PLAYBRIDGE
Oyun Köprüsü

Modül 1/ Oyun 2
Yaş Grubu:2-6 yaş

Yastık Dağı Parkuru

The Pillow Mountain Course

- GELİŞİMSEL KAZANIMLAR:
- Vestibüler Sistem (Denge): Hareket halindeyken dengeyi koruma ve mekan algısını geliştirme.
- Propriosepsiyon (Vücut Farkındalığı): Kasların ne kadar güç harcaması gerektiğini anlama ve vücut pozisyonunu kavrama.
- Öz-Yeterlilik (Self-Efficacy): Zor bir zeminde kendi başına ilerleyebilme ve "başarabilirim" inancını güçlendirme.
- Kaba Motor Becerileri: Tırmanma, adım atma ve dengeleme kaslarının çalıştırılması.

GEREKLİ MALZEMELER:

- Evdeki tüm yastıklar, koltuk minderleri ve yer yastıkları.
- (Mümkünse farklı sertlikte ve boyutta olanlar tercih edilmelidir).

ADIM ADIM UYGULAMA:

1. Parkuru Kurun: Yastıkları bir yol veya birbirine yakın adacıklar oluşturacak şekilde yere dizin. Bazı noktaları daha yüksek (iki yastık üst üste), bazı noktaları daha alçak bırakarak parkuru çeşitlendirin.
2. Hikayeye Başlayın: Çocuğunuza heyecan verici bir görev verin: "Bak, buralar dev dağların zirveleri! Bakalım ayaklarını yere (sihirli nehre) hiç değdirmeden karşı kıyıya kadar yürüyebilecek misin?"
3. Güvenli Alan Oluşturun: Çocuğunuz yürürken yanında durun, kollarınızı her iki yana açarak bir koruma kalkanı oluşturun ancak elini tutmayın.
4. Kendi Dengeni Bul: Çocuğunuz sallandığında veya dengesini kaybeder gibi olduğunda hemen tutmak yerine, kendi bedenini toparlaması için ona birkaç saniye süre tanıyın. Kendi dengesini bulmasına izin verin.
5. Süreci Onaylayın: Parkur bittiğinde sadece "Aferin" demek yerine; "Dengen bozulduğunda çok güzel odaklandın ve vazgeçmeden devam ettin" diyerek çabasını takdir edin.

"Bu aktivite, beynin ön lobunu (karar verme) ve beyinciği (denge) aynı anda aktive eder. Dr. Albert Bandura'nın 'Öz-Yeterlilik Teorisi' uyarınca; bireyin fiziksel bir engeli kendi kontrolüyle aşması, özgüvenin nörolojik temellerini sağlamlaştırır."

📌 PlayBridge Notu: "Ebeveyn olarak en büyük içgüdümüz çocuğumuzu düşmekten korumaktır. Ancak bu oyunda ellerinizi cebinizde tutun! Çocuğunuzun yumuşak yastıklar üzerinde dengesini kaybetmesi ve bunu kendi başına toparlaması, hayatın gerçek zorlukları karşısında göstereceği 'psikolojik dayanıklılığın' (Resilience) ilk provasıdır."