

## Çocuklarda Otokontrol Becerilerinin Önemi



Otokontrol, bireyin irade gücünü etkin kullanabilmesine yarayan duygularını düzenlemesine etki eden önemli bir mekanizmadır. Peki otokontrol becerilerinin önemi nedir?

Marsmallow Testi: 1960'lı yıllarda ABD'de yapılan bu bilimsel test, anaokulu öğrencilerin üzerinde bir

adet marsmallow şekerinin olduğu masaya oturmasıyla başlar. Eğitimci çocuk ile bir anlaşma yapar. Eğer 20 dakika önündeki tek bir şekeri yemeden beklerse çocuk ikinci bir şekeri kazanacaktır. Yani çocuklara hemen yiyebilecekleri tek bir şeker ve bir süre bekledikten sonra yiyebilecekleri iki adet şeker arasında bir seçim yapma şansı tanınır. Bazı çocuklar eğitimci odadan çıkar çıkmaz masadaki tek bir şekeri yerler. Ama bazıları ikinci şekeri hak edebilmek için 20 dakika boyunca beklemeyi seçerler. Bu süre boyunca önlerinde lezzetli bir şekerleme ile bir odada kalan çocukların, şekerlemeyi yememek ve ikinci bir şekeri hak etmek için verdikleri mücadele çok dikkat çekicidir. İşte bu çocukların mücadelesi bir otokontrol örneğidir. Yukarıdaki resimlerde bir çocuğun bu mücadelesinin resimlerini görüyorsunuz.

Peki bu araştırma neden önemliydi?

Araştırmaya katılan anaokulu öğrencileri uzun yıllar boyunca takip edildi. Elde edilen bulgular dikkat çekiciydi. Küçük yaşlarda tek bir şekerleme ödülü yerine, iki ödül için sabreden çocukların ileriki yaşlarda merkezi sınav başarısı, olumsuz hayat olayları ile baş etme becerisi, bağımlılık, obezite ve hatta bireysel emeklilik planları üzerinde diğer öğrencilere göre anlamlı derecede olumlu beceriler gösteriyorlardı.

ABD' de önemli bir sınav olan SAT sınavında, marsmallow testinde ikinci şekeri hak eden öğrencilerin daha başarılı sonuçlar aldığı gözlemlendi. Ayrıca bu öğrenciler orta yaşlara geldiğinde daha az bağımlılık ve obezite sorunları ile uğraştıkları sonucuna ulaşıldı. Sonuçlar ilgi çekiciydi. Anaokulunda yapılan bir test ile ölçülen bir beceri öğrencilerin yaşamları boyunca çeşitli alanlarda verdikleri kararlar ile paralellik gösteriyordu.

- Aşırı kontrollü ailede yetişen çocukların "Marshmallow Testi" sonucunda kendilerini daha az kontrol edebildikleri, daha fazla ödül için sabır gösteremedikleri görülmüştür.
- Daha az kontrolcü ailede yetişen çocuklarda ise iki şekerleme ödülünü bekleyebilmek için daha fazla sabretme stratejisi kullanıldıkları, başa çıkma becerilerinin daha fazla gelişmiş olduğu görülmüştür.

**Araştırmanın sonuçlarını incelersek; çocukların üzerinde ne kadar çok kontrolcü olursanız, hayat olayları ile başa çıkmasına engel olursanız çocuklarınızda otokontrolün gelişmesine engel olursunuz. Çocuklarınıza tercih hakkı verirsiniz, kendi iradelerini desteklerseniz yani aile daha az kontrolcü olabilirse, çocukların başarı için ihtiyaç duydukları en güçlü bilişsel ve dikkat-kontrol becerilerine sahip olabilecekleri ortaya çıkmıştır.**

Çocukların yapabilen – çaba gösterebilen, direnen ve olumlu sonuçlarda doğrudan rol oynayan birisi olduğuna dair öz algısı, başarılı olmasını sağlayan otokontrol becerileri ile beslenir. Çocukların etki ve etkenlik hisleri, başarı deneyimlerinde zemin bulur ve gerçeğe dayanan iyimser beklenti ve isteklere yol açar; **yani her başarı, bir sonrakinin gerçekleşme şansını artırır.**

### **Çocuklarınızda otokontrol becerilerini geliştirmek için ne yapabilirsiniz?**

- Bu beceri bebeğin doğumundan itibaren oluşmaya başlamaktadır. Bebeklik dönemi bağlanma deneyimleri ile yakından ilişkilidir. Eğer bebeklerin ihtiyaçlarına hassas davranılırsa, ağladığı zaman bakım veren kişi ihtiyacını her seferinde giderebildiyse olumlu bağlanma dediğimiz bir bağ gelişir. Olumlu bağlanma dediğimiz bu bağ otokontrol becerisi için önemli bir noktadır.
- Çocukluk döneminde sorumluluk hissini desteklemek için, hayatın erken dönemlerinden itibaren kendisinin yapabileceği bazı tercihler olduğunu ve her tercihin sonuçları olduğunu fark etmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Ebeveynler çocukların başarılı olduğu koşulları yaratmak için çok şey yapabilirler. Burada zor olan kısım çocukların istediği desteği sağlamak ama bunu yaparken işi tamamen üstlenip onların yerine yapmamaya dikkat etmek, çocukların kendi işlerini kendilerinin yapmasına izin vermek gereklidir.
- Ayrıca yeteneklerin, zekanın ve toplumsal davranış kalıplarının doğuştan gelen değişmez özellikler değil de, yeterince çaba gösterildiğinde geliştirebilecek beceriler olduğunu bilmelerine yardımcı olabilirsiniz. Örneğin; iyi notlar için “çok zeki” oldukları için değil, ellerinden geleni yaptıkları için övebilirsiniz.
- Tüm bunların yanında çocukların yine en çok etkilendikleri kısım onlara model olan ebeveynleridir. Sizler hayatın sayısız zorlukları karşısında nasıl tepkiler verirsiniz, bunlar çocuklarınız tarafından öğrenilecektir. Ebeveynlerin kendini kontrol etmesi ve etmemesi , stresle hayal kırıklığı ve duygular ile nasıl baş ettikleri, kendi başarılarını değerlendirirken kullanılan standartlar, diğer inların duygularına karşı empati ve hassasiyetlerin tümünü çocuklarınıza model olarak, örnek olarak öğretebilirsiniz.

Kaynakça;

- “*Marsmallow Testi: Otokontrolde Ustaklaşmak*”. Walter Mischel.