

10 yaşına kadar çocuğunuzun beynini geliştirecek 10 yöntem



İnsan beyninin 10 yaşına kadar sünger kıvamında olduğunu ve bu dönemde temel yetenek ve becerilerle ilgili her şeyi emdiğini söyleyen Yard. Doç. Dr. Oktay Aydın bu dönemin çocukların içindeki potansiyeli açığa çıkarma ve yükseltmek için çok önemli olduğunu vurguluyor. Yani çocuğun beynini bir santral gibi düşündüğümüzde bu santrali 50 hatla kullanmak yerine bin hatlık bir merkeze dönüştürmek mümkün. Ancak bunu yaparken beynin nasıl işlediğini çok iyi bilmek gerektiğini belirten Aydın “Okul öncesi süreçte aklına gelen her davranışı yapmaya çalışan çocuk, ilköğretim döneminde daha mantıklı ve kontrollü davranışlar geliştirir. Bunu sadece büyüme ile açıklamak mümkün değil. Aslında buradaki değişikliğin sağ ve sol beyindeki tepkilerden kaynaklandığını bilmek ebeveynlerin yapacağı pek çok yanlış da önleyebilir. Çünkü beyni bilmeden çocuğun davranışlarını yorumlamak pek çok hataya neden oluyor. Çocuğun birçok davranışı ile ilgili ‘vurdumduymaz, saygısız, saldırgan, tembel vb.’ nitelermeler yapılabilir. Oysa bu tepkiler çocuğa özgü değil, bulunduğu yaşa uygun davranışlar” diyor. İşte Aydın’ın tavsiyeleri...

1- Ardışık rakamlarla işlem yaptırın

Okul öncesinden başlayıp ilkokulu bitinceye kadar çocuklara oyunlaştırılmış ortamlarda dikkat ve bellek çalışmaları yaptırılmalı. Dikkat ve bellek çalışmaları sanılanın aksine sadece bu konuda sorun yaşayan çocuklar için değil, bu yaştaki tüm çocuklar için gerekli. Ardışık olarak verilen sayı ve sözcük kümelerini tekrar etmek. (Örneğin, 3-0-9-8, araba-toprak-masa-deniz gibi. Giderek sayı ve sözcük sayısı artırılarak uygulama devam ettirilebilir.) İki resim arasındaki farkları bulmak. Anlamsız cümleleri söyleyip tekrarlamasını istemek gibi uygulamalar yapılabilir. (Örneğin, “Gökyüzünde yürüyen evin yaprakları mutluydu.”)

2- Parmaklarıyla değil akıldan hesap yaptırın

Akıldan hesaplama egzersizleri de beyin açısından oldukça etkili. Çocuğun yaşına uygun yönergeler verin ve hesaplamayı parmaklarıyla değil, akıldan yapmasını isteyin. Uygulamayı, zorluk düzeyini artırarak ve zenginleştirerek tekrarlayın. “İki elman var, iki elma da ben verirsem, kaç elman olur?” “Üç elman var, ikisini ben alıp yesem, kaç elman kalır?” “Dört elman var, birini ben yedim, birini de arkadaşın yedi, toplam kaç elman kalır?” “Beş elman var, iki elma daha verdim, bir elmanı da arkadaşına verdin, kaç elman olur?” “ $28+12+7=?$ ” “ $33-6+5=?$ ”

3- Ses ve görüntüsünü kaydedip izletin.

Çocuğun günlük bir faaliyetini, oyununu, hareketini görüntülü olarak kaydedip daha sonra izlettirin. Bu çocuğun kendini dışarıdan görmesi ve izlemesini sağlar. İzleme sürecinde, olumsuz herhangi bir yorumun yapılmaması son derece önemlidir. Sadece, çocuğun kendisi ile ilgili söylediği şeyler olursa dinleyin ve söylediklerinin özünü ona tekrar edin. Ya da belirli bir konuyu öğrenme aşamasındayken, konuyu sesli olarak okuyarak veya anlatarak ses kayıt cihazına kaydedin ve dinlemesini sağlayın. Böylece, okurken/anlatırken ve kendi sesinden dinlerken tekrar tekrar öğrenme gerçekleşir. Ayrıca, uygulama çocuklara ilgi çekici geldiğinden ders çalışma motivasyonlarını da artırıyor. Kendi sesimizi dinlemenin yaratacağı sempati de öğrenme sürecimizi kolaylaştırıcı bir başka etkidir. Uygulamanın bir başka şekli de, tanıdığı, sevdiği kişinin konuyu okurken ya da anlatırken kaydedilmesi ve onun izlenmesi yolu ile olabilir.

4- Sözcükleri tersine çevirerek okutun

Tersine çevirme işlemi zorlayıcı olduğu için beyni geliştirir. Sözcükleri, verilen sayıları, işlemleri, olayları, hareketleri vb. tersine çevirin. Mesala “araba” sözcüğünü ya da “8-2-5 sayılarını” tersten okumasını isteyin. Çocuğunuzla “20’den geriye doğru 2’şer say” “56’dan geriye 7’şer say” “Labirenti sondan başa doğru çizerek tamamla” gibi alıştırmalar yapabilirsiniz.

5- Anlattıklarının resmini çizdirin

Beyin girdi-işlem-çıktı süreci ile çalışıyor. Dışarıdan gelen bilgiler üzerinde bir dizi işlem yapan beyin, onları konuşma, yazma, okuma, hareket etme vb. çıktılara dönüştürüyor. Baktığı resmi anlatma, anlatılan öykünün resmini yapma, resimde gördüklerini canlandırma, dinlediği şarkının resmini yapma gibi pratikler beynin kapasitesini artırıyor.

6- İsteklerinizi tekrarlatın

Çocuklar, çoğu zaman kendisinden yapılması istenen şeyi ya hatırlayamaz ya da nasıl yapacaklarını şaşırırlar. Bu nedenle dinleme, işitsel dikkat, sıralama gibi becerilerinin gelişimini sağlamak için onlara bir ile dört aşamalı isteklerde bulunun ve bu isteklerinizi tekrar etmesini isteyin. Örneğin: “İstersen önce kitabını çıkarıp resim yapabilir, sonra oyuncaklarıyla oynayabilirsin” gibi bir yönerge verdikten sonra “Hadi tekrar et bakalım senden ne yapmanı istedim” deyin.

7- 5N1K kuralını uygulayın

Kitap okuma çocukların gelişimleri açısından çok önemli. Ancak, kitabı sadece okumak yeterli değil. Okuma, beyne girdi sağlıyor ama çıktı sağlamıyor. Oysa beyin çıktılarla daha fazla geliştiği için okunan metnin anlatılması çok daha etkili. Okumalarda kısa metinden başlayıp aşamalı olarak uzun metinlere doğru gidilmelidir. Çocuğunuzdan öncelikli olarak serbest anlatma (çocuğun kendi istediği gibi anlatması) değil, yapılandırılmış anlatma (5N1K) yapmasını isteyin. Böylece, çocuğun zihninde belirli bir okuma sistematığı kodlanmış oluyor. Bu okuma ve anlatma sistematığı yerleştiğinde, çocuğunuz görsel (metni okuyabiliyorsa) ve işitsel dikkati (metin kendisine okunmuşsa), okuduğunu anlama becerileri gelişiyor ve kısa süreli hafızası daha da güçleniyor.

8- Öğrendiklerini bir arkadaşına anlatsın

Öğrenmenin en iyi yolu öğretmedir. Beynimiz, dışarıdan gelen birçok bilgiye lokal bölgelerle tepki verirken öğretme eyleminde neredeyse topluca tepki veriyor. Bu nedenle, çocuğunuzla bir arkadaşını “öğrenme/öğretme partneri” olarak tanımlayın. Derslerden sonra çocuğunuz, partneri olan arkadaşıyla öğrendiklerini paylaşsın ve ona aklında kalanları anlatsın. Öğrendiklerini arkadaşına anlatırken beyni daha yoğun şekilde harekete geçecek ve öğrenme kapasitesi belirgin şekilde artacaktır.

9- Baktığı resmi canlandırısın

Beynimize gelen uyarıcıların büyük çoğunluğu görsel alana (occipital lob) ulaştığı için öğrenmede görsel unsurlar son derece önemli. Etkili öğrenme için etkili görsel canlandırmalar yapılması gerekiyor. Çocuğunuza gözleri kapalıyken bir öykü, konu okuyun ya da anlatın. Bu anlatım süresince gözlerini hiçbir şekilde açmamasını isteyin. Konu bittiğinde, öykü ya da konu ile ilgili sorular sorun. Gözlerini açmadan bunlara yanıt vermesini isteyin. Bir başka uygulamada da çocuğunuza belirli bir resim, şekil, tablo, grafik, formül, obje göstererek belli bir süre bakmasını isteyin. Baktığı şeyin zihinsel olarak “fotoğrafını çekmesini” söyleyin. Daha sonra gözlerini kapatarak az önce baktığı şeyi zihninde görüntülü olarak canlandırmasını isteyin.

10- Hoş kokan odada ders çalışsın

Koku, beyinde duyguların merkezi olarak tanımlanan limbik sistemi doğrudan etkilediği için kendi başına olumlu ya da olumsuz bir duyguyu harekete geçirebilir ve buna bağlı olarak tepkilerimizi de etkileyebilir. Güzel ve hoş kokular olumlu duyguları, rahatsız edici kokular ise olumsuz duyguları tetikler. Koku çocukların ders yaptığı ortamlarda olumlu bir uyarıcı olarak kullanılabilir. Çocuğun kokulara karşı sağlığını etkileyecek bir hassasiyeti yoksa, ders çalıştığı odaya çalışmadan önce hoşuna giden bir koku sıkılarak olumlu duyguları harekete geçirilebilir.

Okul öncesi çocukların sağ beyni çalışır. Okul öncesi ve ilkokul dönemi çocuklarının temel farklılıklarından biri de düşünme şekli. Okul öncesi çocuklarda sağ beyin baskın olduğu için, kurallara bağlı kalmaksızın düşünürler. Akıllarına geleni söylerler. İlkokula gelindiğinde ise düşünce yapısında da gelişmeler olur ve çocuk daha mantıklı, kurallı düşünme becerisi geliştirir. Bu çocuklar genelde daha akıllıca konuşan, dili daha iyi kullanabilen, gerçeği algılamada daha başarılı olan bir performans sergiler. Bu beceri de daha çok sol beynin bir fonksiyonudur. Eğitimsel açıdan her iki beyni koordineli şekilde kullanmak en iyi olanıdır. Ebeveynlerin ve öğretmenlerin, çocuklara, her fırsatta sağ ve sol beyin yarıkürelerini birlikte çalıştıracak etkinlikleri yaptırmaları gerekiyor. Örneğin, piyano, bateri çalmak, sağ el ile sol kulağı gösterme, sol el ile sağ ayağa dokunma gibi oyunlar, belirli bir hareketi taklit etme, yapılan bir hareketi anlatma vb. çalışmalar bu anlamda yararlı olacaktır.

Hangi yaşıta hangi beceriler gelişiyor

- 0-1 yaş anadil
- 0-2 yaş görme, işitme, tat alma vb. duyular
- 1-4 yaş matematik ve mantıksal yetenekler
- 5 yaşına kadar genel zeka
- 3-10 yaş müzik yeteneği
- 0-10 yaş yabancı dil

Alın bölgesi gelişmediği için ergenler agresif oluyor.

Beyin arkadan öne doğru geliştiği için en son alın korteksi (prefrontal korteks) gelişiyor ve alın korteksinin olgunlaşması 20'li yaşlara kadar devam ediyor. Ergenlik döneminde duyguları ve hareketleri baskılayan ve kontrol eden alın bölgesi tam gelişmediğinden, ergenler ilişkilerinde çatışmacı ve eleştirici bir dil kullanıyor. Kaygı düzeyleri de yüksek olduğu için agresif davranışlar sergiliyorlar. Yaş ilerledikçe bu davranışlar yerini sakin ve kontrollü hareketlere bırakıyor. Halk arasında davranışlardaki olgunlaşma olarak ifade edilen bu süreç aslında beyindeki olgunlaşmanın bir sonucu. Çocukların da doğumdan itibaren sürekli hareketli olması, içinden geçeni hemen yapmak istemesi, duygularının götürdüğü yere gitmesi ve şimdiki zamanı yaşaması gibi birçok davranışı, beyinin arkadan öne doğru gelişmesinden dolayı yaşanan bir durum.