



İnsan Ömründe "Altın Yıllar"

POTANSİYELİN EN ÜSTÜNE ULAŞABİLMEK

Her anne, baba, çocuğunu olduğu gibi kabul etmeli ve benliğine saygı göstermelidir. Ancak bunu yapmak gelişimi için destek sağlamamak anlamına gelmemeli. Zekânın kalıtımla ilişkisi çok belirgindir, ancak çevrenin de zekâyâ önemli etkisi vardır. Tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan çalışmalar genetik alt yapının çevresel farklarla farklılaşabildiğini göstermiştir.

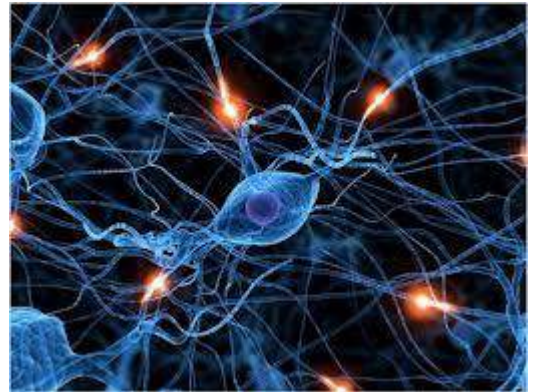
Anne ve babaların okul öncesi eğitim kurumları, özel televizyon programları, eğitici oyuncaklar, dergiler, kitaplar, spor dalları ama her şeyden önemlisi kendileri ile birlikte geçecek kaliteli zamanlarla çocuğu destekleyip var olan potansiyeli sonuna kadar kullanmayı ve en üstüne ulaşabilmeyi hedeflemeleri gerekir.

Psikoloji alanı için birçok katkı sağlamış olan Sigmund Freud, Erik Erickson, Jean Piaget, gibi isimler 1950'lerde geliştirdikleri kuramlarında gelişimin ilk 6 yılının kişilik ve ruhsal gelişim için hayati önem taşıdığını ve bu yıllardaki yaşantıların insan ömrünü etkilediğini ortaya atmışlardır. Nitekim o kuramlar bugün hala kabul görüyor ve takip ediliyor. Çocukluk döneminin geçtiği yaşam ve çevre koşullarına bağlı beyin işlevselliğini araştıran çalışmalarda; oyun oynamayan ve çok az dokunulan çocuklarda beyin gelişiminin akranlarından %20-30 daha az olduğu da kanıtlanmıştır.

Son yıllarda nörologların insan beyni üzerine yoğunlaştırdıkları çalışmalarında elde ettikleri objektif verilerle 0-6 yaş arası dönemi, insan ömründe **"altın yıllar"** olarak değerlendirmektedirler.

Uzmanlara göre; 0-2 yaş ağırlıklı olmak üzere yaşamın ilk altı yılı beyin hücrelerinin gelişimi açısından çok verimlidir.

Bir bebek doğmadan önce beyin hücreleri ve nöronlar oluşur. Yeni doğan bir bebeğin beyni bir yetişkinin beyninin %25 'i kadarken beynimizin işlevleri olan düşünme, anımsama, duygusal ve sosyal davranışlar henüz gelişmemiştir. Doğumdan sonra nöronlar arası bağlantılar (synapses) oluşmaya başlar. İlk bir yıl içerisinde milyonlarca bağlantı oluşmuş olur. İlginç olan ise 2 yaşındaki bir bebeğin beyindeki bağlantıların bir yetişkin beyindeki kadar iki kat daha fazla olmasıdır. Evrim Teorisi'nin kabul ettiği **"kullan ya da yok et"** ilkesinde de savunulduğu



gibi; kullanılan hücre, özellik ve yetenekler güçlenirken, kullanılmayan hücre, özellik ve yetenekler zayıflayarak yok olur. Dışarıdan uyarılmamış nöronlar diğer nöronlarla bağlantıya geçmezler. İlk bağlantıların şekillenmesinin ardından beyin bu mevcut bağlantıları geliştirmeye başlar. Uyarılmamış ve kullanılmayan hücreler elenirler. Bir bebek 3 yaşına geldiğinde, beyninin fiziksel büyümesinin % 90'ı tamamlanmıştır. Yaşamın ilk 10 yılında iyi uyarılmış nöral bağlantılar büyürler, kuvvetlenirler, daha iyi organize olurlar. 3-6 yaş arası nöronlar arasındaki bağlantıların en üst seviyede gerçekleştiği dönemdir.



Önceleri insanın genleri ile aktarılan tüm özelliklerin %100 kalıcı, değişmez ve gelişemez olduğu sanılırdı. Hâlbuki günümüzde beyin sinir hücrelerinin doğumdan sonra da çoğalıp, aralarındaki iletişim ağının sonradan oluştuğunu biliyoruz. Bunun yorumu ise; doğumla birlikte getirdiğimiz genetik yatkınlık ve doğumdan sonra bize sunulan çevresel koşulların toplamı bizim benliğimizi oluşturuyor. Bu çevresel koşullar ne kadar zengin olursa; “zekâ” adı altında değerlendirilen **uyum gücü, farkındalık, yargılama, soyutlama, neden-sonuç ilişkisi kurabilme, sembolleştirme**, vb. yeteneklerimiz o kadar üstün oluyor.

Tüm bunların anlamı; özellikle ilk 6 yılda çocuğunuz için yapacağınız her şey onun daha gelişmiş bir beyne ve çoklu zekâ ya sahip olmasına katkı sağlayacaktır.

İnsanın sahip olduğu potansiyelini en üst noktasına ulaştırabilmesi için doğumdan itibaren 3 koşulun bir araya gelmesi gerekiyor.

1. Koşul olarak; erken çocukluk döneminde çocuğa mümkün olduğunca geniş bir tablo sunmaktır. 5 duyu organına da mümkün olduğu kadar fazla uyarın yollamak ve beyin hücrelerinin pratik yapacağı verileri toplamak. Yani; daha fazla renk, şekil, doku, koku, ses, konuşma, hareket ve eylem fırsatı sunmak gerekiyor.

Çocuğunuzun 5 duyu organlarıyla ilgili deneyimler kazanmasına izin vermelisiniz.

Tek tiplilikten ve gelenekselci olmaktan kaçının, yeniliklere açık olun. Unutmayın! Yetişkinlerin yaşları ilerledikçe daha kuralcı, daha katı, daha tahammülsüz, daha hoşgörüsüz, daha ve daha daha olabilirler. Ancak tüm bu “daha” lar çoğu zaman çocuğunuzun gelişimi için yeteri kadar çeşitli ve uyarıcı bir çevre sunmak için birer engel olabilirler.

- Örneğin müzik dinletirken; bir tek sevdiğiniz müzik türünü değil klasik, rock, pop, jaz, blues, türkü, soft, gibi tüm müzik tarzlarını da çocuğunuza dinletin. Onunda evdeki tencere, kaşıkla dahi olsa müzik üretmesini destekleyin.
- Çocuklar tanımadıkları dünyayı keşfetmek için sonsuz merak ve araştırma isteği duyarlar. Ona bu serüveninde yoldaşlık edin.

- Çocuklar konuşmayı ve sorular sormayı severler, ancak çoğu zaman cevaplarınızdan geçirtildiklerini fark edip tatmin olmak için 1 yerine 10 soru da sorabilirler. Düşünsenize karşısında her şeye bir cevabı olan anne veya babası bir çocuk algısında nasıl bir yerdedir. Kısacası onunla daha çok ve her konuda konuşun.
- Şehir yaşantısı dışındaki kasaba, köy gibi, doğal ortamı içinde daha fazla barındıran yaşantıları da tanınmasına olanak sağlayın.
- Farklı hikâyeye kitapları okuyun. Elinize geçirdiğiniz bir çorabı kukla gibi kullanıp, sesinizdeki iniş çıkışlarla onu hikâyenin derinliklerine çekin.
- 5 duyu organını da harekete geçirecek farklı oyunlar geliştirin. Örneğin; plastik kapların içerisine ayrı ayrı koyacağınız tuz, şeker, tereyağı, salatalık gibi evde kolaylıkla bulduğunuz yiyeceklerin tatlarına bakarak tarif etmesini isteyebilirsiniz. Veya gözler kapalı iken önündeki oyuncak kutusundaki farklı şeyleri dokunarak, koklayarak tahminlerde bulunup tanımlama oyunları oynayabilirsiniz.
- Yine günlük akış içerisinde dokunduğu nesnelere pürüzlü, kaygan, yumuşak, sert, yapışkan gibi doku tanımlamalarına yardımcı olabilirsiniz.

Potansiyelin en üst noktasına ulaşmak için **2. Koşul**; zengin uyarıcı çevre adı altında yaptığınız her şeyi, çocuğunuzun sevilme ve güvende hissetme ihtiyarcını öncelikli ve şartsız karşılayarak sunmaktır.

Uzmanlara göre fiziksel, bilişsel, sosyal, dil ve duygusal alanlardan oluşan psiko-sosyal gelişimin her hangi bir alanında var olan bir boşluk ya da doyumsuzluk, o alanın yerinde patinaj (sayma) yapmasına ve diğer gelişim alanlarında da bozukluk görülmesine veya yavaş ilerlemelerine neden olmaktadır. Uzmanlar ayrıca; çocuk ve anne arasındaki bağın ilk iki yıl çok önemli ve hayati olduğunu vurgulayıp, herhangi bir nedenle tehdit algılayan çocukların tüm uyarıcılara ve gelişim hızına direnç gösterebildiklerini vurguluyor. Bu nedendir ki; Bowlby'nin de kuramı ile desteklediği anne-bebek arasındaki bağla birlikte desteklenen duygusal alan fiziksel olarak bebeğin yediklerinden aldığı vitaminler kadar hayatidir.

Yine Erickson'un Psiko-sosyal gelişim kuramına göre; 0-1 yaş aralığını kapsayan dönemde, insanda ilk kazanılması gereken "güven" duygusunun temellerinin atılır. Anne karnında iken acıkma, üşüme, altının kuru, temiz olması gibi ihtiyaçları olmayan bebek, doğduktan sonra hayatta kalabilmek için karşılanması gereken bazı ihtiyaçlarının olduğu gerçeği ile yüzleşir. Bu ihtiyaçların karşılanıp-karşılanmadığı veya ne kadar hızlı karşılandığı ise; güven veya güvensizlik duygularını geliştirir. Kendine ve çevresine güvenerek bireyselleşen bir çocuk da keşfetmeye ve öğrenmeye açık olur.

3. Koşul ise; etkin öğrenmenin sağlanabileceği yaşantıları çocuğa sunmaktır. Yani siz çocuğunuza çevresinde görerek, duyarak, koklayarak, tadarak ve hissederek aldığı tüm verileri işleyip bilgiye çevirip öğrenebileceği, kısacası **eyleme dökebileceği ortamlar** sunmalısınız. Kısaca örnek vermek gerekirse:

- Televizyon, tablet ve akıllı telefonların yarardan çok zararları olduğunu biliyoruz. Onlar yerine, oyuncaklarıyla oynamasına, evin her köşesini didik didik etmesine izin veriniz. Hatta bunu siz teşvik edin.

- Evde kapalı kalmak yerine yaz-kış çocuğunuzu dışarıya çıkartın. Evdeki olanaklarınız bir akvaryum ise, çocuğunuzun dışarıdaki uçsuz bucaksız okyanusla parça parça tanışmasına izin verin.
- Bebeklikten başlayarak, süt içerken biberonunu tutmasına, çatal ve kaşığı ile kendini doyurmasına, biraz büyüdüğünde mutfaktan gidip su almasına, telefonla su siparişi vermesine yani hayata dokunmasına, bağımsızlaşmasına izin verin.

Özetleyecek olursak; gelişim açısından “*Altın Yıllar*” olarak değerlendirilen erken çocukluk döneminde mümkün olan en geniş tabloyu sunan zengin uyarıcı çevre ile duygusal alanı destekleyeceğimiz koşulsuz sevgi ve güvenlik ihtiyacı ile etkin katılım sağlayabileceği ortamlar ile çocuğunuzun potansiyelinin en üst noktasına ulaşabileceği olanakları bir araya getirmiş olacaksınız.

*Uzm. Psikolog Duygu KARAKULAK TAKVİM
Ergen, Çocuk ve Oyun Terapisti*

Referanslar:

1. Paplia et al. (2006) A Child’s World: Childhood Through Adolescence
2. Ersoy Ö., Avcı N., Turla A. (2008) 3. Baskı. Çocuklar için Erken Uyarıcı Çevre, Morpa Kültür Yayınları
3. Freud, S. (1953). Psychosexual Stages of Development
4. Paktuna, S. (2010). Çocuğunuzun Yeteneğini Keşfedin
5. Yavuzer, H. (2002) Çocuğunuzun İlk 6 Yılı, , Remzi Kitapevi

