Mozgás = tanulás

A mozgás maga az élet. Bizonyos szerveink állandó mozgásban vannak, e nélkül nem élnénk, nem tudnánk létezni. A mozgás kommunikáció. A mozgás interakció és kapcsolatteremtés. A mozgás kontroll és elengedés. A mozgás érzelmeink és szenvedélyünk szavakon túli kifejezõdése. A mozgás próbálkozás és gyakorlás. A mozgás felfedezés. A mozgás önmagunk elhelyezése a világban, a mozgás önkifejezés. A mozgás önmegismerés.

Egyszóval a mozgás tanulás, a szó legnemesebb értelmében. Sajnálatos módon sok ember fejében a tanulás koncepciója a passzivitás elõfeltételével kapcsolódik össze. Mintha a testünk fizikai aktivitása közben nem tudnánk használni a fejünket. Ennek pont az ellenkezõjét látjuk, ha a gyermekeink fejlõdését figyeljük: az elsõ éveiben mozog mindenki a legtöbbet és – egész életét tekintve - ugyanebben az idõszakban tanul a legtöbbet! A kisbabakor a fizikailag legaktívabb korszakunk, és ez az idõszak óriási mennyiségû tanulást foglal magába. Miért elengedhetetlen a mozgás a tanuláshoz? Tekintsük át egy kicsit részletesebben!

Egyértelmû, hogy a kisgyermek egészséges érzelmi fejlõdésétõl nem választható el a fizikai és szellemi fejlõdés sem. Mindezek alapja a táplálás, a gondozás és a gondoskodás minden fajtája, valamint a mozgás. A gyerekek, úgy tûnik, fõleg kicsi korban a mozgás = tanulás alapelvét követik. A kisbabák, habár még nem változtatnak helyet, rengeteget mozognak. Egy kísérlet során élsportolókat kértek meg arra, hogy ugyanolyan aktívan mozogjanak, ahogy azt a kisbabák teszik. A jó kondícióban lévõ felnõtt sportemberek alig pár órán át voltak képesek utánozni a kisbabákat, és ugyanazt tenni, amit õk tesznek… Világos ma már az is, hogy a mozgás nem csak fizikailag teszi erõssé és egészségessé a babákat és a gyermekeket, de a fejlõdésük összes területére kihatással van. A mozgáson keresztül a gyerekek gondolkodni, kommunikálni tanulnak, és kiépítik önbizalmukat. A mozgás fizikai és érzelmi kompetenciát hoz. A legfontosabb mégis, hogy a gyerekek szoros köteléket alakítanak ki a szüleikkel a mozgáson keresztül. Fontos tény, hogy az egészen piciket az motiválja elsõsorban mozgásra, hogy kapcsolatban lehessenek a szüleikkel, és közel kerülhessenek hozzájuk. Amikor a közös fizikai aktivitást a mama (és/vagy apa) beépíti a napi, vagy heti rutintevékenységek közé, akkor megadja a babájának a lehetõséget, hogy a mozgáson keresztül rengeteget tanulhasson. Ezzel együtt az így eltöltött, bensõséges percek pótolhatatlan szellemi és lelki táplálékot is jelentenek a babának.

A kisbaba elsõ referenciapontja a világban a saját teste. Csak lassanként fedezi fel a hozzá tartozó testrészeket – láttál már 3-4 hónapos babát, ahogy csodáló, tágra nyílt szemmel vizsgálgatja a saját kezecskéjét, nyitogatja az ujjait? – és a testének ismerete és szeretete fontos alap ahhoz, hogy a második életévében már önmaga számára is nyilvánvalóan önálló kis lénnyé váljon. Megtanulja, hogy a keze mindig kéznél van és a lába sem hagyja cserben, ha eleget gyakorol vele. Nem csupán az fontos, hogy megismerjék és fokozatosan ellenõrzésük alá vonják a testüket, de az is, hogy megtanulják: szeretni valóak és szeretetre méltó kis lények, így elfogadják önmagukat. Ezt masszázzsal, szeretgetéssel, ölelgetéssel, babusgatással erõsítjük meg bennük, amibõl sosem lehet túl sok. A fizikai fejlõdés szerves velejárója az érzelmi és szellemi fejlõdés is. A babák a testüket használják arra, hogy felfedezzenek és kommunikáljanak; az erre irányuló mozgások pedig biztosítják számukra az erõnlétet és az egészséges fizikumot. Minden pozitív fejlõdési történés kihat a fejlõdés összes területére, ezt nem lehet eléggé hangsúlyozni! Amikor a baba a kezét rázza, rugdos a lábával, vagy a fejét forgatja, folyamatosan azt próbálgatja, hogy miként mûködik a teste részenként és együttesen. Egy öthónapos baba, miközben megpróbál elérni egy izgalmas tárgyat, addig nyújtózkodik és gördül, míg hirtelen átfordul a pocakjára. A nagymotoros mozgások nyúlások, gördülések, rugdosások, kapaszkodások, mászás, majd késõbb járás során fejlõdnek, és ezek vezetnek az olyan finommotoros mozgásokhoz, mint a kanállal evés, vagy rajzolás. Mivel minden mindennel összefügg, érdemes pár szót ejteni intellektuális fejlõdésrõl is. A fizikai tevékenységek egyedülálló módon stimulálják az agy és a test közötti összeköttetéseket. A problémák megoldását különbözõ próbálkozások során tanulják, ami szinte mindig mozgásos megoldás-forma az elején.

A mozgás és az érzelmek kapcsolata szempontjából vizsgálva, azt is gyakran láthatjuk, hogy a kicsik érzelmeiket mindig teljes testükkel fejezik ki. Dühükben hadonásznak, és ha boldogok, akkor kezeik és lábaik is „örülnek". Ez a

kommunikáció része, ami nagyon fontos tényezõje az emberekkel és a világgal való érzelmi összehangolódásnak. A mozgás az egyik legkorábbi kifejezõdési forma, amit a gyerekek arra használnak, hogy tudassák velünk gondolataikat és érzéseiket. A megfelelõ odafigyelés és jó kommunikáció azt biztosítja, hogy szeretetben és biztonságban érezze magát. Az arckifejezés-játékok, a közös testmozgások és a ritmusos játékok mind egymás jobb megértését segítik a baba és a szerettei számára.

Az érzelmi gazdagodás szempontjából, az egyik legsarkalatosabb pont az emberi kapcsolatoké. A kapcsolatokat tapasztalatok éltetik. A korai tapasztalatok életre szólóan meghatározzák kapcsolatainkat. A mozgás pedig nagyon fontos a kapcsolatok kialakításában. Az aktív mozgás a szülõknek is segít megtanulni az egyedi mozgásformákat, amit a babájuk produkál és azt, hogyan szeret mozogni, milyen érintést preferál. Az egészen kicsik a közös fizikai aktivitás során benyomást kapnak a mozgás és a mozdulatlanság ritmusáról is, ahogy hol aktívak, hol csendben pihennek a mamival. A gyerekeknek végtelen örömet hoz a mozgás maga, és ezen osztozni velük a szülõ számára is különleges, örömteli idõtöltés lehet. Ráadásul, minél több közös fizikai aktivitásban vesznek részt, a mama annál több alkalommal figyelheti, és kis segítségnyújtással elõsegítheti a baba ügyesedését, ami a kicsi önbizalmának is jót tesz. Minden új fizikai teljesítmény megünneplése a kisgyermek magabiztosságát erõsíti, ami fontos segítség ahhoz, hogy újabb kihívásokkal birkózzon meg.

Békési Zsuzsanna

Kérdezz a Grilla Stúdió tanácsadójától, Békési Zsuzsanna neveléstudományi szakembertõl!