

SAĞ-SOL BEYİN GELİŞİMİMİZİ NASIL DESTEKLERİZ?

Beynimizin gerçek potansiyelinin çok az bir bölümünü kullandığımızı biliyor muydunuz?

Yapılan araştırmalara göre bizler, beynimizin gerçek potansiyelinin küçük bir bölümünü kullanırız. Beynimizin kullanılan bölümü pratikleşir, işlevselliği artar. Az kullanılan bölümü ise tembelleşir, işlevselliği azalır.

Öğrenme ne zaman başlar? Nasıl öğreniriz?

Öğrenme anne karnında başlar. Bebek ilk olarak annenin ses titreşimleri ile karşılaşır.

Öğrenme süreci beyindeki nöronların elektrik üretmesi ile gerçekleşir. Yani yeni bir şey öğrenmek istediğimizde her nöron sinaps adı verilen sinirler arası bağlantılar ile iletişime geçip büyük oranda enerji üretir.

0-3 yaş arasında bu nöronlar ses, görüntü, dokunma, tad alma ve koku alma gibi duyularıyla birbirine bağlanmaya başlar, Nöronların bağlanması ve güçlenmesi çocuğun etrafındaki dünya ile ilişkisi arttıkça ve yakınında bulunan anne-babaya, aile üyelerine ve diğer bakıcılarına bağlandıkça oluşmaktadır. Bu erken sinaps bağlantıları çocuğun hayat boyu öğrenme kapasitesini etkilediği gibi fiziki ve zihinsel yetilerini de etkiler. Yani çocuğun yakın çevresiyle olan etkileşimi, iletişimi beyin gelişimi için oldukça önemli bir yere sahiptir.

Çocuğumuzun beyni sürekli olarak yeni bağlantılar kurmaktadır ve ona sunacağınız yeni deneyimler, beyninin nasıl şekilleneceğinin belirlenmesinde önemli bir rol oynayacaktır.

Bunu iki tepe arasındaki vadiden geçmeye çalışan dağcı örneği ile açıklayalım: Tepelerimiz sinir hücrelerimiz yani nöronlarımız olsun. Vadi de sinaps adını verdiğimiz sinirler arası bağlantı yeri. Dağcı bu tepelerden birbirine halatlar yardımıyla ilk defa geçerken oldukça zorlanır. Ancak daha sonraki geçişlerde halatı nereye atacağını ya da hangi hareketi yapacağını bildiği için çok da zorlanmaz. İşte öğrenme de böyle bir şeydir. İlk defa karşılaşılan bilgileri öğrenmek zordur ancak aynı bilgi ile sonraki karşılaşmalarımızda o kadar zorlanmayız.

Okul öncesi çocuklarda sağ beyin daha baskındır. Dolayısı ile çocuklar bu dönemde kurallara bağlı kalmaksızın düşünürler ve akıllarına geleni söyler ve yapmak isterler. Bu yüzden Dr. Maria Montessori, üç yaşına kadar çocukların içlerindeki öğretmeni (inner teacher) dinlediklerini söyler. Bu sebeple bu dönemdeki çocuklardan mantıklı olmalarını beklemek erken olacaktır.

İnsan beyni davranış ve düşünme biçimine göre sağ beyin – sol beyin şeklinde ikiye ayrılır. Şimdi beynimizin bu bölümlerinin özelliklerini inceleyelim..

Sağ Beynin Özellikleri Nelerdir?

Sağ beyin, beynimizin yaratıcı kısmıdır; görsel ve işitsel konularla ilgilenir. Sezgilerimizde sağ beynimizi kullanırız. Hayal kurma sağ beyinle ilişkilidir. His, şefkat, duygusallık, mutluluk gibi hislerin bütünü beyin sağ lobunun etkisiyle gerçekleşir. Dolayısıyla sanatsal faaliyetler beyin sağ lobunun gelişiminde önemli rol oynar.

Sağ beyin geliştirme egzersizlerinden bazıları:

- *Şarkı söyleyerek,
- *Resim yaparak,
- *Enstrüman çalarak,
- *Kurgu yöntemleriyle ilgilenerak,

*Oyunlar ve görsellik içeren renkli, sesli etkinlikler ile beynimizin sağ bölümünü geliştirebiliriz.

Sol Beynin Özellikleri Nelerdir?

Sol beyin, beynimizin mantıksal kısmıdır. Matematiksel işlemlerle; kelime, sembol ve sayılar gibi teorikler ile ilgilenir. Sebep-sonuç ilişkisini kurmamızı ve analitik düşünebilmemizi sağlar. Okul müfredatındaki matematik, fen bilgisi, Türkçe gibi ağırlık verilen dersler sol beyin gelişimini sağlamaktadır. Bilimsel ve akademik başarılar beyin sol lobunun ürünüdür.

Sol beyin geliştirme egzersizlerinden bazıları:

Sol beyin, ders çalışarak ve zihin egzersizlerine vakit ayırarak geliştirilebilir. Zihinsel ve zeka geliştirici etkinlikler beyin sol kısmının gelişiminde önemli rol oynar.

*Yazı yazarak,

*Bulmaca çözerek,

*Matematik işlemleri çözerek,

*Dil öğrenerek,

*Kitap okuyarak,

*Kuralları olan zeka ve strateji oyunları oynayarak beynimizin sol bölümünü geliştirebiliriz.

Beynimizin Sağ ve Sol Lobunu Birlikte Nasıl Çalıştırabiliriz?

Beynin her iki lobunu çalıştırmaya yönelik ortak egzersizlerle beyin fonksiyonlarımızın gelişimini sağlayabiliriz.

Ufak yaşlarda ebeveynlerin ve öğretmenlerinin çocuklara sıklıkla sağ ve sol beyin loblarını birlikte çalıştırabilecekleri etkinlikler yaptırılmaları gerekir. Özellikle sağ ve sol kolu çaprazlayarak yapılan beden aktiviteleri bu açıdan oldukça önemlidir.

Zaman zaman sağ elimizle yaptığımız aktiviteleri sol elle, sol elimizle yaptığımız aktiviteleri de sağ elle yaparak beynimizi kolay bir şekilde dinç tutmak mümkün.

Gömleğimizin düğmelerini iliklerken, işaretleme yaparken, telefon kullanırken, saçımızı tararken vb birçok aktivitede her zaman kullandığımız elimizi değil de farklı ellerimizi kullanabiliriz.

Sadece çocuklar için değil yetişkinler için de bu tarz çalışmalar mutlaka yapılmalıdır.

Örneğin; Sağ elimizle burnumuzu, sol elimizle sağ kulağımızı tutup sonrasında hızlıca değiştirerek tam tersi sol elimizle burnumuzu, sağ elimizle sol kulağımızı tutmak gibi.

Okurken karışık gibi görünse de 1-2 denemeden sonra doğru bir şekilde yapabileceksiniz.



Yukarıda gördüğünüz örnekteki gibi evde kendimizin hazırlayabileceği bu tarz çalışmalarla çocuklarımızın sağ ve sol beyin gelişimine destek olabiliriz.

İlk olarak sağ ve sol elimizi kullanarak çizgiler üzerinden kapakları başlangıç noktasından bitişe götürüp sonra tekrar başa dönmek şeklinde yapılan çeşitli çalışmalar mevcut. Bunları deneyebilirsiniz. (Benim gibi çizim konusunda başarılı değilseniz, aşağıda linkini paylaştığım video açıklamasında örneklere ait şablon linkleri mevcut, kullanabilirsiniz.)

Kolay gibi görünse de çizgiden çıkmadan sağ ve sol elimizle aynı anda hareket etmek o kadar kolay olmuyor. Özellikle küçük yaş çocukları için bu aktivite zorlayıcı olabilmekte. Fakat belli aralıklarla yapılan tekrarlarla ne kadar büyük bir gelişim gösterdiklerini siz de fark edeceksiniz.

Çizgi takibinin sonrasında ise verilen noktaları birleştirmek ya da sınırları belirlenmiş alanları aynı anda sağ ve sol elimizi kullanarak boyamak gibi aktiviteler yapabilirsiniz. Videoda bu çalışmaların nasıl yapılacağını detaylı olarak anlattım.(<https://youtu.be/Tk4h3QvsEXw>)

Bu çalışmaların, özellikle dikkat ve konsantrasyon gelişimi, odaklanma, ince motor becerileri gelişimi gibi birçok alanda olumlu etkileri olmaktadır.

Bunların dışında; çocuklarımız için yabancı bir dil öğrenmek, biraz daha büyüdüklerinde, piyano ve bateri çalmak, sol el ile sağ ayaklarına dokunmak, belirli bir hareketi taklit etmek, yapılan bir hareketi anlatmak vb. çalışmalar, sağ ve sol beynin ortak çalışması anlamında faydalı olacaktır.

Vücudumuzdaki tüm hücrelerde olduğu gibi beynimizdeki hücrelerin de yaşlanma ve küçülme süreçleri vardır. Özellikle yaşlılıkta ortaya çıkan unutkanlıklar bunun en büyük örneğidir. Bu doğal bir süreç olabileceği gibi bazen Alzheimer Hastalığı ya da Parkinson Hastalığı gibi hastalıklara da yol açabilir. Tabii bunu olabildiğince ertelemek kendi elimizde. Yetişkinlerde de mevcut zeka potansiyelini korumaya yönelik oldukça etkili yöntemler bulunmaktadır. Yeter ki bunu isteyelim.

Doğru beslenme, yürüyüş-egzersiz yapma, güzel bir uyku ve zihnimizi çalıştıracak bazı aktivitelerle beyin sağlığımızı ve öğrenme yetimizi koruyabiliriz.