



Emre artık mutlu ve huzurlu bir çocuk

Beyin kendini yenileyebilir

ELMAS YAYLA

Tasarımcı Beril Tokcan'ın yaşamı bundan on yıl önce ikizleri Emre ve Deniz'in erken doğumuyla değişti, daha doğrusu doğumdan yaklaşık bir yıl sonra Emre'ye serebral palsi tanısı konulduktan sonra... Emre'nin gelişimine destek olmak için çareler ararken Anat Baniel Metodu NöroHareket'le tanıştı. Kanada'ya ve Amerika'ya pek çok yolculuk yaptılar. Bu metot, beynin öğrenme potansiyelini artırmayı amaçlayan bir farkındalık çalışmasıydı. Amaç yeni nöral bağlantılar kurarak yavaş hareketlerle yetkinlikleri geliştirmekti. Tokcan, Emre'deki ilerlemeyi görünce bu alanda uzmanlaşmaya karar verdi. İstanbul'da kurduğu merkezde, farklı gelişim gösteren çocuklarla ve yetişkinlerle çalışıyor. Emre'nin yolculuğunu anlattığı kitabı "Ben Artık Özgürüm" **Doğan Novus**'tan çıktı. Tokcan, "Farklı çocukların gelişimine katkı sağlayan birçok etken var. Bunların ilki anne ve babanın çocuğun gelişimine ve sürece olan inançları" diyor.

◆ En büyük pişmanlığınız nedir?

Emre'nin teşhisinin 13 aylıkken konmasına rağmen iç sesim bir şeylerin yolunda gitmediğini çok daha önceden söylemeye başlamıştı. Bu iç sesi dinleyip Emre'yi nöroloğa daha küçükken götürmediğim, teşhisi daha önce konmadığı için, terapilere daha erken başlamadığımız için, Anat Baniel Metodu'nu daha önce keşfetmediğim, eğitimini daha önce almadığım için başlarda pişmanlık duyuyordum.

Ancak zamanla kendimi suçlayan yanımlı sarıp sarmaladım. Süreç bana çok şey öğretti. Şimdi geriye dönüp baktığım noktada herhangi bir pişmanlığım yok.

◆ Kitabınızda süreci anlatıyorsunuz ama yine de sormak istedim, anne ve babalara şunları yapın bunları yapmanın listesi hazırlarsanız nasıl bir sıralama yapardınız?

- Oksijen maskesini önce kendinize takın. Kendi içsel kaynaklarınızı geliştirip iyilik halinde olursanız çocuğunuza da daha sağlıklı destek olabilirsiniz.
- Çocuğunuzu "düzeltmek" yerine onunla kurduğunuz bağı geliştirmeye çalışın.
- Yapamadıkları yerine yapabildiklerinden yola çıkarak etkileşime geçerseniz kendisini eksik, yetersiz veya başarısız hissetmez.
- Çok okuyun, çok araştırın.
- İçgüdülerinize ve sezginize güvenin. Kendi çocuğunuzun ihtiyaçlarını en iyi siz bilebilirsiniz.
- Çocuğunuzun gelişim takvimine ve sürece saygı gösterin.

"Nöroplastisite terimini duymamıştım, beynin kendini yenileyebilen, yapılandırabilen, şekillendirilebilen bir gücü ve becerisi olduğunu bilmiyordum. Ama annelik içgüdüm bana yapabileceğimiz şeylerin olduğunu, bir yolunu bulacağımı ve doktorun çizdiği bu karanlık tabloyu bir şekilde değiştireceğimizi söylüyordu."



Emre

Deniz

◆ Doktorların hareket edemez dediği bir çocuktan judo yapan bir çocuğa uzun soluklu bir mücadeleye Emre'ninki. Şimdi nasıl Emre? Yakın zamandaki planları neler?

Emre'nin teşhisini koyan nörolog yürüemeyeceğini, konuşamayacağını söylemişti. Spora olan merakı nedeniyle Emre üç buçuk yaşından beri judo yapıyor, aynı zamanda okulunun satranç takımında. Bizim önceliği-



Beril Tokcan

"Mucizevi bir ilaç bulamadım, zaten serebral palsi 'geçebilen' bir durum da değil. Anne karında, doğum sırasında ya da sonrasında yaşanan, oksijensiz kalma veya kanamaya bağlı gelişen bir durum. İlaç alıp geçecek bir hastalık değil. Ama bana göre mucizevi bir yöntem buldum. İşte bu mucizevi yöntem ve yolculuğumuzun hikâyesi bu..."

miz, Emre'nin fiziksel gelişiminden öte kendi bedeniyle barışık, mutlu ve huzurlu bir birey olarak yetişmesi oldu. Emre şimdi 10 yaşında ilkokul 4. sınıf öğrencisi, motivasyonu yüksek, mutlu, özgüvenli bir çocuk.

◆ Anladığım, sizin özel çabanız olmasa Emre bu kadar ilerleyemeyecekti. Doktorlarınızın farklı yöntemlere şans tanımalarına şaşırımdı. Pek çok serebral palsili çocuk aslında daha iyi bir noktada olabilir değil mi bu durumda?

Doktorlar kendi doğrularını bizlere aktarıyorlar. Ancak nöroplastisite gerçeğini yadsıyamayız. Beyin, doğru koşullar altında yeni bağlantı yolları kurarak kendini yenileyebilir, geliştirebilir. Bizim yolculuğumuzda Emre'nin teşhisini koyan nörolog onun hayatta yapamayacakları ile ilgili çok net bir tablo çizmiş, nöroplastisitenin gücünden hiç bahsetmemişti.

Biz, bu tabloyu kabul etmek, Emre'nin yürüyemeyeceğine, konuşamayacağına inanmak yerine onun potansiyelini geliştirmeye odaklanmayı seçtik. Hangi noktaya kadar geliştirebileceğini bilemesek de beynin kendini yenileyebilme, geliştirebilme gücüne güvendik. Çocuğun ilerleyebilmesi, gelişebilmesi için ihtiyacı olan itici güç anne babanın inancında. Ve pek çok anne baba bu inançla çocuklarını hep bir adım ileriye taşıyorlar.