

OTOKONTROL

BU SAYININ ÖNE ÇIKANLARI:

Marshmallow Deneyi- 1
Otokontrol ve Sınırlar -2
Sınır Nasıl Konmalıdır-3



Stanford Marshmallow Deneyi

Stanford psikologlarından Walter Mischel, 1960'larda şekerlemeleri, çocukların baştan çıkmadan önce doyumunu ne kadar geciktirebileceklerini ölçmek için kullanacaktı. Aslında yapılan deneyde hiç marshmallow kullanılmamıştı. Aslında, araştırmaya katılan çocuklar hangi yiyecekleri tercih ettiklerini belirtmişler ve bu sevdikleri yiyecekler ile baştan çıkarılmışlardı. Ancak yine de bu deney dilimize Marshmallow deneyi olarak yerleşti.

Mischel ve ekibi deneyleri sırasında, çoğu 4 ve 5 yaşlarında olan yüzlerce çocuğu test etti. Marshmallow deneyi aslında oldukça basitti. Çocukları bir masa ve sandalyenin bulunduğu küçük bir odaya davet etti. Odadaki masanın üzerinde bir tabak ve içinde bir Marshmallow vardı. Mischel daha sonra dört yaşındaki çocuklara bir teklif yaptı. İsterlerse ikramları hemen yiyebilirlerdi. Ya da o gidip gelene kadar sabredip, döndüğünde iki tane alabilirlerdi. Bu tekliflerinden sonra Walter Mischel ve ekibi olan biteni gözlemlemeye başlamıştı.

Kimi çocuklar bakışlarını nefis şekerlemeden başka yöne çevirerek, kendilerini ikram hakkında düşünmekten alıkoymanın bir yolunu bulmuşlardı. Bazıları gözlerini kapatmış ya da masaların altında saklambaç oynamıştı. Diğerleri Susam Sokağı'ndan şarkılar söylemiş, tekrar tekrar ayakkabı bağcıklarını bağlamıştı.

Sonucunda dört yaşındakilerin yaklaşık yüzde 75'i ortalama altı dakikalık bir bekleme sonrası sınıfta kaldılar. En içtepisel çocuklar şekerlemeleri hemen yutarken, daha özdenetimli olanlar buna direndiler. Araştırmacılar daha sonra bu testi geçmenin bir çocuğun okuldaki, meslekteki ve hatta genel olarak hayattaki başarısının erken bir göstergesi olabileceğini öne süreceklerdi.

Mischel on üç yıl sonra ilk denekleri takip ettiğinde (onlar artık lise son sınıf öğrencisiydiler) Marshmallow testi performansları ile akademik yaşantılarının ilişkili olduğunu fark etti. Dört yaşında beklemekte zorlanan çocukların hem okulda hem de evde davranış sorunları yaşama olasılıkları daha yüksekti. Bu da bize kendini kontrol etmenin yani otokontrolün önemini ortaya çıkarmaktadır. Peki nedir bu otokontrol???



Otokontrol

Otokontrol, en basit tanımıyla **kendini kontrol etmek** demektir. Kendini kontrol demekse hem kendi duygularının ve davranışlarının hem de başkalarının duygularının ve davranışlarının farkında olmak ve anlamak anlamına gelir.

Sosyal Beceriler ve Kendini Kontrol

Kendini kontrol edebilen bir çocuk yetiştirmek kolay değildir. Bir çocuğa bu kontrol sistemini öğretme ve kazandırma aşamaları sırasında başka etkenler devreye girer:

- Sahip olunan sosyal beceriler,
- Çocuğun diğer çocuklarla ilişkisi
- Çevrenin çocuk üzerindeki etkisi,
- Çocuğun psikolojik gelişimi,
- Çocuğun zihinsel gelişimi,
- Çocuğun ailesi ile ilişkisi ve iletişimi.

Çocuklar ailelerinden aldıkları disiplin eğitimi ile aslında kendilerini kontrol etmeyi öğreneceklerdir. Ancak disiplin derken kesinlikle bir suç ve cezadan bahsedilmemektedir.

Disiplin, yapıcı bir tutumla olumlu davranış biçimleri kazandırmaktır.

Disiplin, doğru sınırlar koyarak çocukları eğitebilmektir.

Disiplin, toplumsal kuralların neden var olduklarını ve bizim de neden bu kurallara uymamız gerektiğini öğretmek amacını taşır.

Neden Sınıra İhtiyaç Vardır?

Çocuklar, kurallarını bilmedikleri bir dünyaya doğarlar. Çocuklar, dünyayı tanıyıp, kendi başlarına bir şeyler yapmaya, yeni ilişkiler kurmaya başladıklarında değişik tepkilerle karşılaşılır. Bunlarla başa çıkabilmeleri için ihtiyaçları olan en önemli rehber, net işaretlerdir. **Çizilen sınırlar anlaşılır ve tutarlı olduğu sürece, onları anlamak ve uygulamak kolay olacaktır.**

Çocuklar, yaşadıklarından çıkarımlarda bulunarak, yetişkinlerin güç ve kontrollerinin derecesini belirlerler. Bunun için takip ettikleri yol oldukça etkilidir: **"Yapmak istediğini yap ve sonucu izle."**

Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir. Ayrıca, sınırlar her yaş için yeniden ayarlanmalıdır.

Çizdiğimiz sınırların geniş, gevşek ve belirsiz olması, sınır olmaması demektir. Bu koşullarda çocuk, neyi, ne zaman, nasıl ve ne için yapması veya yapmaması gerektiğini bilmediğinden, gerçek yaşama dair işe yarar deneyimler elde edememektedir.

Örneğin, her yemek hazırlandığında sofraya gelmesi için 5 kez çocuğa seslenmek yerine, birlikte yemek yemeyi neden önemseydiğinizi belirtip 2. hatırlatma sonrası hala gelmiyorsa sofrayı kaldırmak daha net bir mesaj olacaktır. Ayrıca kendi sınırlarının nerede bitmesi gerektiğini bilemeyen çocuklar arkadaş ilişkilerinde de tutarlı olamamakta, başkalarının özgürlüğünü göz ardı edebilmekte ve sorumluluk bilinci konusunda da zayıf olmaktadır. **Kaybettiği ya da zarar verdiği bir eşyasının yenisi hemen yerine gelen çocuğun, bir arkadaşının eşyasına zarar verdiğinde aldığı tepkiye şaşırması çok doğaldır.**

Çocukların uygun yaşam becerileri geliştirebilmeleri ve sorumluluk sahibi olabilmeleri için; açık, dengeli, tutarlı ve net kurallara ihtiyaçları vardır. Dengeli sınırlar, isyankârlığı engeller ve sorumluluk duygusu kazanmasına yardımcı olur.

Sınırlar ve İnatlaşma

Çocuklarda inatlaşma her yaş döneminde görülen bir davranış şekli olabilir. Bu durum birinizden biri yenik düşene kadar devam eder ve genellikle ağırla biter. Çocuğunuzun inatlaşma dönemlerinde her iki tarafın da amaçlarını ortaya koymaya çalışın. Sizin amaçlarınız çok çeşitli olabilir; ona yemek yedirmek, tabletle oynamayı bırakmasını sağlamak, kardeşinin odasından çıkmasını sağlamak veya uyutmak. Onun ise tek bir amacı vardır: O an sizin dediğinizin tam tersini yapmak. Sadece bu şekilde size bağımsız bir birey olduğunu, kendi tercihlerini kendisinin yapabildiğini kanıtlayacaktır. Birçok ebeveyn, bunun farkında olmadığından çocuklarıyla gereksiz yere çatışmaya girer. Bunun sonucunda da kendilerini ve çocuklarını bir şekilde yıpratırlar. Daha da kötüsü bazı çocuklar bunu alışkanlık haline getirir. İleriki yaşlara taşır ve anne-baba bu çatışmalar çözümler olarak şiddete başvurmaya başlar.

Kısacası çok küçük yaşlarda başlayan ve çocukların gelişiminde çok doğal olan inatlaşma, anne-baba ve çocuk arasında bir iletişimsizliğin başlangıç noktası olabilir; sonuçta da bu durum bir kısır döngüye neden olabilir. Bu kısır döngüden ise kimse karlı çıkmaz, çıkama



Sorumluluk Sahibi,
Bağımsız Çocuklar
Yetiştirmek için Anlaşılır
Sınırlar Koymak



**İç Disiplin ve
Oto
Kontrol**



Sınırları Olmayan Çocuklar Nasıl Olur?

- Kuralların doğru olmadığını düşünür.
- Sosyal ilişkilerinde zorluk yaşar.
- Kendini yalnız hisseder.
- Arkadaşları tarafından fazlaca onaylanmaz.
- Okulda ciddi sorunlar yaşar.
- Sık sık öfke nöbetleri geçirebilir.

Sınır Nasıl Konmalıdır?

- Çocukların, kabul gördükleri ve sevindikleri ortamda kuralları kabul etmeleri kolaylaşır.
 - Sınırlar bebeklikten itibaren konmalı ve yaş ilerledikçe yeniden düzenlenmelidir.
 - Amaca yönelik sınırlar konmalıdır. Sınır koyacağım diye her şeye “hayır” dememek gerekir.
 - Çizilen sınırlar tutarlı uygulanmalıdır. Sınırların çiğnenebilir olduğunu öğrenen çocuğun her ortamda sınırları zorlaması kaçınılmazdır. Güni kurtarmak adına gerçekçilikten uzak geçici çözümler üretilmemelidir.
 - Olumsuz davranışların nedeni araştırılmalıdır çünkü her davranışın arkasında bir ihtiyaç, amaç veya sorun yatar.
 - Çocuğa neyi yapamayacağı açıklanırken buna karşılık neleri yapabileceği belirtilmelidir.
 - Sınırları belirlerken çocukları da işin içine katmak durumu sahiplenmelerini sağlar.
 - Sınırı/kuralı koyanın sadece “baba” olduğu mesajı verilmemelidir.
 - Çocuklara iyi bir model olmak önemlidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınır belirleyicisidir.
 - Örneğin; sürekli telefonda oyun oynamak isteyen çocuğunuzu telefonu eline aldığı anda uyarmak yerine, başka bir zamanda telefon kullanma sınırını net ve kararlı şekilde anlatın. Böylece telefonu aldığı anda “Bu konuyu daha önce konuşmuştuk, şimdi telefonu kullanamazsın/süren doldu.” gibi uyarıları kısaca yapmanız yeterli olacaktır.
 - Örneğin; çocuk çok gürültü çıkardığında “Kafamı şişirdin, yeter.” demek yerine “Yüksek ses beni rahatsız ediyor.” gibi kendi duygunuzu dile getirebilirsiniz.
 - Çocukla kurulan iletişimde uzun cümleler yerine kısa ve öz anlatımları tercih etmelisiniz. “Bunu yapmanı istemiyorum” gibi.
 - Fikir birlikteliklerinizi ifade etmeli ve verdiğiniz sözleri tutmalısınız.
 - Olumsuz davranışı görmezden gelmek ve tepkisiz kalmak ya da davranış ortaya çıktığında farklı bir konu açmak, dikkati farklı yöne çekmek genellikle davranışı durdurmada etkili bir yoldur.
 - Talimatlarınızı giderek yükselen ses tonu ile defalarca tekrarlamayın. Çocuğunuzun yanına gidin, göz teması kurun, uygun ses tonunuz ile kendisinden ne istediğinizi söyleyin.
 - Çocuk olumsuz davranışı devam ettiğinde başına ne geleceğini söyleyin. Örneğin; “Oyuncaklarını yere atmaya devam edersen oyuncaklarıyla oynayamayacaksınız.” Gibi.
- Unutulmamalıdır ki çocuklara “çok rahat” bir hayat sunmak, onlara uzun vadede “yarar” sağlamak değil, “zarar” vermek anlamına gelir. Nasıl ki, yetişkinler bile yetişkin olmalarına rağmen, hayatlarının birçok alanında kural ve sınırlara ihtiyaç duyuyorsa; çocukların da ihtiyaç duydukları kural ve sınırları koymak gerekir.**

