

GÜNCE'L

Aylık Bilgi Bülteni

Yıl 6 - Sayı 54

Ocak 2013

Merhaba,

Umarız 2013 hepimiz için keyifli, neşeli ve yeni yıl planlarımızı birer birer gerçekleştirdiğimiz bir yıl olur. Yeni yılın bu ilk sayısında yeni bir kitap ve bu kitabın bizlere aktardığı yeni bir akımla tanıştırıyoruz sizi: "Whole-Brain Child". Biz ise bu yeni terimi "Tüm-Beyin Perspektifi" olarak Türkçe'ye uyarlamaya çalıştık.. Keyifli okumalar diliyoruz..

Beynimizin Dili Olsa! — bize neler söylerdi?



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F: 0216 3807802

Gün geçmiyor ki ebeveynlik ve çocuklar üzerine yeni bir gelişme, yeni çıkan bir kitap, ya da hiç duyulmamış bir araştırma sonucu öğrenmeyelim. Her "yeni" ya da "yeni keşfedilmiş" yaklaşım ise kişinin ebeveynlik yaklaşımlarını tekrar tekrar gözden geçirmesine neden oluyor.

Hali hazırda bildiklerimizi ve el yordamıyla/sağduyuyla uyguladıklarımızı "bilimsel" bir çerçevede yorumlayan yaklaşımlar, hele bir de günlük hayattaki zorluklara ışık tutuyorsa o zaman ebeveynlik ve çocuk yetiştirme sanatı gerçekten kolay görünmeye başlıyor.

İşte şimdi böyle bir yaklaşımla tanışıyoruz, "Tümbeyin Perspektifi". Bu perspektif beyin iki yarısının nasıl farklı işlediğini tanıtarak bunu çocuklara yaklaşımımızda nasıl kullanacağımız konusunda bize yardımcı oluyor.

Çocukları anlamada yeni bir bakış açısı: "Tümbeyin perspektifi"

Biliyoruz ki beynimiz iki bölümden oluşuyor. Bu iki bölüm birbirinden sadece anatomik olarak değil, işlevleri açısından da oldukça farklı.. Hatta bazen bu iki bölümün "ayrı bir birey" gibi işlediğini bile düşünürüz. Beynin sol yarısı düzen sever ve düzeni sürdürmek ister. Sol yarı mantıklıdır, dili kullanır, sıralama sever. Diğer taraftan beynin sağ yarısı ise iletişimi sözsüz sürdürebilir. Göz kontağı, ses tonu, mimikleri bilir. Ayrıntı ve düzen yerine büyük resimle ilgilenir. Duyguları, imajları, duygusal anıları kaydeder. Kalbimizin "acısını" veya duygusal olarak aldığımız "yaraları" beynimizin sağ yarısı ile hissederiz.

Yaşamın ilk üç yılında çocuklar gelişimlerinin bir parçası olarak sağ yarı kürenin baskınlığı altındadırlar. Henüz mantığı kullanma ve duygularını ifade etmek için kelimeleri seçme becerilerini kazanmamışlardır ve anı yaşarlar.

Yuvaya "geç kalmak" onlar için bir şey ifade etmez, yolda durup bir karıncanın kırıntı taşımasını dakikalarca seyredebilirler. Mantık, sorumluluklar ve zaman onlar için henüz var olmamıştır. Ancak zaman geçip de çocuk "Neden?" diye sormaya başladıkça biliriz ki sol yarı küre yavaş yavaş devreye girmeye başlamıştır. Ancak bu gerçekten yavaş bir süreçtir. Çünkü çocuklar iki yarı küre arasında tam bir harmoni sağlamayı başarana kadar sağ yarı küre önce ve hızlıca devreye girer. İki yarı kürenin uyum içinde olması ve birbirleri ile entegre çalışmaları çocuğun tüm gelişiminde olmasını istediğimiz bir süreç olarak başlar.. Mantığın ve duyguların bir arada ve birbirleri ile harmoni içinde olmaları "ruhsal iyi olmanın" anahtarıdır. Peki bunu ebeveyn/educatörler olarak nasıl sağlarız?

Teknik 1: Sağ yarı küre ile bağlantı kurmak

7 yaşındaki Tuna bir sabah annesine kendisine hiç sürpriz yapmadığı için bağırmağa başlar. Annenin şaşkınlığı içinde tansiyon giderek artar ve Tuna ağlamaya başlar. 7 yaşında ve mantığını kullanmasını beklediğimiz bir çocuğun böyle bir kriz yaşaması çok şaşırtıcı olabilir. Bize "saçma" gelen ve "Bunda ağlanacak ne var?" dedirten bu krizin ardında ise Tuna'nın çok güçlü duygular yaşadığı gerçeği vardır. Yani sağ yarı küre devrededir ve bu duygusal patlama karşısında yapılacak en etkisiz tepki sol yarı küreye ait bir tepki vermektir : "Aa tabii ki yapıyorum arada sırada sürprizler" "Ne yapalım doğum gününü beklemek zorundasın" gibi.

Bu yeni yaklaşıma göre, böylesi bir duygusal sağ beyin manipülasyonu altındaki çocuğa en uygun yaklaşım (ebeveyni veya eğitimcisi olmak fark etmez), sağ yarı kürenin gönderdiği mesajı duyduğunuz belli etmektir. Yani sağ yarı küre ile bağlantı kurmadan (duygularını anlamadan ve bu ihtiyacına cevap vermeden) sol yarı küreye göre vereceğiniz "mantıklı" yanıtlar işe yaramayacaktır. Sağ yarı küre ile bağlantı kurmak için doku-nabilir, sarılabilir, yargılamadan dinleyebilir veya sadece yanın-da durabilirsiniz. Böylece siz de kendi sağ yarı kürenizi kullan-mış olursunuz. Böylesi bir bağlantıdan sonra ise sol yarı küre devreye girmeye hazır hale gelir.

Teknik 2: Sol yarı küreyi devreye sokmak

Sağ yarı küre ile kurulan bağlantının ardından sol yarı küre söyleyeceklerinizi dinlemeye, mantığı kullanmaya hazır hale gelmiştir. Çözüm bulmaya, alternatifleri değerlendirmeye, önerileri dinlemeye hazır hale gelen çocuk, kendi sol yarı küresini de devreye sokabilir.

Sol yarı kürenin devreye girmesi ile de çocuğunuza "öğretme" ve "davranışa ait değişiklik" yaratma adımlarını atabilirsiniz.

Şu benzetme ile sağ yarı küre ile bağlantı kurma ve ardından sol yarı küreyi devreye sokma daha iyi anlaşılabilir: çocuğunuz derin bir denize can yeleği olmadan düştüğünde önce atlar, sarılır ve onu kurtarırsınız. Can yeleği olmadan yüzmenin tehli-kelerini ise ancak onu kurtardıktan sonra anlatabilirsiniz, O da ancak sizi o zaman dinleyebilir.

Teknik 3: Yaşanan olayları anlatmak, anlatmak, anlatmak...

Bir çocuk kendi için büyük, acı veren, hayal kırıklığı yaratan bir tecrübe veya kendini korkutan bir an yaşadığında hissedilen güçlü duygular sağ yarı kürenin devrede olduğunu haber verir. Çocuğumuz böyle bir an tecrübe ederken en uygun yaklaşım; sol yarı kürenin devreye girmesi için destek olmaktır, -ki çocuk neler olduğunu anlayabilsin ve kendini tekrar güvende hisset-sin. Bunu yapmanın en iyi yolu ise acı veren veya korkutan tecrübenin çocuk tarafından tekrar tekrar anlatılmasıdır.

Yaşanan heyecan/korku/acı veren tecrübeyi tekrar tekrar anlatırken önce sağ yarı küre devrededir ve olayla ilgili duygular tekrar yaşanır. Olayı anlatmak, anlatırken sıralı bir biçime sok-mak, olayın anlarına dair ayrıntıları hatırlamak ve bunları keli-melerle ifade etmek de sol yarı küreyi aktif kılar. Böylelikle, iki yarı küre harmoni içinde çalışırlar ve duyguları isimlendirmenin ardından gelen sıralı anlatım ile kontrolümüz dışında gelişen olaylar hakkında güvenlik duygumuzu yeniden kazanırız.

Bu teknik her yaş için kullanılabilir. Ancak bazen çocuklar böyle anları direkt anlatmak istemediklerinde onlar bir şeyle uğraşır-ken (resim yaparken) veya bir şey sırasında (araba yolculuğu) konuşmak daha kolay olabilir.

Teknik 4: Çocuğa beynin iki yarı küresini öğretmek

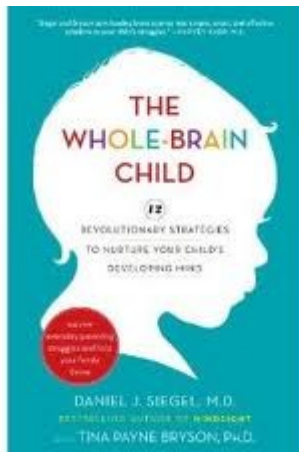
5-9 yaşındaki çocuklara kendi beyinlerinin yapısını ve nasıl işlediklerini öğretmek kendilerinin de olup biteni anlamlandırmalarına yardımcı olabilir. Bu bölümde çocuklara uygun di-zayn edilen resimleri ve açıklamaları kitabın 34 ve 35. Sayfala-rında bulabilirsiniz.

GünceL'in Önerdikleri

Kitabın Adı: The Whole-Brain Child

Yazar: Daniel J. Siegel & Tina Payne Bryson

Yayınevi: Delacorte Press, New York



Kitabın Adı: Beyin

Yazar: Rebecca Treays

Yayınevi: Tübitak Popüler Bilim Kitapları

"Kafatasınızın içinde neler olup bitiyor' Düşünce dedi-gimiz şey nedir' Nasıl hatırlarız' Niye rüya görürüz' Bu kitap, beyninizde son hızla yol alarak her yere mesaj-lar taşıyan elektrik atımlarını, göz yanılmalarının ardında yatan gerçeği, bilinçdışınızın gizli dünyasını araştırıyor. Kitabın sayfalarını çevirdikçe beyninizle

