

שליטה עצמית ודחיית סיפוקים



**"היכולת לשלוט בעצמך ולדחות סיפוקים בטווח הקצר
כדי ליהנות מתמורות גדולים יותר בטווח הארוך,
היא דרישה הכרחית להצלחה."**

(מקסוול מלנחה)

היכולת לדחות סיפוקים היא מרכיב חשוב בפיתוח שליטה עצמית גבוהה אצל ילדים. התכונה הזו מתפתחת ומתעצבת כבר בגיל הרך ומתבטאת ביכולת להמתין ולגלות איפוק ומתינות בדרך להשיג דבר מה. ילדים שהשליטה העצמית שלהם נמוכה יחפשו בדרך כלל את הסיפוק המיידי ויתקשו בדחיית סיפוקים. מתברר שהיכולת לדחות סיפוקים יכולה לנבא את התפתחותו והצלחתו של הילד כאדם בוגר. משום כך, כהורים וכמורים עלינו להבין את חשיבות המרכיב הזה באישיות הילד ובהתפתחותו.

ניסוי מפורסם ומוכר שהוכיח זאת קיבל את הכינוי "מבחן המרשמלו". החוקר וולטר מישל מאוניברסיטת סטנפורד בדק קבוצה של ילדים בני ארבע. הוא הניח בפני כל אחד מהם מרשמלו והבטיח שאם לא יאכלו את המרשמלו עד שיחזור אחרי 20 דקות, יקבלו מרשמלו נוסף. מובן שהיו ילדים שלא הצליחו להתאפק ואכלו את המרשמלו היחיד, והיו שהמתינו 20 דקות וזכו במרשמלו הנוסף. החוקר חזר אל הילדים הללו כעבור שנים, כאשר כבר היו מתבגרים, ומצא שהילדים שהמתינו 20

דקות כדי לקבל עוד מרשמלו, היו לנערים יותר אחראיים וסתגלנים וקיבלו ציון גבוה בכ-200 נקודות במבחן הפסיכומטרי ששימש מבחן כניסה לאוניברסיטאות בארצות הברית.

נורית היא נערה בגיל ההתבגרות. עם חבריה היא מתנהלת כמקובל בקרב בני גילה – צוחקת, מרכלת, משוחחת, משתפת, מייעצת, מרגיזה ומתרגזת. בבית התנהגותה אחרת לחלוטין – היא מתחצפת, רוטנת ואף מקללת. העובדה שבקרב חבריה ההתנהגות שלה שונה, מצביעה על כך שהיא מפעילה שליטה עצמית. כלומר, יש בה יכולת כזאת. אם כך, מדוע השליטה העצמית אינה מופעלת בבית? מדוע בבית היא "משחררת" ומרשה לעצמה להתבטא באופן קשה ובוטה?

שליטה עצמית דורשת מאמץ. היא דורשת התגברות על לחצים שאנו חוֹנים מהסביבה וגם על לחצים ודחפים פנימיים. נורית חוֹנה מאמץ רב מחוץ לבית, וכשהיא נמצאת בבית היא "נחה" מהמאמץ הכרוך בשליטה העצמית. במקרה של נורית השיח הבוטה שלה מועצם עקב מאבקי כוח שמתפתחים בבית בין הוריה לבינה בגלל התנהגותה. ככל שההורים תוקפניים יותר, כך מחריפות ההתבטאויות של נורית.

פריצת הדרך והשינוי הגיעו כשההורים החליפו את השיח התוקפני עם נורית בשיח אסרטיבי. בשיח האסרטיבי אנו משלבים את העמידה על עקרונותינו כהורים, ברוח טובה המכבדת את הילד. זהו השילוב של הסמכות והאמפתיה, או כפי שקראנו לשילוב בספר זה – סמכות אוהדת. מודלים אחרים משתמשים בביטוי מנהיגות הומאנית.