

Çocuklara öğretilmesi gereken önemli bir beceri: Beklemek

Doç. Dr. Bilge SELÇUK - Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü Çocuk ve Aile Çalışmaları Laboratuvarı Direktörü
02 Kasım 2015



Teknoloji hayatı çok hızlandırdı ve bunu artık o kadar kanıksadık ki, hızlı olmayan hiçbir şeye tahammülümüz yok.

Eskiden hayat yavaştı. Evimizdeki telefonlarda numarayı çevirmek, aradığımız hattın düşmesi dakikalar alırdı. Mektup yollamak ve almak haftalar sürerdi. Televizyonun açılması da, kapanması da ayrı bir olaydı. Hatırlayanlar için, bir regülatör merasimi de eşlik ederdi buna. Otomobilin çalışması için ısınması gerekirdi.

Çay demlemek için suyun kaynaması beklenirdi. Çamaşırını sıkkan merdanelerin yavaş yavaş dönüşünü izlemek çocuklar için eğlence, o işi yapan insan için eziyetti. Pikabın kolunun havaya kalkıp iğnenin plağa oturması, kasetin başa sarması ve ta neden sonra, bilgisayarın açılması... Bunların hepsi izlenecek uzunlukta olaylardı. Çektiğimiz fotoğrafları görebilmek için önce filmi bitirmemiz, fotoğrafçıya götürdükten sonra da bir hafta basılmasını beklememiz gerekirdi.

Bugün hayat artık çok hızlı. Bilgisayar ve televizyon anında açılmazsa içimizde bir sıkıntının yükseldiğini hissediyoruz. Kettle suyu bir dakikada kaynatıyor. Çektiğimiz fotoğrafları anında görebiliyoruz. Artık kimsenin çirkin çıktığı bir fotoğrafı yok. Arabanın ısınması söz konusu değil, kaç saniyede hızlandığına bakıyoruz. Çamaşır makinesinin sıkma özelliğini izlemeye kalksak gözlerimiz bozulur. Video oyunlarının çoğunda hız tek önemli faktör. Düşünme ve strateji üretme üzerine oyunlar olsa bile sadece refleks hızı ile oynanabilenler çoğunlukta. Bu işte ustalığın tek ölçüsü hız.

Telefonda numara çevirme kalktı, numara ezberlemek yok. Dünyanın her yeriyle telefon veya bilgisayardan yazışabiliyoruz, birkaç saniye içinde mesajımız gidiyor, yenisi de gelebiliyor. Anında görüntülü konuşabiliyoruz. Mesaj yollamamız, mesajın okunduğunu görmemiz ve cevap gelmesi arasında geçen süreler başlı başına bir eziyet olabiliyor.

Hız, bizi ‘ödül odaklı’ hale getirdi

Eskiden birini evinden aradığımızda telefonun açılmaması gayet normaldi. Şimdi açılmayan her telefon sinirimizi bozuyor, her an her aradığımızda karşıdakinin cevap vermesini bekliyoruz. E-maillerimize kısa sürede cevap gelmemesine tahammül edemiyoruz. Snapchat’in, Twitter’in hızına yetişmek mümkün değil.

Artık bekleyemiyoruz. Eskiden her şeyi bekleyen yetişkinler artık beklemeyi bilmiyor. Çocuklarımız ise beklemeyi hiç öğrenmedi. Bunda hem bizim yetişkinler olarak payımız var, hem de dünyanın artık farklı bir yer olmasının, yaşam biçimimizin ve kullandığımız araçların, yani teknolojinin payı var.

Bu hız, bizi ‘ödül odaklı’ hale getirdi. Ödül odaklılık, bizi sonuca götürecek ilk seçeneği tercih etmemizdir. Söz gelimi, bir kazağa ihtiyaç duyduğumuzda ilk gördüğümüz kazağı almamız, aç olduğumuzda biraz ötedeki daha iyi lokantaya kadar sabretmek yerine en yakındakine girivermektir. Daha kolay, pratik, çaba gerektirmeyen, el altında olanı tercih etmektir.

Ödül, çocuklar için oyuncak ya da para benzeri bir materyal kazanç şeklinde olabileceği gibi, **takdir**, alkış veya övgü gibi sosyal olarak pozitif sonuçları da kapsıyor. Ödülün çok önemli olması, davranışın sonuçlarını tartamamayı da beraberinde getirir, fevriyet artar. Çocukların ödül elde edebilecekleri durumlarda korkusuz ve dürtüsel davranışları okul uyumunda sorun yaratabilir. Okul uyumu dediğimizde sadece akademik değil, davranışsal uyumdan da söz ediyoruz. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, saldırganlık ve hiperaktivite gibi davranış problemi gösteren çocukların, kendilerini hedefe

ulaştıran ilk seçenekte ısrar ettiklerini, koşullardaki değişime uygun cevap veremediklerini gösteriyor.

Saldırgan davranışlar, dikkat ve çözüm üretme mekanizmalarında esneklik problemiyle bağlantılı. dle ulaşmak için farklı cevap biçimi ve alternatif çözümleri dşunemeyen çocukların hissettiği hayal kırıklığı ve öfke, saldırgan davranışları tetikleyen başlıca faktörler olarak karşımıza çıkıyor.

nce kendimiz ğrenmeliyiz

Peki çocuklarımıza sabretmeyi ve beklemeyi öğretmek için neler yapabiliriz? İlk yapmamız gereken, önce kendimizin sabretmeyi ve beklemeyi bilmesi. Bunu söylemek, yapmaktan kolay. Bazılarımızın ‘z-denetim’ dediğimiz kontrol becerileri daha gelişmiştir. Onlar için beklemek daha kolay olur ama beklemek ve sabretmek davranışlarını geliştirmek esas öz-denetim becerisinde güçlük çekenler için önemli.

Beklemek ama gergin değil, sakince beklemek önemli. Bunu önce kendimiz yapmalı ve çocuğumuza örnek olmalıyız. Bir diğer kritik davranış: ocuğumuza, neden beklemesi ve sabretmesi gerektiğini açıklamak, onlarla konuşmaktır. Açıklama yapmak bir davranış öğrenmelerinde önemli rol oynuyor.

İstediğimiz davranışı neden yapması gerektiğini çocuğun anlıyor olması; benimsemesi ve içselleştirmesi için şart. Sebebi anlaşılmayan davranış iselleştirilemez. İselleştirilemeyen davranış tekrar etmez. Çocuğunuza beklemenin, sabretmenin, düşünerek hareket etmenin neden önemli olduğunu aıklayamazsanız, aynı davranış problemleri karşınıza tekrar tekrar çıkacaktır.

şunu da unutmamak gerekiyor: Sabırlı olmayı ve beklemeyi öğretmek, sizin kontrollü davranışlarınızla örnek oluşturacağınız en önemli yerdir. Sabırlı olmayı bağırarak, kızarak, dayak atarak ğretemezsiniz.

Ve elbette tutarlı olmak. Davranışlarımızda, açıklamalarımızda ve uygulamalarımızda tutarlı olmamız gerekiyor. Sabırlı olmak, hayat boyu bize lazım olacak öz-denetim becerisinin en önemli işaretlerinden biri. Çocuğun okul başarisından tutun arkadaşlarıyla olan ilişkilerine, duygularını kontrollü şekilde gösterebilmesine kadar hemen her alana etki ediyor. Bu da, diğer birçok davranış gibi çocuğun, anne-babasının yardımı ile öğrenebileceği çok temel bir beceridir.

@byagmurly