שליטה עצמית בגיל הרך

ד"ר אסף צורף

מדוע חשובה שליטה עצמית?

- לשחק עם ילדים אחרים (לדוגמא, לחכות לתור)
- פתרון קונפליקט בדרך לא אלימה
- יכולת להפנות קשב ולהתמיד במשימה
- קורלציה עם הצלחה כלכלית, אקדמית ומקצועית בבגרות (יותר ממנת משכל)
- להתמודד עם כישלונות

- חוסר שליטה נמצא בבגרות במתאם עם מגוון קשיים כגון בעיות פיזיות, דירוג סוציואקונומי נמוך, קשיים בין אישיים, והפרעות נפשיות

הבעיה של שליטה עצמית

- למה אנשים מתקשים להפסיק לעשן?
- למה אנשים מתקשים לעשות דיאטה?
- למה אנשים מתקשים ללמוד למבחנים?

- למה אנשים מתקשים להשיג מטרות שהציבו לעצמם, למרות שהם סבורים שאלה הן מטרות ראויות, ולמרות שבדיעבד הם מתחרטים על כך שלא עמדו במטרותיהם?

דחיית סיפוק אצל ילדים
Mischel et al., 1989

- ניסוי המרשמלו

- משתנה תלוי: כמה דקות הילדים מצליחים לחכות לנסיין

שליטה עצמית היא קונפליקט בין מטרה ראשית למטרה משנית

- **מטרה ראשית:** ללמוד, לשמור דיאטה, להפסיק לעשן
- **מטרה משנית:** פיתוי שמפריע להשגת המטרה הראשית (לראות טלויזיה, לאכול עוגה, לעשן סיגריה)

- כאשר פועלים להשגת המטרה הראשית, אנו מצליחים לשלוט בעצמנו
- כאשר אנו פועלים להשגת המטרה המשנית, אנו נכשלים בשליטה עצמית, או מתפתים

שליטה עצמית: קונפליקט בין מה למה?

- מטרה ארוכת טווח (להצליח במבחן)
- פעולה נשלטת (תגובה חדשה, לא מורגלת)
- צרכים קוגניטיביים, גבוהים (לשמור על הבריאות, למבחן)
- מטרות גלובליות, מעבר לאירועים בודדים, השגת מקסימום מוחלט
- מטרה קצרת טווח, מיידית (לראות פרק בסדרת טלויזיה)
- פעולה אוטומטית, מורגלת (לעשן סיגריה עם הקפה)
- צרכים בסיסיים (אוכל, שתיה, הפחתת כאב, מין, התמכרות)
- מטרות הקשורות לאירוע בודד, השגת מקסימום מקומי

מה משפר שליטה עצמית?

- הסחת דעת
- שינוי הייצוג הקוגניטיבי של הגירוי המפתה
- מרחק זמן

השלכות של יכולת דחיית סיפוק אצל ילדים
Mischel et al., 1989

- דקות המתנה בגיל 4, כפי שנמדדו במצב בו הפיתוי היה גלוי (אך לא במצב בו הפיתוי היה מכוסה):
  - היו בקורלציות עם פסיכומטרי (SAT) בגיל 14:

    R =.42 verbal

    R = .57 quantitative
  - היו מתואמות עם דירוגי הורים (בגיל 14) על יכולת לדחות סיפוק, יכולת ריכוז, יכולת תכנון, התמדה, התמודדות עם מצבים מתסכלים

האם אנו יכולים לשלוט בהתנהגותינו גם לנוכח פיתוי משמעותי?

- בהרבה דילמות של שליטה עצמית, יש תחושה שהאדם חייב להיענות לפיתוי, שאין לו ברירה התנהגותית, שהוא "נשלט על ידי הגירוי" (Under Stimulus Control)

- זוהי הגזמה

- **כמעט כל ההתנהגויות האימפולסיביות מגיבות לשכר ועונש**. למשל,
  - אדם מכור לסמים יכול להימנע מלקחת סם אם יקבל על כך שכר גבוה מספיק או עונש כבד מספיק
  - שיעור המעשנים יורד כאשר עולים מחירי הסיגריות

שליטה במחשבות **לא** מגיבה לשכר ועונש

- Ironic Process Theory (Wegner, 1989; 1994)

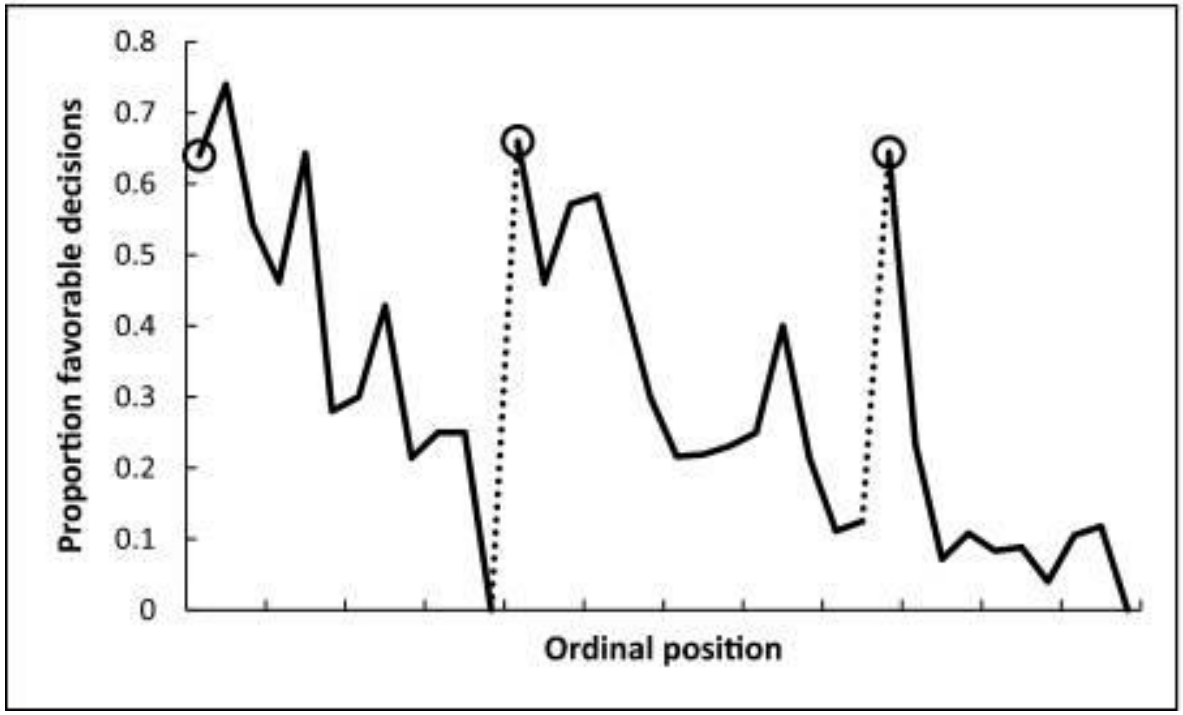
- ניסיון מכוון לא לחשוב על משהו מגביר את הבולטות שלו ואת הסיכוי שהוא ישוב להיות נוכח במחשבותינו מאוחר יותר

הדלדלות האגו
(Ego Depletion)

- בשליטה עצמית עלינו להפעיל מאמץ
- הפעלת המאמץ גובה מחיר אנרגטי (“Paying Attention”)
- לפיכך, התוצאה של הפעלת שליטה לאורך זמן יכולה להיות **חוסר שליטה** (אימפולסיביות)

החלטות בית המשפט על מתן חנינה

(Danziger, Levav, & Avnaim-Pesso, 2011)



הידלדלות האגו – השלכות (Ego Depletion)

- שליטה עצמית בתחום אחד יכולה להוביל לירידה בשליטה בתחום אחר
- לעשות משהו בניגוד לרצוננו דורש שליטה עצמית
- הידלדלות אגו *מורידה* אשמה והתנהגות פרו-חברתית
- תפיסה של המאמץ ומוטיבציה משפיעים (במידה) על הידלדלות האגו

הידלדלות האגו – מה לעשות?
(Ego Depletion)

- לנסות לצפות מראש במה הילד יכול ולא יכול לעמוד
- הצבת מטרות ברורה "וסופית"
- השראה של מצב רוח טוב (קומדיה, מתנה מפתיעה) יכולה לאושש את מצב האגו
- אוכל (בעיקר סוכר) נמצא כמשקם את מצב האגו

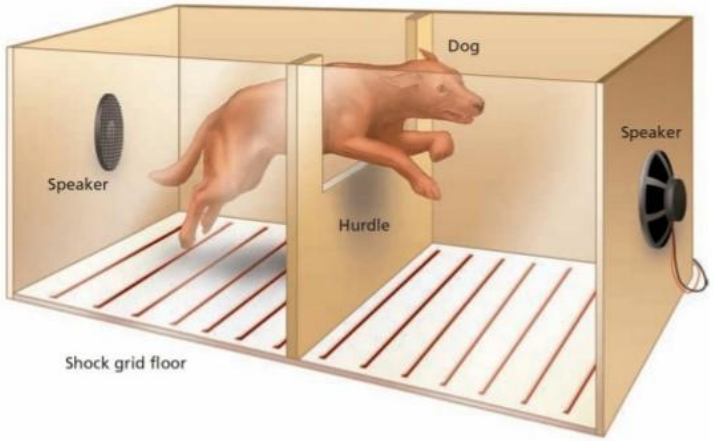
תפיסה של שליטה
(Perceived Control)

- שליטה נתפסת היא המידה בה אדם *מאמין* שהוא יכול לגרום לאירועים טובים ולמנוע אירועים שליליים

חוסר אונים נלמד
(Seligman and Maier, 1967)

- חוויה של מצב מלחיץ ובלתי נשלט יכולה להוביל לחוסר אונים בעתיד, גם במצב ***שיש*** שליטה עליו
- בהמשך הדבר מוביל ***להכללה ולהימנעות***

In Seligman's studies of learned helplessness, dogs were placed in a two-sided box. Dogs that had no prior experience with being unable to escape a shock would quickly jump over the hurdle in the center of the box to land on the "safe" side. Dogs that had previously learned that escape was impossible would stay on the side of the box in which the shock occurred, not even trying to go over the hurdle.

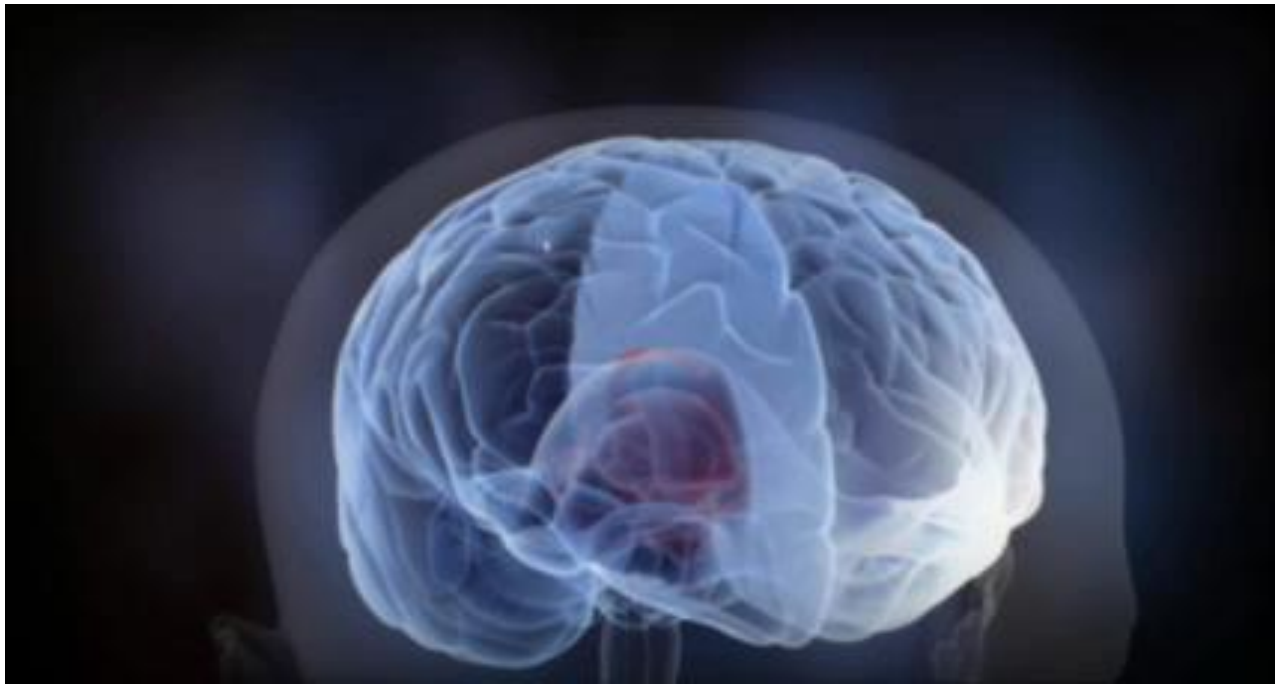


חוסר אונים נלמד

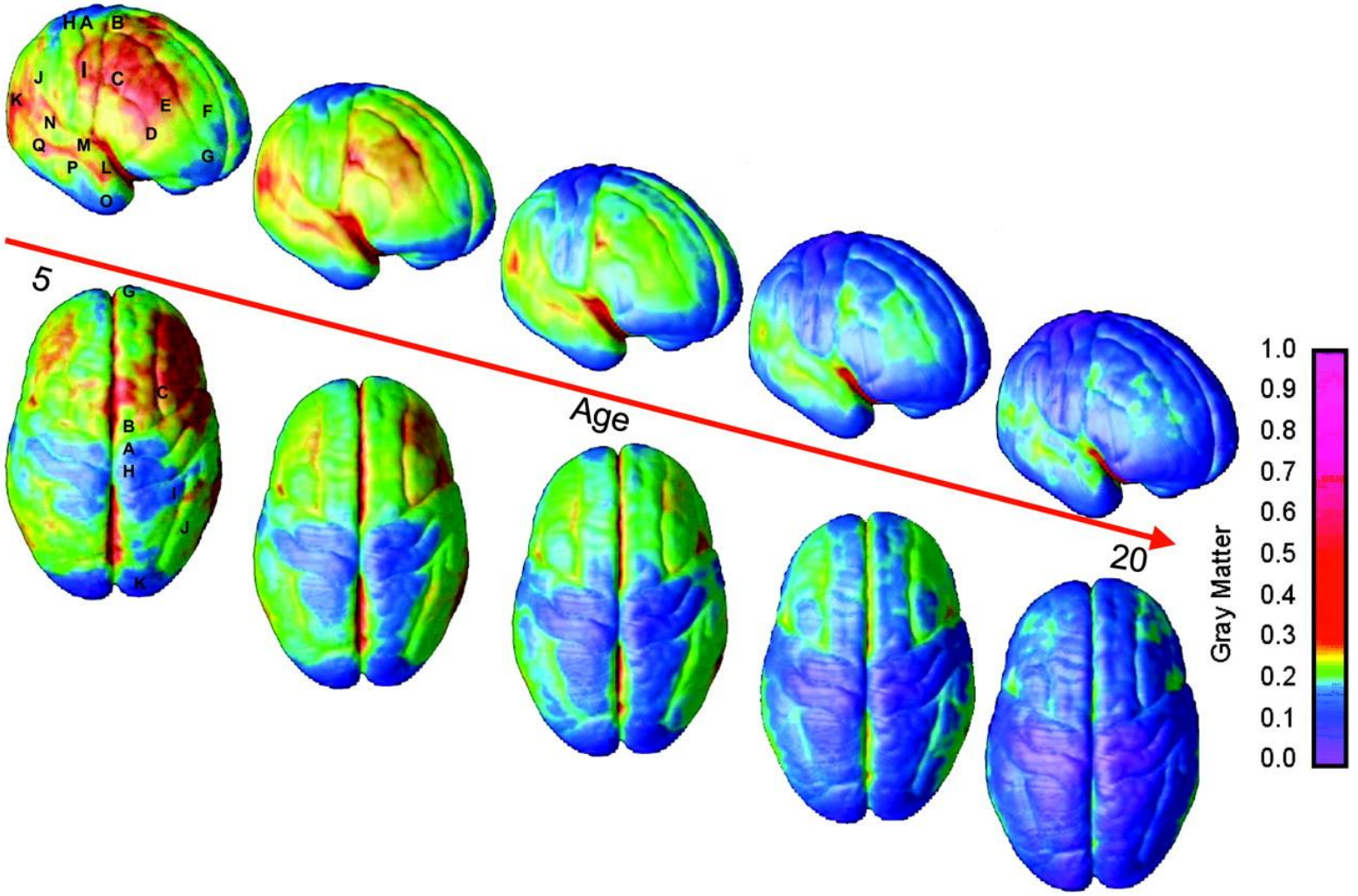
(Seligman and Maier, 1967)

- הבנה שרוב המצבים משתנים
- חינוך לכישלון
- לצמצם הימנעות עד כמה שניתן

שליטה עצמית כפונקציה של הבשלה מוחית ומזג



Right lateral and top views of the dynamic sequence of GM maturation over the cortical surface.



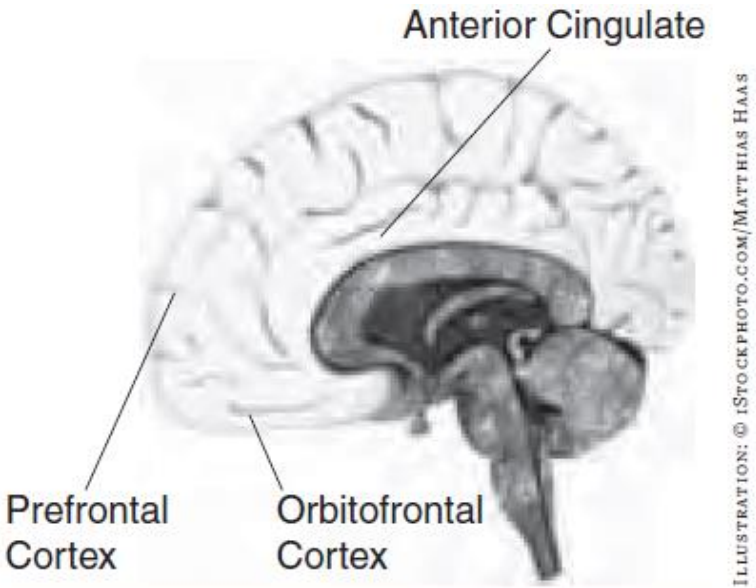
Nitin Gogtay et al. PNAS 2004;101:8174-8179

©2004 by National Academy of Sciences

שליטה עצמית כפונקציה של שלב התפתחותי

- תינוקות בגיל 3 חודשים יכולים להסיט את מבטם על מנת להפחית מצוקה או גירוי-יתר
- התפתחות האגו
- עד גיל 3 ילדים נשענים רבות על הוריהם בצרכי השליטה שלהם ולכן הקשר עם הסביבה הוא דרמטי להתפתחות שליטה עצמית
- גיל 3-6 מהווה את תקופת השיא של התפתחות היכולת לשליטה עצמית

התפתחות ה-Anterior Cingulate



A child's behavior is determinded by different parts of the brain working together.

- ה-AC הוא אזור מתווך בין החלקים הנמוכים של המוח שמספקים דחפים ופלט רגשי, אל ה-PFC
- החלק העליון שלו שמתחבר ל-PFC הופך לפעיל יותר בין גיל שלוש לשש ועמו מתפתחת היכולת לשלוט בדחפים

השפעות של מזג (Temperament)

- מזג הוא בעל בסיס מוחי

- פעילות רבה יותר בחלק הקדמי-ימני של המוח
  - נמנעים מסיטואציות או אובייקטים לא מוכרים
  - יותר זהירים, מפחדים ונכנסים ללחץ בקלות רבה יותר

- פעילות רבה יותר בחלק הקדמי-שמאלי של המוח
  - להוטים לגשת לסיטואציות או אובייקטים לא מוכרים

השפעות של מזג (Temperament)

- מזג מנבא שליטה עצמית בבגרות
- פעוטות בעל מזג זהיר וחוששש מראים יותר שליטה עצמית לאורך התפתחותם

שיפור השליטה עצמית

ויסות עצמי

הסביבה ההורית כמשפיעה על שליטה עצמית

- הורים מצפים מילדים להיות אחראים, נעימים, פתוחים, סובלניים ומבינים את האחר
- האם ההורים עצמם מחזיקים בתכונות האלו?

שליטה עצמית כפונקציה של קשר עם ההורים 0-3

- סביבה רגשית בטוחה ורגישה לצרכי התינוק

- ילדים להורים שהיו (1) רגישים ותגובתיים לתינוק בן שנה, (2) שוחחו על רגשות ועל מצבים מנטליים, ו-(3) תמכו בילד אך גם עודדו אותו לעצמאות, הפגינו יכולת קשב ושליטה טובה יותר 6-12 חודשים לאחר מכן

שליטה עצמית כפונקציה של קשר עם ההורים 0-3

- פעוטות שאימהותיהם נוהגות לעשות דברים עבורם התקשו יותר להסיח את דעתם מגירוי מפתה אך מתסכל (צעצוע מחוץ להישג ידם), בהשוואה לפעוטות שעודדו אותם לעשות דברים עבור עצמם באמצעות הדרכה ועידוד חיוביים

- הורות הליקופטר

שליטה עצמית כפונקציה של קשר עם הסביבה 3+

- לאחר גיל שלוש נוסף לאקלים הביתי גם מרכיב סוציואקונומי וחברתי חזק יותר שמנבא שליטה עצמית בכיתה א'
- משחקים משפרים את יכולת השליטה (המלך אמר, ים-יבשה, דג מלוח, לרוץ/לקפוץ/לעצור)
- ילדים בתרבויות שמעודדות שליטה עצמית מפתחים אותה מהר יותר
- ילדים דו-לשוניים מראים שליטה טובה יותר מחד לשוניים

הקניית שליטה חיצונית

- שליטה חיצונית מביאה לציות אך היא אינה מלמדת שליטה עצמית

- שליטה חיצונית:
  - עונש
  - אשמה
  - שוחד
  - איומים
  - פחד
  - מניפולציות

הקניית שליטה עצמית בסביבה הביתית

- מסכת חמצן
- להיעזר בזולת
- בטחון רגשי ועקביות בטיפול
- ציפיות מותאמות להתפתחות
- יצירת קשר עין
- מנטליזציה, מילים לרגשות, הסקת מסקנות
- להפוך משימות להרגל ולשגרה
- לתרגל שליטה באופן יומיומי
- להכות בברזל כשהוא קר (להאט/ לקחת פסק זמן)
- קבלה לא מותנית של טעויות
- להרשות לקחת סיכונים
- אי-המנעות
- האסטרטגיה של אודיסאוס
- הורות תומכת ולא מגוננת

לעיתים שליטה היא הבעיה ולא הפתרון

- לעיתים אנחנו מנסים לשלוט במצבים רגשיים ולהימנע מהם

- חלופה יעילה להפעלה של שליטה, היא **קבלה** של מה שהחיים מביאים לפתחנו ולכוון את עצמנו להתנהגות שאנו מחשיבים כנכונה

תודה!

assafs@tauex.tau.ac.il