

ÇOCUK, HAREKET VE BENLİK İMAJI GELİŞTİRME

Yrd. Doç. Dr. Hatice ÇAMLIYER

*D.E.Ü. Buca Eğitim Fak.
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü MANİSA*

Benlik-Kavramı çocukların duygusal gelişimlerinde önemli bir yer kapsar. Çünkü pozitif bir Benlik-Kavramının inşa edilmesi ve kazandırılması insan hayatında başarılı ve mutlu bir yaşama doğru atılan önemli bir adımdır. Ne yazık ki mevcut eğitimde bu gelişim çoğu zaman şansa bırakılmaktadır. Çeşitli fiziksel aktivitelerin sistemli bir şekilde öğretilmeleri halinde iyi bir benlik imajı gelişeceği ve çağın genel eğitimine pozitif yönde büyük katkı da sağlayacağı hiç bir zaman gözden kaçırılmaması gereken bir konudur.

Çocukların erken yaşlardan itibaren iyi bir benlik imajı geliştirmeleri için veliler ve öğretmenler işbirliği içinde çalışmaya, özen göstermelidirler. Eğitim sistemimizde, fiziksel aktivitelerin uygulanışı ile benlik-Kavramı arasındaki yakın ilişki sadece eğitim bilimciler tarafından bilinen bir özellik değildir, ilköğretim ve daha sonra orta dereceli okul öğretmenlerinin çok az bildiği bir konudur. Bu nedendir ki çocukların fiziksel ve duygusal gelişimleri büyük bir kopukluk içerisinde yürütülmektedir.

Benlik imajı kişinin kendisi hakkında ne düşündüğü ve yine kişinin başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğü konusundaki görüşüdür, tasarımdır. Bu yapabilirim, yapamam, iyiyim, kötüyüm ifadeleri ile kişi tarafından benimsenmiş bir şekilde ortaya konur. Benlik imajı yine kişinin; kendi karakterinin, katılımlarının, yetenek sınırlarının başkalarına benzer yönleri hakkındaki görüşü ve değer yargıları da olabilir. (Değer yargıları genellikle insanların çocuk yaşta itibaren kendileri hakkındaki bilgileri başkalarından öğrenmelerini içerir.) Başka bir deyişle neden insanları birbirlerinden farklıdır, neden hepsi aynı değildir ve bireyin evrendeki bütünlüğü nedir? Bu soruların bireyin kendisi ile ilgili cevabı kişinin benlik imajıdır. Kişilerin deneyimlerinin tamamı ve bu deneyimleri hakkındaki duyguları bir düşünsel neden teşkil eder. Kişi kendisini çok değişik yönlerde bulur. Bu; deneyimler, gözlemler, araştırmalar ve buluşlar yoluyla saptanır. Sonuçta kişi neyi yapıp neyi yapmadığını görür. Deneyimleri ve gözlemleri kişinin sadece yapabilirliğini değil evrendeki hüviyetini de tespit etmesine yardım eder.

Benlik imajı öğrenme yoluyla olur ve gelişimi kişinin doğumuyla başlar. Bazı bilim adamları hamilelikte anenin duygularının, sinir gerginliklerinin, mutluluğu ve üzüntülerinin doğacak bebeğini etkilediğini tespit etmişlerdir. Bazı araştırmacılar da hamile annenin stress altında olması halinin doğumdan sonra

çocuğun hareketlerinin normal olmayıp hyperactive olabileceği şekilde etkilediği sonucuna varmışlardır. Bu nedenle çocuğun sağlıklı doğması ve büyümesi dengeli bir fizik ve ruhsal gelişiminin olması, benliğinin pozitif yönde gelişmesini etkileyeceği sonucuna varılabilir.

Çocuğun yaşamının daha ilk devrelerinde benlik gelişmeye başlar. Çocuğa gösterilen sevgi, şevkat ve ilgi çocukla çevresi arasında önemli bir ilişkidir. Çocuk böyle bir durum karşısında sevildiğini ve bir değeri olduğunu öğrenmeye başlar. Ailenin çocuğa karşı duyguları, çocuğun duygularının iyi ya da kötü yönde gelişimini etkiler. Pozitif yönde geliştirilecek bir benlik imajı içinde çocuğa güvenli, emniyetli bir ortam sağlayarak sevgi, şevkat ve saygı duygularıyla yaklaşılması önemlidir. Pozitif bir benlik imajı kazandırılması için çocuğun ilk aylardaki annesiyle güvenli bir ilişki içerisinde olması önem derecesine göre ilk sırayı almaktadır. Bu duyguyu anne, çocuğa sıcak bir ilgiyle ve ona güven vererek geliştirebilir.

Çocukların oyunları ve oyuncakları birçok deneyimler kazanmaları ve iyi bir benlik imajı geliştirmeleri için önemli kolaylıklardır. Çocuk oynadığı oyunlardan ve bu sırada ilişkide bulunduğu aile çevresi, öğretmeni ve okul çevresinden etkilenir. Çocuk-Çevre ilişkileri: (Pozitif bir benlik imajı gelişimi için) istikrarlı bir tutum sergilenerek, karşılıklı sevgi, saygı ve güven duyma çerçevesinde gelişebilir. Aynı zamanda serbestliğin ve bağımsızlığın sınırlarının olduğu çocuğa oyunlar yoluyla kazandırılabilir. Çocukların erken yaşlarda öğrenmeleri taklit yetisi ile sınırlandırılmıştır. Duygusal gelişim taklit yoluyla da geliştirilebilir. Neticede çocuğu yönlendiren yetişkinlerin çizdiği model (yaklaşım biçimi) çocuğun duygusal gelişimini ve davranış gelişimini yönlendirir. Çocuğun hareket halinde sergilediği becerileri karşısında takınılacak tavır; çocuğun ileriye yönelik girişimlerini etkiler. Örneğin: koltuğun üstünden aşağıya atlamayı başaran bir çocuk "anne bak! atladım" diye başarısının farkedilip tasdiklenmesini ister. Böyle bir durum karşısında iki yaklaşım biçimi ortaya konur. 1- "sakın bir daha yapma düşersin," veya "koltukları kirletiyorsun, yapma" bu tür yaklaşımlar çocuğun kendine ve annesine olan güvenini sarsar, annesinin engellemesine de anlam veremez. Bu durum karşısında ya yeni denemelerden çekinir veya içtepisi kuvvetliyse engele rağmen atlamaya devam eder, anne-çocuk ilişkisi yüz göz olur.

2. Yaklaşım ise şöyle olabilir "Çok güzel atladın aferin ama, istersen gel bir daha şuradan deneyelim" diyerek başka bir atlayabileceği uygun ortam sağlamak hem çocuğun kendisi hakkındaki pozitif imajını sarsmaz, yeni deneyimler edinme arzusunu güçlendirir, hem de bir değer olduğu duygusunu yaşatır.

Benzeri yaklaşımlar daha sonraki yaş dönemleri için de geçerli olabilir.

Ergenlik devresinde çocuklar yeni ve zor bir görevi başarabilmekten ve bağımsızca hareket etmekten, çalışmalarının ürününü görmekten hoşlanırlar. Bu yeni ve zor görevleri eğiticiler ve veliler çocuklara vermekten kaçınmamalıdır. Zira bu dönem çocukluktan çıkıp yetişkinliğe atılan ilk adımdır. Birçok şeyi yeni denedikleri için hata yapma olasılığı yüksektir.

Başarısızlık karşısında birden yıkılıp karamsarlığa kapılabilirler ve nedenini de açıklayamayabilirler. Bu nedenle çocuklara ve gençlere başarabilecekleri ödevler ve görevler vererek "ben başardım" duygusunu çokça yaşatmak önemlidir.

HAREKETİN BENLİK İMAJI GELİŞTİRME ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Çocuklar kendilerini hareket içerisinde deneyimler, düşündüklerini oyun şeklinde veya oyun içerisinde sergilerler. Hayal ile gerçeği ilk çağlarda kesin ayırt edemedikleri için hareketleri çoğu zaman düşüncelerinin aynısıdır. Bu nedenle beden eğitimi dersleri için aktivitelerin (oyunların) çocukların bedensel gelişimini sağlayacak ve pozitif bir benlik imajı geliştirecek biçimde plânlanması önemlidir.

Çocukların kendileri hakkındaki düşüncelerinin ne olduğu, hareketlerini önemli ölçüde etkiler. Eğer çocuklar vücutlarını hareket halinde iyi kontrol edebiliyorlarsa ve iyi hareket becerileri sergiliyorlarsa iyi bir benlik imajı geliştirebilirler. Cratty'e göre hemen bütün çocuklar eğer hareket halinde vücutlarını iyi kontrol edemiyorlarsa yetersiz bir benlik imajı geliştiriyorlar. Çünkü çocuk kendine ait olan bir şeyini (vücudunu) sergiliyor, öğretmeni arkadaşları, aile çevresi tarafından anında becerisi değerlendiriliyor. (Yapabilirdin veya yapamadın şeklinde). İyi planlanmış beden eğitimi dersleri ve okul sporları, denetlenen oyun bahçeleri ve jimnastik salonları ve oyun sahaları çocuklarda iyi bir benlik imajı geliştirmek için sadece tek yol değil gibi görünse de araştırmalar çocuğun yaşama daha ilk çağlarda yoğun olarak hareketle başlaması nedeniyle bu yolün en temel yol olduğunu vurgulamaktadırlar.

Hareket ve benlik imajı geliştirme konusu üzerine az araştırma yapılmıştır. Konunun kapsam genişliğinden dolayı, bu konuda araştırma yapmak zor olmuş ve hareket ve gelişen benlik beraberce ancak son yıllarda ele alınmış ve önem kazanmıştır. Özellikle, benlik kavramının gelişmesine etki eden faktörler ve bunun hareketi içinde etkisini ayrı ayrı belirlemek çok zordur. (uzun bir çalışmayı gerektirir)

İkinci olarak benlik gelişimini ölçmek için kriterlerin geçerliliği hakkında şüphelerin olması, üçüncü olarak bu konuda verilen testlerin tam olarak geliştirilmemiş olması ve tenkitlere uğramış olmasıdır. Bütün bu zorluklara rağmen bazı araştırmalar yapılmıştır.

Wallace, Stuff çocukların motorsal algılamalarının genel eğitimlerine katkısı ile ilgili bir çalışmayı sürdürmüşlerdir. Bu çalışma bir sene süreyle günde 30'ar dakika uygulanmıştır. Bu süreçte uygulanan aktivitelerin sonucunda (çocukların başarımlarına yönelik aktiviteler) en büyük değişiklikler çocukların davranışlarında ve benlik gelişiminin iyi yönde olması doğrultusunda olmuştur.

Read, yarışma ve yarışma özelliği taşımayan aktivitelerin, beden eğitimi programındaki beden imajı ve benlik imajı gelişiminde etkisini incelemiştir. Sonuçta devamlı kaybeden grupla devamlı kazanan grup arasında kayda değer farklılıklar gözlenmiştir. Devamlı kazanan grubun kazanamayan gruba göre pozitif bir benlik imajı geliştirdikleri sonucuna varmışlardır. Halbuki öte yanda ki kazanma veya kaybetme ortamını yaşamayan çocukların benlik imajında hiç bir değişiklik gözlenmemiştir.

Beden eğitimi ve spor yoluyla kazanılan davranış çocuğun genel yaşamına transfer olur mu? sorusu eğitimcileri düşündürmüştür, onları araştırmaya zorlamıştır. Sonuçta, kazandırılan hareket, teknik ve becerileri, eğer çocuğun günlük yaşantısında gerekliyse ve çocuk bu konuda motive edilmişse transfer oranının yüksek olduğu ortaya konmuştur. Yapılan başka bir araştırmada; beden eğitimi uygulanan düzenli ve intizamlı olma özelliğinin geliştirilmesi çocuğun okuldaki genel tutumunu değiştirmiştir. Öte yandan aktivitelerin uygulanması anında liderlik özelliğini benimseyen ve hareket etmedeki becerisini seyir önünde sergilemesinden dolayı kendine güven geliştiren çocukların, liderlik prensibinin geçerli olduğu başka ortamlarda da başarılı oldukları görülmüştür.

Yine, oyunda dürüstlüğü ve adaletli olma özelliğini geliştiren bir öğrencinin bu edindiği alışkanlığı değiştirerek diğer derslerde tersi bir davranışı söz konusu olmamaktadır. Görevde sorumluluk duygusunu ve sosyal yaşantıda toleranslı olmayı oyun ve sporla davranış olarak kazanmış bir kişinin bu alışkanlığını her zaman ve her yerde sürdüreceği muhtemeldir. Çünkü öğrenilenler davranışa dönüşmüştür.

Bu benlik imajına etki eden beceri ve davranışlar nasıl kazandırılır gibi bir sorunun cevabı ise sistemli bir organize edilmiş aktiviteler ve oyunlar yoluyla. Çocukların günlük yaşantıları hareket içinde geçer. O zaman, doğal olarak, çocuklar programın uygulanması için hazırdırlar. Ne var ki hazırlanan aktiviteler her çocuğun psikolojik, sosyal yapısına ve fiziksel gelişimine uygun olmalıdır.

YETERSİZ BENLİK İMAJI GELİŞTİRME VE NEDENLERİ

Benliğin olumsuz yönde gelişmeye başlaması bireyin kendisi hakkında "Ben yapamam, ben her şeyi yanlış yapıyorum" düşünceleri ve bunun yanında

başkalarının da kendisi hakkında buna benzer şekilde düşündükleri kanaatine sahip olmasıdır. Böyle düşünmenin neticesinde çocuk kendi kabuğuna çekilip yanlış yaparım korkusuyla hiç bir yeni girişimde bulunmak istemeyebilecektir. Öğrenmesi de sonuçta dar bir alanda kalacak ve fazla bilmediği bir dünyada yaşamaya mahkum olabilecektir. Veya her işe "yapamazsam", "yanlış yaparsam" korkusuyla başlayacak ve organizma stress altında normal fonksiyonunu yapamayacaktır.

Yetersiz benlik imajı geliştiren çocuklar, çevresindeki insanların da kendileri hakkında ne düşündüklerine önem verirler. Bütün insanlar gibi çocuklar da başkalarının kendilerinden beklendiklerini merak ederler ve önem verirler. Bunun için çocuğun benlik gelişiminde, okulun ve ilk okul öğretmenlerinin katkıları, pozitif yönde veya negatif yönde büyüktür.

İlkokul çağı çocuklarının, kendileri hakkında görüşleri ile öğretmenlerinin görüşleri arasında ilişki vardır. Genellikle öğretmenlerin pozitif tavır takındıkları çocukların pozitif bir benlik imajı geliştirdikleri, öğretmenlerin negatif tavır takındıkları çocukların ise (sen aptalsın, her zaman hatalı yapıyorsun gibi sözlerin söylenmesi) negatif ve zayıf bir benlik imajı geliştirdikleri görülmüştür. Konuşulanların veya yüz ifadelerinin, (sevgi, süpriz, kırgınlık, acı, azarlayıcı ifadelerin) çocuğun büyük oranda etkilenmesine sebep olmaktadır. Negatif yaklaşımların çocuk tarafından sürekli algılanması neticesinde çocuğun "demek ki ben böyleyim" imajını geliştirmesine neden olur ve bundan sonra da rollerini negatif ve başarısız bir şekilde sürdürmeye devam edebilirler.

Uzun süre negatif bir benlik imajı geliştiren çocuklar sonradan başarılı olsalar da, fazla sevinç ve heyecan duygularını göstermemektedirler. Bir hastanın "muhakkak iyi olacağım" veya bir başarılı kişinin başarısızlık karşısında "yine başaracağım" şeklinde düşünmesi deneyimlerinin sonucudur. Ve yine bireyin başarısı karşısında "bu bir tesadüf tü" diyerek başarıyı kendine mal edememesi negatif tecrübelerinin sonucudur.

Yetersiz benlik imajı geliştiren çocuklar da genellikle yüksek derecede korku, davranış bozuklukları, öğrenme güçlükleri ve başarısızlıklar gözlenir. Bunun için hareketin (Anlamlı ve bilinçli yapılan)/ pozitif benlik gelişimindeki önemi ele alınmış ve araştırmalar yapılmıştır.

BENLİK İMAJININ HAREKET PROGRAMLARI İLE GELİŞTİRİLMESİ

Sportif oyunlar için veya performans için gerekli temel becerileri kazanmamış çocukların genellikle günlük oyun aktivitelerinde de başarısız oldukları gözlenmektedir. Sonuçta kendileri hakkında pozitif bir görüşe sahip, (kendi değerleri hakkında) olamazlar. Hareket performanslarında başarıyı arttırmak ve başarısızlıkları başarılı kılmak için soruya yanıt aramak gerekir. Hareketleri nasıl organize etmeliyiz ki çocuklarda pozitif bir benlik imajı gelişmesine yardımcı olalım?

Yapılan bir çalışmada 9 ve 10 yaşlarındaki çocuklarda, motorsal becerilerin kazandırılmasının benlik gelişimlerini pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Uygulanan program gereği çocuklara günlük oyunlarında zorlukların ve başarıların denemesi ortamı, ağırlıklı olarak başarılı olmayla sonuçlanan durumlar yaratılmıştır. Büyük ölçüde motorsal gelişimleri sağlamıştır. Çocukların okula ve çevreye uyum sağlama zorlukları arkadaş ilişkilerinde dengesizlikler bu program yoluyla saptanarak giderilmeye çalışılmıştır. Bu program hafta 2 gün uygulanmıştır. Uygulanan programın başarılı olması için hareket öğretiminde dikkat edilecek hususlar aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

- 1- Başarı ve başarısızlık konusunda iyi bir dengenin sağlanması,
- 2- Uygun aktivitelerin geliştirilmesi.
- 3- Macera aktivitelerinin yeni deneyimler edinecek biçimde organize edilmesi.
- 4- Verilen görev sıralamasının seviyesi uygun olması,
- 5- Beklentilerin geliştirilebilir ve gerçekçi olması,
- 6- Başarının teşvik edilmesi.

KAYNAKLAR

- 1- Foster, Vennier, Teaching Physical education in elementary school, Sounders Comp New York 1971,
- 2- Gallahre, David L. Motor Development and Movement Experiences for young children; New York 1976,
- 3- Gallahre, David L., Foster Vennier, Teaching Physical Education in Elementary Schools New York, Sounders Comp. 1971,
- 4- Hunter, Madoline, Right-Brained Kids in left-brained Schools, Today's Education December, 1976 Pg. 45-48,
- 5- Nooston, Musim Tesching Techniques of Physical Education, A Bell and Rowalcomp. 1966, Sah: 223,
- 6- Orendine, Joseph B., "Socini Development The Forgetten Objective" Johper Hay: 1966, Pg. 23-221.
- 7- Motor Development and human For Formance.