

MART'23

PEMA KOLEJİ 2022-2023 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI REHBERLİK BÜLTENİ



BÜLTEN

BAHARLA GELEN HAREKETLİLİK



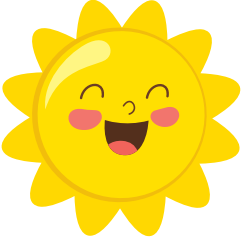
OKULUMUZDAN
GÜNCEL HABERLER İÇİN

Bizi takip edin

Instagram Facebook Twitter YouTube pemakoleji

BAHARLA GELEN HAREKETLİLİK

■ Baharı genellikle yeniden doğuş, yenilenme ve uyanış zamanı olarak tanımlarız. Bahar, günlerin uzadığını, havaların ısındığını ve yaz mevsiminde bitkilerin çiçek açtığını gördüğümüz geçiş mevsimidir.



İlkbahar sabahı öğrenciler ılık bir hava ve güneşle uyanır. Güneş ışınları etraftaki her şeyi aydınlatır ve öğrenciler daha temiz hava ile nefes alır. Baharın gelişi daha fazla gün ışığı getirir. Artan ışık aynı zamanda daha mutlu hissetmemize yardımcı olan bir beyin kimyasalı olan serotonin salınımını da tetikler.

Çocuklar bu süreçte hem fiziksel hem de duygusal dünyalarında birtakım dalgalanmalar yaşarlar. Uzun bir kışın ardından gelen güzel, ılık ve güneşli günler çocukların içsel olarak biriktirdikleri enerjiyi dışarı aktarmalarına neden olur. Çocukların metabolizmaları hızlanır, hareket ihtiyaçları artar. Beyinleri keyif aldıkları şeylere daha fazla odaklanır. Bu durumda çocuklar dikkatlerini toplamakta zorlanır, okulda olmak yerine dışarda olmayı tercih ederler.



Çocukların baharla hareket etme isteği artar ve bu aslında doğal bir ihtiyaçtır. Öncelikle çocukların hareket etme isteğinin çok doğal bir ihtiyaç olduğunu kabul etmek gerekir. Çocuğu iyi tanımak, onu gözlemlemek bu süreci kontrol altına almanın en temel yoludur. Çocuğun hareketlerini gözlemleyip, kendisine ve çevresine zarar vermeden, arkadaşlarına saygılı ve gelişimine uygun hareketler sergileyip sergilemediğini kontrol etmemiz gerekir.

BU HAREKETLİLİĞİ KONTROL ALTINA ALMA VE DESTEKLEMEDE ANNE VE BABAYA ÖNEMLİ GÖREVLER DÜŞÜYOR. BUNLAR;

● Çocuğun faaliyetlerini her zaman önemseyin.

Bir çocuğun hareket etmesi için belli bir amacı olmasına gerek yoktur, çocukların hareket etmesi en keyifli ve onlara iyi gelen uğraşlarından biridir. Çocukların hareket etmeye ihtiyacı arttıkça ders çalışma ve kendini pasif kılacak faaliyetlere odakları azalır. Çocuğun hareket etmesi onun ruhuna iyi gelir ve aynı zamanda da odağını toplamasına yardım eder. Öğrencilerin enerjilerini atabileceği ortamlar hazırlamak gerekir. Özgüvenlerini geliştirmek ve sosyalleşmelerini sağlamak için onları desteklemek gerekir. Günümüz koşullarında öğrenciler daha çok dijital ortamda vakit geçiriyor. Ama dışarda öğrenci sosyalleşirken durumlarla baş etme becerisi, sıra bekleme ve başkalarının haklarına saygı duyma becerilerini geliştirirler. Okul dışı saatlerde çocuğunuza hareket edebileceği ortamlar hazırlayın.

● Çocuklarınızı aktivitelere yönlendirin.

Çocuğun hem hareket ihtiyacı karşılanır hem de yeni arkadaşlıklar kurmasını sağlarsınız. İlgi alanı olan bir veya birkaç aktivite çocuğun odaklanmasını olumlu yönde etkilerken aynı zamanda hobi kazandırarak kendine geliştirmesine yardımcı olmuş olursunuz.

● Çocuğunuzla birlikte planlama yapın.

Çocuğun hareketliliğiyle birlikte ders çalışmasında aksamalar olabilir. Özellikle okula uyum ve oryantasyonlarda sıkıntı yaşanabilir bu durumda bir haftalık planı birlikte yapmak çocuğu birazda olsa güvende hissettirecektir. Önemli olan günlük çalışma yoğunluğu değil planlı çalışmasını sağlamaktır.

● Kural ve sınırlarını korumakta istikrarlı olun.

Çocuğa neyi yapıp neyi yapmayacakları konusunda net olursanız ve istikrarınızı bozmasanız başta bundan hoşlanmayıp direnç gösterse de sonrasında kurallara uymaya çalışacaktır. Böylece ne zaman dışarda vakit geçirip ne zaman ders çalışacağını bildiği için akademik anlamda da çocuk olumlu etkilenecektir.

● Çocuklarınızla erteleme pratikleri yapın.

Çocukların en tipik özellikleri isteklerini erteleyememektir. İsteklerini yapmak tabi ki önemlidir ama bu aşırıya kaçınca sorun haline gelmeye başlar. Çocuğun isteğini bekletmek veya sonraki bir zaman dilimine erteleme çocuğun sabır duygusunu geliştirmesine yardımcı olacaktır. Burada önemli olan nokta bu ara ara yaparak geliştirmektir.

