

# Beyin ve Çocuk



Thinkstock

Geçmişte insan beyni beden içinde yaşayan bağımsız bir yapı olarak görülüyordu. Beyin, bu görüşe göre, içinde büyük sırlar barındıran yapayalnız bir organdı. Görüntüleme tekniklerinin ilerlemesiyle birlikte beyin sırları da açığa çıkıyor ve artık beyinlerimizin nasıl da ilişkisel olduğunu görüyoruz. Beyin gayet toplumsal bir organ; hem başka beyinlerden etkileniyor, hem de onları etkileyebiliyor. Bir bebek anne babasına bu ilişkisel özelliğiyle bağlanıyor: Hissedilmek, şefkat gösterilmek, karşılıklı, tutarlı bir ilişki geliştirmek istiyor. Anne babaların duygusal açıdan tutarlı olmaları bebek için çok önemli. Benlik duygumuz bu tutarlılık sayesinde oluşuyor. Tutarlı iletişim sayesinde canlı ve neşe dolu bir benliğe kavuşuyoruz.

Hayatın başlangıç yıllarından itibaren beyinlerimiz yaşantıya tepki veriyor: Beynin inşa edici tuğlaları sayabileceğimiz nöronlar arasındaki bağlantıları değiştiriyor. Bu bağlantı-

lar da beynin yapısını oluşturuyor ve böylece yaşantıyı hatırlayabiliyoruz. Beyin yapısı beyin işlevlerini belirliyor. Sonunda, beyin işlevi de zihni belirliyor. Beyin anatomisini belirleyen şeylerden birisi genetik bilgi olsa da, beyin içindeki bağlantı yollarını ve dolayısıyla beynimizin bize özgü yapısını belirleyen şey yaşantılarımız. Yaşantılarımız beynimizin yapısını belirliyor ve bizim kim olduğumuzu tanımlayan zihnimizi oluşturuyor.

Beynin dinamik ve değişken yapısı bugün anne babalıkla ilgili bazı yaklaşımlarımızı da etkiliyor. Anne babalar olarak, çocuklarımızla sevgi dolu, uzun süreli ve anlamlı ilişkiler kurmak istiyoruz. Duygular hem iç deneyimlerimizi hem de insanlarla olan deneyimlerimizi şekillendirir ve zihnimize nelerin anlamlı olduğuna dair bir his sağlar. Bir ebeveyn olarak, duygularla ilişki kurabilme beceriniz çocuğunuzun yaşama gücü ve empati geliştirmesini destekleyecektir. Bu nitelikler, ömür boyu sü-

recek yakın ve içten ilişkiler geliştirmeleri için çok önemli.

İnsanlar arasındaki iletişimin iki türü var: sözel iletişim ve sözel olmayan iletişim. İnsan beyninin sağ yarı küresi sözel olmayan iletişim sinyallerini algılamada ve işlemede özelleşmiştir. Bu nedenle beyin sağ yarı küresi, beyin duygusal işlemler için merkezi olan limbik korteks ile direkt ve çok sayıda bağlantıya sahiptir. Beynin sol yarı küresi ise daha çok sözel ve mantıksal sinyalleri algılar ve işler. Fakat tüm bir beyin fonksiyonu için mutlaka beyin sağ ve sol yarı kürelerinin birlikte çalışması gereklidir.

Ebeveynlerin bu fizyolojik bilgiler eşliğinde bilmeleri gereken bazı noktalar var.

- Hayatın ilk bir iki yılında çocuk beyninin sağ yarı baskın olarak aktiftir. Ebeveynler kendi beyinlerinin sağ yarisını kullanmada ne derece başarılıysalar, çocukla ebeveyn arasındaki iletişim de o derecede başarılı olur.

• Beynin iki yarı küresinin birleşmesini ve çalışmasını sağlayan yapı, korpus kallozum, anaokulu yıllarında tam olarak gelişimini tamamlamamış olabilir. Bu nedenle çocuk, duygularını sözlere dökmekte bazen yetersiz kalabilir. Özellikle sağ yarı kürenin çok aktif olarak çalıştığı zamanlarda iletişim için dil becerilerinin kullanılmadığı görülür. Bu durumda sözel olmayan iletişim tek seçenektir.

• Okullar ve eğitim programları genellikle beynin sol yarı küresini geliştirmek hedefindedirler. Oysaki sağ yarı kürenin kişilik algısında, kişilik gelişiminde ve empatide rol aldığını unutmamak gerekir. Ebeveynler bu açığı kapatmak için sağ yarı küreyi geliştirici girişimlerde bulunmalıdır. Sağ ve sol yarı kürelerin birlikteliği ve koordinasyonu sağlıklı bir bireyin gelişimi için kaçınılmazdır.

• Bir çocuğun hayatının ilk yıllarında beynin sağ yarı küresinin daha çok çalıştığını ve sol yarı kürenin dil becerileri, sözcükler, anlamlar gibi görevler için henüz yeni yeni geliştirdiğini unutmamalıyız.

• Hayatının ilk yıllarında ebeveynlerin çocukla iletişim kurmasının en etkili yolu çocuğun beynin sağ yarı küresine hitap etmek olacaktır. Henüz fetüs halindeyken bile çocuk annenin sesini ve ses tonunu algılar. Sıcak, sevecen, alçak bir ses tonuyla çocukla konuşmak ve onun gözlerine bakmak, konuşma becerileri gelişmemiş bir çocuğun bile verilen mesajın büyük kısmını anlamasına imkân sağlayacaktır: Güvendesin, seviliyorsun...

• Her ne kadar farklı görevler için özelleşmiş olsalar da beynin her iki küresi de mutlaka her aktivitede bir işbirliği içinde bulunurlar. Çocuğun dil becerilerini kazandığı yaşta özellikle dikkat edilmesi gereken nokta, ebeveynin çocukla olan konuşmasında içeriğin ve duygusal mesajın tutarlılığıdır. Olumlu bir içerik ile olumsuz bir ses tonu veya tam tersi iletişim kurma yeteneklerinin gelişmesinin güçleşmesine neden olabilir.

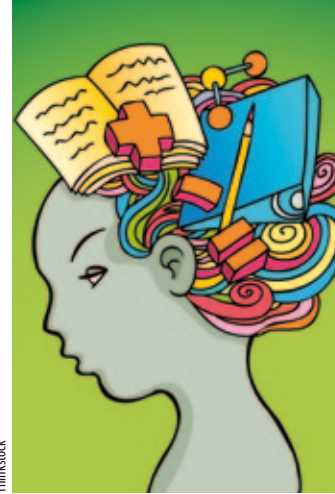
• Beynin sağ ve sol yarı kürelerindeki özelleşme ve gelişme 14 yaş civarında sabit hale gelmeye başlar. Bu yaştan sonra sağ ve sol yarı kürede büyük gelişmeler meydana gelmez. Bu sebeple çocuğun hem

sağ yarı küresine, duygusal algılama ve analize; hem sol yarı küresine, mantıksal algılama ve analize yönelik etkinliklerin ilk yıllardan itibaren planlanması ve uygulamaya geçirilmesi gerekir. Bu tarz etkinliklere ebeveynleri ile birlikte katılan çocuklar gelişim açısından daha şanslıdır.

• Bebeklik ve çocukluk yıllarında aile içi şiddete, kötü muameleye, huzursuz bir ev ortamına sahip olan bir çoc-

cuğun beynin sağ yarı küresi sürekli olumsuz duyguları, korkuyu, paniği, hüznü ve ilerleyen zamanlarda utanç duygusunu üretecektir. Beynin ve sinirlerin en temel çalışma prensibine uyarak bir kere ardına ve güçlü sinyallerle harekete geçen sistemler, ilerleyen zamanlarda zayıf sinyallerle de harekete geçecektir. Kısacası bir kere korku, panik, utanç gibi duygular üretmeye başlayan beyin, olumsuz şartlar azaldığında ve hatta ortadan kalktığında da bu duyguları üretecek olan mekanizmayı çalıştıracaktır. Bu sebeple özellikle çocukluk yıllarında ebeveyn ile olan ilişkilerin güvenilir, sıcak, cezalandırma sisteminin uzak, tutarlı ve destekleyici olması gerekir.

• Yine aynı şekilde çocukluk yıllarında televizyonda veya bilgisayar oyunlarında olumsuz görüntülere maruz kalmak, sağ yarı küreyi tetikleyici bir etken olacaktır. Bazı çocukluk dönemi rahatsızlıkları sağ yarı kürenin aşırı aktivasyonu ile başlar.



Thinkstock

Çocuklar anlayışlı ve empati sahibi bir yetişkinle uyumlu bir bağlantı kurduklarında kendilerini iyi hissediyor, çünkü duygularına değer verildiğini ve anlaşıldıklarını düşünüyorlar. Uyumlu iletişim daha özerk bir benliğin ortaya çıkmasını sağlar. Duygusal iletişim hem ebeveyn hem de

çocuk için yaşama sevinci veren, gerçek bir bütünleşme sürecidir. Uyumlu iletişim için kulağımızı hep çocuklarımıza vermemiz gerekmiyor. Anlayışlı ebeveyn, çocukların iletişim kurma, sonra yalnız kalma ve sonra tekrar iletişim kurma ihtiyaçlarının gelgitli doğal ritimlerine saygı gösterir. İletişim kuracağım diye çocuklarını sıkboğaz etmez.

Özetle, çocuklarımızla kuracağımız yoğun ilişki ve diyalog, onların beyinlerini suyun toprağı beslemesi gibi besliyor, doyuruyor. Bu ilişki ve yaşantılar sayesinde beyin olgunlaşıyor. Beyin olgunlaştıkça yeni ilişkileri arıyor ve çevresini şekillendiriyor. Anne baba ve çocuk ilişkileri, duyguların anlaşılması ve tanınması bakımından çok önemli. Beyinlerin ilişkiyle zenginleşmesi, çocuklara ileriki hayatlarında özgüven ve mutluluk olarak geri dönüşüyor. Çocuklarıyla göz göze iletişim kuran anne ve babalar, onlarla hikâye ve masallar paylaşan aile büyükleri, onların ruh sağlığını adeta ilmek ilmek dokumuş oluyor.

#### Kaynaklar

Siegel, D. J., *The Developing Mind*, Guilford Press, 1999.  
Siegel, D. J., Hartzel, M., *Parenting from the Inside Out*, Jeremy P. Tarcher/Penguin 2004.

LeDoux, J., *Emotional Brain*, Grosset-Putnam, 1996.  
Springer S. P., Deutsch, G., *Left Brain, Right Brain*, Freeman, 1998.

Boğaziçi Üniversitesi  
Psikoloji Bölümü öğrencisi  
Süreyya Aysun'a  
katkıları nedeniyle  
teşekkür ederim.