

# SINIRLARINI aşan bir anne

Oğluna konan serebral palsi (beyin felci) teşhisi sonrası kendini bu konuda farkındalık yaratmaya adanmış bir anne Beril Tokcan. Ailelere vermek istediği mesaj ise; "Yapılabilecek çok şey var!"

Bugün beş yaşında olan ikiz çocuklarından Emre'ye 13 aylıkken serebral palsi teşhisi konuyor. Beril Tokcan, 'Konuşamaz, yürüyemez' söylemlerine ve nörologlar tarafından çizilen olumsuz tablolara kulaklarını tıkayıp, araştırmalara başlıyor ve halen danışmanı olduğu Anat Baniel Metodu ile tanışıyor. Sonrasında ise hem oğlunun konuşmasına ve adım atmasına şahit oluyor hem de ihtiyacı olan ailelere yardımcı olabilmek ve yol göstermek için kolları sıvıyor. Yaşadıklarını ve yöntemin detaylarını kendi ağzından bizimle paylaştı.

## 'Yapabilseydi yapardı'

Anat Baniel'in kitabı 'Kids Beyond Limits (Sınırlarını Aşan Çocuklar)'i okurken beni en etkileyen cümle 'Yapabilseydi yapardı' olmuştu. Farklı gelişim gösteren bir çocuğum vardı ve nörotipik gelişim gösteren çocuklara kıyasla birçok şeyi 'yapamıyordu'. Bizler de onun hızlı bir şekilde yaşatmasını yakalamasını istiyorduk ve gelişimi için zorluyorduk. Bu cümle benim uyanışım oldu. Ona 'yaptırmak' yerine 'yapabilmenin yollarını' öğretmeliydik.

Emre ile serebral palsi dünyasına yolculuğumuz 13 aylıkken konulan tanı ile başladı. Serebral palsi (beyin felci), doğum öncesi, sonrası veya erken çocukluk döneminde beyin hasarına bağlı olarak



oluşan, kas kontrolü, motor fonksiyon ve kontrol bozuklukları ile konuşma, algı, görme veya yutma becerilerini etkileyebilen bir durumdur.

Tanı konulduktan sonra nörologlar tarafından karanlık tabloların çizildiği o dönemde çocuğuma ışık olabilecek her türlü bilgiye ulaşabilmek için her anne gibi pek çok araştırma yaptıktan sonra karşıma Anat Baniel Metodu çıktı. Anat Baniel Metodu, beynin değişimi ve gelişimi için hareketin araç olarak kullanıldığı, öğrenme temelli bir farkındalık eğitimi. 'Öğrenmeyi öğreten' bu metotta, 'yapılamayan' becerinin, beynin

## Sabırlı olmayı öğrenmek zorundasınız!

Farklı gelişim gösteren bir çocuğun annesi olmak dik inişleri ve dik çıkışları olan uzun bir yol. Çok sabır gerektiriyor. Hem çocuğunuza hem kendinize hem de çevrenize karşı sabırlı olmayı öğrenmek

zorundasınız, aksi takdirde çok mutsuz olabilirsiniz. Ben yolculuğumuzun başından beri Emre'nin gelişimi ile ilgili bir günlük tuttum. Ne zaman gelişimiyle ilgili moralim bozulsaydı, soru işaretlerim olsa günlükümü açıp nereden nereye geldiğini okuyup şükrediyordum ve gelecek için tekrar umutlanıyordum.



kendini iyileştirme gücünden yola çıkarak yeni bağlantılar oluşturarak öğrenilmesi ve yeni fonksiyonlar kazandırılması hedefleniyor. Bunun için de hareket araç olarak, Dokuz Temel Esas kılavuz olarak kullanılıyor. Emre'nin beyin gelişimi için biz Anat Baniel Metodu'ndaki Dokuz Temel Esas'ı tüm hayatımıza ve günlük etkileşimimize yaymaya başladık. Çünkü bir anne olarak benim için, biz büyüklerin 'doğru' saydığı 'tek tip' hareket kalıpları öğrenmesi yerine onun kendinin ve çevresinin farkına varıp, merak duyup, sinir sisteminin öğrenmeye açık olduğu bir ortam yaratmak daha önemliydi. Böylece bizim ona öğretmeye çalıştığımız doğrulardan çok onun kendini keşfetmesi ve kendi algısıyla hareket etmesi teşvik edilecekti. Nörotipik çocuklar birçok defa 'yanlış'ın deneyimlenmesi ile becerilerini geliştirirler, hareketin sadece 'doğru' yapılması ile öğrenmezler. Farklı gelişim gösteren çocukların da bu zengin bilgi vahasına ihtiyaçları oluyor. Bu temelle yeni öğrenimler ve nöral bağlantılar ideal formasyonda kuruluyor. Ve en önemlisi, bu şekilde çocuklar sınırlılıkları yerine olasılıkları öğreniyor.

## 'Dokuz Temel Esas'

Anat Baniel Metodu ve temellerini oluşturan Dokuz Temel Esas, öğrenme zorluğu çeken veya farklı gelişim gösteren tüm çocukların anneleri ile nörotipik çocukların annelerine, çocuklarıyla daha güçlü bağlar kurmak, onları anlamak, beden farkındalıklarını artırmak, beyin gelişimine faydalı olmak,

## Beril Tokcan kimdir?

İtalya ve Avustralya'da tasarım eğitimi aldı.



2011 yılında ikiz çocukları Deniz ve Emre'nin prematüre doğumu ve Emre'nin erken doğuma bağlı farklı gelişimi ve beraberinde getirdiği komplikasyonları aşabilmek için Anat Baniel Metodu ile çalışan Beril Tokcan, metodu Türkiye'de daha fazla bireye ve farklı gelişim

gösteren çocuğa ulaştırabilmek amacıyla ABM danışmanı oldu. Halen ABM Farklı Gelişim Gösteren Çocuklar Uzmanlaşma Eğitim Programı'na devam etmekte.

öğrenmelerini kolaylaştırmak gibi birçok konuda yardımcı olabiliyor.

1. Dikkat ile yapılan hareket
2. Yavaşlık
3. Çeşitlendirme
4. Daha az güç kullanma
5. Coşku
6. Esnek Hedefler
7. Öğrenme Şalteri
8. Hayal Gücü ve Düşler
9. Farkındalık

Bu 'Dokuz Temel Esas'la ilgili detaylı bilgiye ve Anat Baniel Metodu'nu günlük hayatınızda nasıl uygulayabileceğiniz ile ilgili bilgi ve önerileri Anat Baniel'in farklı gelişim gösteren çocukların ailelerine yönelik yazdığı "Sınırlarını Aşan Çocuklar"dan edinebilirsiniz.