, kontrol, konsantrasyon ve dikkatli olma becerileri gerekmektedir.



Bütün çalgılar içinde, çalışmaya en elverişli ve en erken başlanabilecek olanı piyanodur. Çünkü diğer müzik aletlerinden farklı olarak istenilen ses piyanoda hazır olarak bulunmaktadır. Piyano eğitimi çocu

ğun genel olarak müzik yeteneğini daha ileri düzeye götürür. Özellikle işitme yeteneği ve ritim duygusunu ilerletir. Sesleri ve tartımları kendi yaşantısı yoluyla daha yakından tanır, birbirinden ayırt eder. Doğru ve yanlış sesleri bulabilmeyi öğrenir. Çoksesli müziği öğrenmesine olanak sağlar. Hafızasını geliştirir. Müzik iç disiplini sayesinde belli bir konuya konsantre olmayı (yoğunlaşmayı) ve dikkatini uzun süre sürdürmeyi öğretir. Çocuğun ellerini ve parmaklarını ustalıklı kullanabilme yeteneğini geliştirir. Göz, el ve ayak işbirliği, kas koordinasyonu gelişimini artırır. Fazla enerjisini olumlu yönde harcamasını sağlar. Soyut düşünebilme becerisini kazandırır. Hayal gücü ve yaratıcılık yönlerini ortaya çıkarır ve güçlendirir. Disiplinli, titiz ve sabırlı olmayı öğretir, sorumluluk duygusu kazandırır.



DİKKAT GELİŞİMİNDE ENSTRÜMAN EĞİTİMİNİN ETKİLERİ

Piyano eğitimi çocuğun zihinsel gelişimine etki ve katkıda bulunur. Çünkü çocuğun okuldaki derslerine kıyasla piyano eğitiminde zihinsel çözümlenmeye daha fazla yer verilmektedir. Bu da zihnin gelişimine farklı katkılar sağlamaktadır. Sadece basit bir müzik yazısını okuyarak, çalgı üzerinde gerçekleştirme süreci içinde bile, aynı anda birçok zihinsel işlem yapılmaktadır. Ezgisel ve ritmik bir nota yazısını aynı anda iki farklı dizekten (porteden) farklı iki anahtarında okuma, iki elde de onları doğru, hatasız olarak çalma, doğru parmak numaralarını kullanma. Parmakların notaları net bir şekilde belirterek çalmasını sağlama, müzik cümlelerinin akışını hissedip belirtme, nüans işaretlerine uyma ve uygulama.



Piyano eğitiminde dikkatli çalışma ve uzun süreli konsantrasyon en önemli işlemlerden biridir. Dikkat bütün ekollerin, eğitim sistemlerinin, öğretim programlarının uygulamasında aynı şekilde önem taşımaktadır. Dikkat öğrencinin müzikal gelişiminin ve onu piyano üzerinde uygulamasının arasında bir köprü, bir araçtır.



Piyano dersleri tamamıyla dikkatin yoğunlaştırılmasını ister. Çalgıdan ses çıkartma işlemi sadece ellerin veya parmakların işlemi değildir. Tüm dikkat, düşünce, hareket, kısaca tüm vücut bu işlem için çalışmalıdır.(Gat, 1973, 82).

Piyano tüm çalgıların içinde çoksesli olma özelliği ile, diğer çalgılara göre çocuğun müziksel gelişimi açısından daha uygun bir eğitim çalgısı olarak önerilebilir. Özellikle dikkat toplama yetisinin geliştirilmesi için piyano eğitimi en etkili araçlardan biri olabilir.



Aileler ve öğretmenler çocukları müzik ve çalgı eğitimine özendirilmeli ve yönlendirmelidir.

DİKKAT GELİŞİMİNDE UYKUNUN ÖNEMİ

Çocukların beslenme ve uyku düzenlerinin okul başarıları üzerindeki etkisi tartışılmaz. Uzmanlar iyi bir uykunun okul performansı açısından son derece önemli olduğunu, okul başarısı düşük çocuklarda uyku bozukluğu olma olasılığının yüksek olduğunu söylemektedirler. İlkokul öncesi çocukların günde 11-13 saat, ilk ve orta öğrenimdeki çocukların 10 -11 saat uyumaları gerekir.

Araştırmalar, uykuları yetersiz olan çocukların, okuma, yazma ve matematik problemleri çözme becerilerinin bozulduğunu ve sağlıklı uyuyanlara göre daha düşük notlar aldığını açıkça göstermektedir. Bu nedenle çocukların sabah zinde uyanmaları; okula istekli bir şekilde hazır olarak gitmeleri, okul motivasyonları ve başarıları için son derece önemlidir. Evde uyku düzenini hala kurmayan aileler varsa harekete geçmelidirler.

Uyku, vücudumuzun değil, beynimizin “dinlenmesi” için şarttır. Aslında beyin uyku sırasında dinlenmez, dışarıdan değil, vücuttan ve kendi içinden kaynaklanan verileri işleyerek uyanırken olduğu kadar çok çalışır. İnsanın en verimli şekilde iş görmesi için hazırlık yapar. Bunun için de, beyin; verileri işlemek, belleğe kaydetmek, bilgileri ilişkilendirmek, sınıflandırmak, gerektiğinde kolay ve doğru hatırlamak, doğru çıkarım yapmak için gerekli işlemlerin çoğunu uyku sırasında gerçekleştirir.



Yetersiz uyku çocukta davranış sorunlarına eğilim oluşturabilir.

Uyku öncesi kaçınılması gerekenler nelerdir?

Genelde çocuklar gece yatmadan önce bilgisayar kullanmaktadırlar. Hatta tablet bilgisayarla yatağa giren çocuklar var. Çalışmalar gösteriyor ki bu tür aktiviteler uyku süresini kısaltıp uykudan alıyor. Özellikle strateji oyunları gibi sinir sistemini uyanık tutan oyunlar uykuyu kaçırıyor ve uyku kalitesini bozuyor. Bu nedenle planlanan uyku saatinden yaklaşık 1 saat kadar önce bilgisayar oyunlarının bırakılması gerekiyor.

Ergenlik döneminde ise bilgisayar oyunlarının yanı sıra özel telefon konuşmaları da gecenin geç saatlerine kadar sürebilir. Bu konuşmalar sadece uyku saatinden çalmamakta, içeriklerinin anlamı ve önemine bağlı olarak, uyuduktan sonra da uykunun kalitesini etkileyebilmektedir.

Çocukların yeterli uyku alabilmeleri ve uyku sorunlarını azaltabilmek için;

- Aileler, bazı uyku saati rutinleri ve sınırlar oluşturmalarıdır. Bu rutinler sevecenlikle uygulanmalıdır. Bu rutinelere uykudan 20-30 dakika önce başlanması önerilir.
- Çocuk her gece (tatil günleri dahil) aynı saatlerde uykuya yatırılmadır. Sabahları da aynı saatte uyandırılmadır.
- Uyku öncesi 1-2 saat aşırı hareketten, kafein içeren besinlerden (çocuklar için çikolata gibi) kaçınılmalıdır.
- Daha önce de belirtildiği gibi uygun olmayan televizyon programları da çocuğun uyku ritmini bozabileceği için bu konuya da dikkat edilmelidir. Video oyunlarının da benzer etkileri vardır.
- Yatırdıktan sonra çocukla bir süre beraber olup onu sakinleştirmek (okşamak, kitap okumak, masal anlatmak gibi) gerekir. Çocuk sevdiği bir oyuncakla da uykuya dalabilir.
- Yatak odasının ısısı, ışığı (aydınlık olmamalı) önemlidir.
- Çocukla beraber uyuyan aileler ile, yatağın ve ortamın güvenliği konusunda konuşmak uygun olur.



Bir çocuk yatmak ve uyumak istemediği zaman aşağıdaki konular gözden geçirilmelidir:

- Düzensiz uyku ritmi (değişken gece uyku saatleri, öğleden sonra uykuları, sabah uykuları) nedeni ile çocuk uyku saatinde yorgun olmayabilir.
- Aile çocuğun gereksiniminden fazla uyumasını isteyebilir.
- Çocuğun uykuya dalarken daha fazla erişkin desteğine ihtiyacı olabilir.
- Çocuğun gündüz net davranış sınırları yoktur.
- Çeşitli korkular.
- Anne/babanın uyku saatinde çocuktan ayrılma güçlüğü. Bu özellikle çocuğa gün içinde yeterli vakit ayırmayan, bu nedenle suçluluk duyan aileler ile, çocuğa uygun sınırlar koyamayan ve onunla çekişme içinde olan ailelerde görülmektedir. Ayrıca ev içi sorunlar da çocuğun uyku düzenini etkilemektedir.

KAYNAKÇA

- Demirova, G., Pişano Eğitiminin İlköğretim Öğrencilerinin Dikkat Toplama Yetkisine Etkisi-Ankara Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Opera – Koro Bölümü.
- Özdoğan, B. (2001). Altı – On iki Yaşlarındaki Çocukların Eğitimi ve Okul Başarıları. Eğitim ve Bilim, 26, 3 -7.
- Özmen, S. (2006). Dikkat Toplama Becerisini Geliştirici Etkinlikler. İlköğretim 1., 2. ve 3. Sınıf. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tunca, Ö., Kılıç, G. (1981). Dikkat Geliştirme. Yaratıcı ve Görsel Etkinliklerle Uygulamalı. İstanbul: Ya-Pa Yayın Pazarlama San. Ve Tic. A.Ş.
- Özmert, Elif N., Prof.Dr., Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-III: Aile, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi Temmuz –Eylül 2006; 49: 256-273 Derleme
- Yalçın,U., Balcı V., 7-14 yaş arası Çocuklarda Spora Katılımdan Sonra Okul Başarılarında, Fiziksel ve Sosyal Davranışlarında Oluşan Değişimlerin İncelenmesi, Spormetre- Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2013, XI (1) 27-33
- Kasap, H., Marmara Ün. BESYO Öğretim Üyesi, <http://www.sporbilim.com>
- Nalçakan, M., Dr., <http://www.populermedikal.com/diyetegzersiz/cocukvespor>