

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 kifejeződése. 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 előfeltételével kapcsolódik össze. Mintha a testünk fizikai aktivitása közben nem tudnánk használni a fejünket. Ennek pont az ellenkezőjét látjuk, ha a gyermekeink fejlődését figyeljük: az első éveiben mozog mindenki a legtöbbet és – egész életét tekintve - ugyanebben az időszakban tanul a legtöbbet! A kisbabakor a fizikailag legaktívabb korszakunk, és ez az időszak óriási mennyiségű tanulást foglal magába. Miért elengedhetetlen a mozgás a tanuláshoz? Tekintsük át egy kicsit részletesebben!

Egyértelmű, hogy a kisgyermek egészséges érzelmi fejlődésétől nem választható el a fizikai és szellemi fejlődés sem. Mindezek alapja a táplálás, a gondozás és a gondoskodás minden fajtája, valamint a mozgás. A gyerekek, úgy tűnik, főleg 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 lévő felnőtt sportemberek alig pár órán át voltak képesek utánozni a kisbabákat, és ugyanazt tenni, amit ők tesznek... Világos ma már az is, hogy a mozgás nem csak fizikailag teszi erőssé és egészségessé a babákat és a gyermekeket, de a fejlődésük 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 elsősorban 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 lehetőséget, hogy a mozgáson keresztül rengeteget tanulhasson. Ezzel együtt az így eltöltött, bensőséges percek pótolhatatlan szellemi és lelki táplálékot is jelentenek a babának.

A kisbaba első referenciapontja a világban a saját teste. Csak lassanként fedezi fel a hozzá tartozó testrészeket – láttál már 3-4 hónapos babát, ahogy csodálód, tágra nyílt szemmel vizsgálja a saját kezecskéjét, nyitogatja az ujjait? – és a testének ismerete és szeretete fontos alap ahhoz, hogy a második életévében már ön maga számára is nyilvánvalóan önálló kis lényé 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 ellenőrzésük alá vonják a testüket, de az is, hogy megtanulják: szeretni valóak és szeretetre méltó kis lények, így elfogadják önmagukat. Ezt masszázssal, szeretgetéssel, ölelgetéssel, babusgatással erősítjük meg bennük, amiből sosem lehet túl sok. A fizikai fejlődés szerves velejárója az érzelmi és szellemi fejlődés is. A babák a testüket használják arra, hogy felfedezzenek és kommunikáljanak; az erre irányuló mozgások pedig biztosítják számukra az erőnlétet és az egészséges fizikumot. Minden pozitív fejlődési történet kihat a fejlődés 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 működik 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 később járás során fejlődnek, és ezek vezetnek az olyan finommotoros mozgásokhoz, mint a kanállal evés, vagy rajzolás. Mivel minden mindennel összefügg, érdemes pár szót ejteni intellektuális fejlődésről is. A fizikai tevékenységek egyedülálló módon stimulálják az agy és a test közötti összeköttetéseket. A problémák megoldását különböző 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 tényezője az emberekkel és a világgal való érzelmi összehangolódásnak. A mozgás az egyik legkorábbi kifejeződési forma, amit a gyerekek arra használnak, hogy tudassák velünk gondolataikat és érzéseiket. A megfelelő odafigyelés és jó kommunikáció azt biztosítja, hogy szeretetben és biztonságban érezze magát. Az arckifejezés-játékok, a közös testmozgások és a ritmikus 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 szülőknek 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 szülő számára is különleges, örömteli időtöltés lehet. Ráadásul, minél több közös fizikai aktivitásban vesznek részt, a mama annál több alkalommal figyelheti, és kis segítségnyújtással elősegítheti a baba ügyesedését, ami a kicsi önbizalmának is jót tesz. Minden új fizikai teljesítmény megünneplése a kisgyermek magabiztosságát erősíti, ami fontos segítség ahhoz, hogy újabb kihívásokkal birkózzon meg.

Békési Zsuzsanna

Kérdezz a Grilla Stúdió tanácsadójától, Békési Zsuzsanna neveléstudományi szakembertől!