

ÇOCUĞUN PSİKOMOTOR GELİŞİMİ

-GALLAHUE-

Motor kelimesi anlam olarak ‘hareket’i ifade eder. Dünyaya gelen her birey, daha anne karnında iken fiziksel olarak gelişmeye başlar. Dünyaya geldiğinde de bu gelişim hızlanarak devam eder. Önceleri refleks olan bu hareketlerin bazıları, refleks olarak ömür boyu devam ederken, bazıları da zamanla organların bilinçli olarak kullanılması ile motor becerilere dönüşür. Nefes alıp vermek ya da göz kırpmak ömür boyu bireyin istemi dışında da olsa devam eden refleksif hareketlerdir. Oysa tek ayak üzerinde sekmek ya da kâğıt kesmek, organların kullanımının bilinçli olması ile yapılan eylemlerdir ve ‘psikomotor gelişim’ içinde değerlendirilir.

Psikomotor gelişim, yaşam boyu devam eden ‘motor’ becerilerde ortaya çıkan davranışların kontrol altına alınması sürecidir. Söz konusu olan davranışlar; duyu organları, zihin ve kasların birlikte çalışması ile ortaya çıkar. Bir anlamda bu davranışların kontrol altına alınmasını sağlayan süreç, ‘psikomotor gelişim’i ifade eder.

Psikomotor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanması olarak tanımlanır. Motor gelişim farklı değişikliklere uğrasa da bireyin tüm yaşamı boyunca devam eden bir süreçtir. Motor gelişim, düzenli bir sıra izler.

Büyük kas motor becerileri, aynı zamanda ‘kaba motor beceriler’ veya ‘geniş kasların kullanılması’ diye de anılmaktadır. Emekleme, ayakta durma, yürüme, koşma, salınım, dönme, yuvarlanma, zıplama, denge gibi hareketler üzerindeki kontrolü anlatmak için kullanılmaktadır.

Küçük kas motor gelişimi ise; aynı zamanda ‘ince motor becerileri’ olarak da adlandırılmaktadır. Eli ve ayağı kullanma becerileri ile nesne becerilerini kapsar. Tutma, kavrama, yazma, yırtma, çizme, yapıştırma, kesme gibi beceriler örnek olarak gösterilebilir. Bir çocuğun makasla kâğıt kesebilmesi, ipe boncuk dizmesi, çatalla zeytin yiyebilmesi, kalemle geometrik şekiller çizebilmesi ince motor becerileri ile alakalıdır.

Gallahue (1982), motor gelişimini çocukluk dönemi ile sınırlayarak incelemiş ve kuramını piramit modeli ile açıklamıştır. Bu modele göre her bir motor gelişim dönemi, bir diğerinin üzerine kurulur. Piramidin temeli, refleksif hareketler dönemini göstermektedir. Bu dönemi, ilkel hareketler dönemi ve temel hareketler dönemi takip eder. Piramidin tepe noktasını spor hareketleri dönemi oluşturur.

REFLEKSİF HAREKETLER DÖNEMİ (0-1 YAŞ)

Refleks “dıştan gelen bir uyarı sonucu doğan, irade dışı fiziksel yanıt” olarak tanımlanmaktadır. Yeni doğan, dünyaya pek çok refleksle gelir. Bebek, bu refleksleri isteyerek yapmakta; hareketlerini kontrol altına alamamaktadır. Bu reflekslerden bazıları, bebek büyüdükçe ve isteyerek yaptığı hareketler arttıkça ortadan kaybolur. Bazılarına ise yetişkin döneminde de rastlanabilir. Örneğin ani ışığa gözlerin tepki vermesi gibi. Yeni doğan bebeğin en bilinen ve en sık rastlanan bazı refleksleri emme ve kavrama refleksleridir. Bir bebeğin avuç içine dokunduğunuzda hemen dokunduğunu cismi ya da elini kavrar. Eline bir şey verdiğinizde direk ağzına götürüp emer.

Refleksler, çocuğun ilk bilgi edinme kaynaklarıdır. Bebek için koruyucu ve arama/emme refleksleri gibi yiyecek sağlayıcı özellik taşırlar. Sinir sisteminin olgunlaşmasıyla refleksler, yerlerini istemli davranışlara bırakır. Yaptıkları hareketler bir amaca yöneliktir; ancak kaba ve kontrol dışıdır. Mesela bebek, bir nesneyi yakalamak istediğinde tüm gövdesinin katıldığı kaba bir hareket yapar. Yaşamın ilk yılında motor gelişimin dönüm noktaları oturma, emikleme, desteksiz yürüme, bağımsız yürümedir. Bu dönemdeki ayrıntılı gelişim noktaları aşağıdaki gibidir:

- * Başını, bir taraftan diğer tarafa çevirir. (1hafta)
- * Yüzüstü durumda iken başını kısa süre kaldırabilir. (1 ay)
- * Yüzüstü durumda göğsünü kısa süre kaldırabilir. (2 ay)
- * Başını, aniden kaldırıp düşürse bile oturur durumda başını dik tutabilir. (2 ay)
- * Görme alanı içindeki bir nesneye kolunun tüm hızı ile vurur; fakat isabet ettiremez. (3 ay)
- * Destekle oturabilir, sırtı dengesizdir. (4 ay)
- * Karın üzerinden yana ya da arkaya yuvarlanabilir. (4 ay)
- * Görsel alanı içindeki nesneyi takip edebilir. (4 ay)
- * Gözlerini uzaktaki ya da yakındaki nesne üzerine sabitleyebilir. (4 ay)
- * Nesneye uzanabilir ve kavrayabilir. (5 ay)
- * Aşına olduğu nesnelere tanır. (5 ay)
- * Mama sandalyesi üzerinde kolayca oturur. (6 ay)
- * Sallanan nesnelere kavrar. (6 ay)
- * Nesneyi bir elinden diğerine geçirir. (6 ay)
- * Desteksiz oturur. (7 ay)
- * Erişme alanı dışındaki nesnelere ısrarla uzanır. (7 ay)
- * İlk bloğu eline aldıktan sonra ikinciye alır. (7 ay)
- * Kendi kendine oturma durumuna geçer. (8 ay)
- * Yardımla ayakta durur. (8 ay)
- * Mobilyalara tutunarak ayakta durur. (9 ay)
- * Ayakta durma pozisyonundan oturma durumuna geçebilir. (9 ay)
- * Fincanı tutabilir ve içindeki sıvıyı içebilir. (9 ay)

- * Yukarı tırmanabilir, çevresinde dönebilir. (9 ay)
- * Elleri ve dizleri üzerinde emekler. (10 ay)
- * Mobilyalara tutunarak sıralar. (10 ay)
- * Her iki elinden tutulursa yürür. (10 ay)
- * Basit sözcüklere ve yönergelere tepki verir “dokunma, oyuncuğı bana ver vb.” (10 ay)
- * Tek elinden tutulursa yürür. (11 ay)
- * Çömelir ve eğilir. (11 ay)

İLKEL HAREKETLER DÖNEMİ (1-2 YAŞ)

Bu döneme ait hareket yeteneklerinin gelişmesi, hem çevresel faktörlere hem de olgunlaşma faktörlerine bağlıdır. Olgunlaşma, hareket yeteneklerinin bir sıra izlemesini sağlar. Çevresel faktörler ise hareket yeteneklerinin ortaya çıkış hızını düzenlerler. İlkel hareketler döneminin üç temel ögesi; denge, yer değıştirme ve el becerileridir. Becerili el hareketleri, çeşitli beden bölümleri arasında koordinasyon gerektirir. En temel üç hareketi, uzanma, yakalama ve bırakma olarak incelenmiştir. Bu dönemin başlıca motor gelişimleri aşağıdaki gibidir.

- * Emekleyerek merdiven çıkar. (13-24 ay)
- * Taklit ederek top yuvarlar. (13-24 ay)
- * Çubuğa 4 halka geçirir. (13-24 ay)
- * Modele bakarak 3 küple kule yapar. (13-24 ay)
- * Merdivenlerden geriye doğru emekleyerek iner. (13-24 ay)
- * Çömelir, ayağ a kalkar. (13-24 ay)
- * Eğilerek yerden nesnelere alır. (13-24 ay)
- * 4 küpten kule yapar. (17-24 ay)

TEMEL HAREKETLER DÖNEMİ (2-6 YAŞ)

Yaşamın ikinci yılından başlayarak yedinci yılına kadar geçen süre temel becerilerin kazanıldığı dönemdir. Tüm çocukların ortak özellik taşıması ve yaşam için gerekli beceriler olduğundan ‘temel beceriler’ ismini almıştır. Bunlar koşma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma, topa ayakla vurma gibi hareketlerdir. İki yaşından sonra temel hareketler kaba bir şekilde ortaya çıkar. Önce çocuk, kendi bedeninin hareket becerisini anlamak ve bunu denemek için çaba gösterir. Daha sonra bedeni üzerindeki kontrolü ile hareketlerini daha uyumlu ve kontrollü yapmaya başlar. Dönemin sonlarında ise çocuk, uyumlu ve kontrollü gelişmiş hareketlerini mekanik yönden etkili olarak gerçekleştirir. 5-6 yaş döneminde temel beceriler olgunlaşmış olarak görülür.

Çocuğun olgunlaşmasında iyi bir öğretim verilmesi, cesaretlendirilmesinin ve alıştıırma olanağı yaratılmasının önemi büyüktür. Bu dönemde kazanılan becerilerin doğru öğretilmesi çok önemlidir. Yanlış öğrenilmiş hareketin düzeltilmesi, hareketin ilk kez öğrenilmesinden daha zordur. Bu dönemde çocuk, övülmekten hoşlanır. Akranlarının alay etmesi, yaralanmaktan korkması, kaygı taşınması nedeniyle hareket becerilerini kazanırken korku duyar. Bu nedenle bu dönemde çocuğı, yapabileceğı yönünde cesaretlendirmek gerekir. Çocukların hareket becerilerini kazanmalarında ortam, araç, zaman gereksinimi de önemli rol oynar. Bu dönemde çocuk yapacağı etkinlikler ne kadar çok ve bilinçli hazırlanmışsa, bir o kadar hareket becerisi kazanımı çoğalır. Sporla ilişkili döneme hazır biçimde başlaması açısından da alıştıırma ortamı önemlidir. Bu dönemde hedef, temel hareketlerin olgun düzeyde başarılmasıdır.

2-3 YAŞ (Büyük Kas Yetenekleri)

- * Çift ayak sıçrar.
- * Geri geri yürür.
- * Destekle merdiven iner.
- * Durağan topa tekme atar.
- * Destekle öne takla atar.

2-3 YAŞ (Küçük Kas Yetenekleri)

- * İpe dört boncuk dizebilir.
- * Kapı kolu açabilir.
- * 5-6 küpten kule yapabilir.
- * Kitabın sayfalarını tek tek çevirebilir.
- * Kâğıdı ikiye katlar.

3-4 YAŞ (Büyük Kas Yetenekleri)

- * 20 cm yükseklikten yere atlar.
- * Hareketli topa tekme atar.
- * Parmak ucunda yürür.
- * Üç tekerlekli bisiklete biner.
- * Salıncakta sallanır.
- * Kaydırdaktan kayar.
- * Öne takla atar.
- * Ayak değiştirerek merdivene çıkar.
- * Havadan atılan topu tutar.

3-4 YAŞ (Küçük Kas Yetenekleri)

- * Üç parçalı yap-boz yapar.

- * Makasla keser.
- * Çizgi üzerinden makasla keser.

4-5 YAŞ (Büyük Kas Yetenekleri)

- * Tek ayak üzerinde 4-8 saniye durur.
- * Değişik yönlere koşar.
- * Dengede yürür.
- * Çift ayak on kez sıçrar.
- * 5 cm yükseklikteki ip üzerinden atlar.
- * Altı kez geriye sıçrar.
- * Top sıçratır ve yakalar.
- * Ayak değiştirerek merdiven iner.
- * Tek ayak üzerinde beş kere sıçrar.

4-5 YAŞ (Küçük Kas Yetenekleri)

- * Resimde ev, adam, ağaç çizebilir.
- * Makasla basit şekiller keser, yapıştırır.

5-6 YAŞ (Büyük Kas Yetenekleri)

- * Dengede ileri, geri, yanlara yürür.
- * İp atlar gibi sıçrar.
- * Topa yön vererek sıçratır.
- * İki elle top tutar.
- * İp atlar.
- * Sopa ile topa vurur.
- * Paten kayar.
- * İki tekerlekli bisiklete biner.
- * Kızak kayar.
- * Tek ayak üzerinde 10 saniye durur.
- * Barfikste 10 saniye asılı bekler.

5-6 YAŞ (Küçük Kas Yetenekleri)

- * Kalem tutar.
- * Büyük harf çizer.
- * Bir resmin sınırlarını taşırmadan boyar.
- * Kalemıraş kullanır.
- * Resim keser.
- * Çekiçle çivi çakar.

- * İsmi yazır.
- * Koşarken yerden nesne alır.
- * Küçük harfleri bakarak çizebilir.

SPORLA İLGİLİ HAREKETLER DÖNEMİ (7-12 YAŞ)

Bu dönem, genelde 7 yaş yukarısını kapsar. İlkokul çocukları, yeni beceriler kazanmaktan çok daha önce kazandıkları temel becerileri daha akıcı ve doğru olarak ortaya koyarlar. Burada 'spor' terimi geniş anlamıyla kullanılmıştır. Yani yalnız yarışma değil; aynı zamanda eğlence ve spor etkinlikleri açısından gönüllü katıldıkları faaliyetler; oyun, dans gibi aktiviteleri de kapsayan bir araç olarak benimsenmiştir. Bu dönemdeki gelişim hızı psikomotor olgunluğa ve duygusal etkinliklere bağlıdır.

Yedi yaşından on yaşına kadar olgunlaşmış olan temel becerilerini birleştirerek sporla ilgili beceriler de kullanma başlar. Kuvvet, dayanıklılık, hız, denge gibi özelliklerin gelişmesiyle performans artar. Değişik hızlarda ip atlama, taş sektirme ve top fırlatma gibi hareketler bu evrimin tipik geçiş hareketleridir. Hareketler giderek daha karmaşık ve spor türüne özgü seçilmeye başlanır. 11 yaşından sonra beceri gelişmesinde bireysel farklılıklar ve bir branşa (statüye bağlı olarak) yönelme ortaya çıkar. Kapsamlı alıştırma ile yeni birçok hareket öğrenilmiş ve pekiştirilmiş olur. Çocuklar, hareket becerilerini öğrenmeye ve yarışmaya çok isteklidirler. Daha sonraki yaşlarda ise spor dalına özgü hareketler ve becerilerle yaşlara göre spor dalları söz konusu olur.

KAYNAKÇA

* *Psikomotor Gelişim - Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi Kitapçığı - T.C. Milli Eğitim Bakanlığı*