

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.

Yandaki 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. 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.

**ÇOCUKLARDA
OTOKONTOL
BECERİLERİNİN
ÖNEMİ**

Aşırı kontrollü ailede yetişen çocukların “Marsmallow 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 kullanabildikleri, 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 arttırır.

Çocuklarda otokontrol becerilerini geliştirmek için ne yapabilirsiniz?

Sosyal öğrenmenin gücünü kullanarak çocuklara örnek olmalısınız, davranışlar, tutumlar ilk olarak ailede öğrenilir çevreyle etkileşimle şekillenir.

Bireylerin psikolojik ihtiyaçları da çeşitlidir ve bunlardan bir tanesi kontrol ihtiyacıdır. Çocuğun yaşına uygun olarak konan kurallar ve sınırlar çocuğun kendini kontrol etme ihtiyacını karşılayacağından öz disiplini de gelişmeye başlayacaktır.

Kurallar ve sınırlar konarken anne-baba tutarlı davranmalıdır. Aksi durum çocukta kafa karışıklığı oluşturacağından o da duruma ve zaman göre farklı kararlar vermeyi öğrenecektir.

Her birey özel olduğu gibi her aile de özeldir ve kendine özgü kuralları tutumları vardır. Bir başka aile ile kıyaslama yapılması doğru değildir.

Güçlü bir benlik saygısı disiplinin temelini oluşturur. Özgüveni zayıf çocuk kendini korumak için disiplinsiz davranır. Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan ailesi içinde kabul gören çocuk ise başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Disiplin oluşturulurken sevgi dilini kullanmak özellikle bu dönemdeki çocuklar için çok önemlidir.