



Dette er selvreguleringscenteret, anterior cingulate. Jo større denne regionen av hjernen er, jo bedre er barn til å motstå fristelser. FOTO: Anders M. Fjell

Slik styrker du barnas selvkontroll

I den berømte marshmallow-testen fra 60-tallet, fikk barn beskjed om at de kunne få én marshmallow nå, eller to hvis de ventet et kvarter. 30 år senere viser det seg at det gjennomsnittlig har gått bedre i livet for de barna som motsto fristelsen.

Per Kristian Bjørkeng

Publisert: 12.apr. 2013 07:03 Oppdatert: 12.apr. 2013 07:03

God selvregulering har vist seg å være enda viktigere enn høy intelligens for å forutsi suksess. I tillegg kan selvregulering i større grad trenes opp. Det er som en muskel som delvis har medfødte egenskaper, men også kan trenes.

En rekke forskningsresultater publisert i tidsskriftet Science viser at det er fullt mulig å trene barn til bedre selvregulering.

Forskerne Adele Diamond og Kathleen Lee tror effekten av slik trening er så stor at satsing på selvregulering kan gi store forbedringer innen helse, inntekt og kriminalitet for hele nasjoner. Men det forutsetter at skole og foreldre satser på dette.

Utholdenhet hjelper

Selvregulering går inn i en sekkebetegnelse som gjerne kalles *executive functions* (EF) på engelsk. EF kan faktisk trenes ved å trene på spesialdesignede dataspill. Kondisjonstrening, som nå er på full fart inn i norsk pedagogikk igjen, gir også en robust forbedring av EF.

Også meditasjon, populært kalt *mindfulness*, har vist seg å gi god effekt. Det samme har selvforsvarsteknikker med en filosofisk komponent.

Forskningen viser at de beste resultatene kommer der kondisjonstrening kombineres med mindfulness, eller andre verktøy for personlig utvikling. Og resultatene er spesielt inspirerende for alle som er opptatt av å gi alle barn like gode sjanser.

De barna som hadde dårlig selvregulering, hadde også størst effekt av treningen. De svake barna kom seg faktisk opp på et gjennomsnittsnivå bare ved hjelp av disse teknikkene, som ganske sikkert vil øke deres muligheter til å få et godt liv.

Kjemperesultater

Den største effekten kommer ikke ved enkelttiltak som dataspill, men ved at skolen satser på pedagogiske programmer som kontinuerlig utfordrer barna til å bli bedre på selvregulering.

Barn helt ned i 4–5-årsalderen har merkbare effekter. Blant de grundigst testede programmene er Tools of the Mind (toolsofthemind.org), som baserer seg på den russiske psykologen Lev Vygotskys arbeider.

En amerikansk skole gjorde en dobbel blindstudie med dette programmet (en gruppe elever fikk programmet, en kontrollgruppe fikk det ikke).

Etter et år valgte lærere og rektor å avslutte studien, fordi gruppen som fikk Tools of the Mind hadde så stor effekt at det ville være etisk uforvarlig overfor barna som var i kontrollgruppe ikke å avslutte den. Samtidig er det selvsagt svært mange barn som fortsatt ikke får pedagogikk basert på Tools of the Mind eller lignende.

Ikke stillesitting

Det finnes minst fire ulike pedagogiske programmer som viser seg å ha god, dokumentert effekt på selvregulering. Montessori-pedagogikk er en av dem.

Men alle programmene har ifølge forskningsresultatene noe til felles: Ingen av dem forventer av mindre barn at de skal sitte stille lenge. Å forvente dette passer ikke med barns utvikling, det forsterker spenninger mellom lærere og elever, og får noen barn til å mislike skolen og bli feildagnostisert med ADHD. I tillegg søker programmene å redusere stress i klasserommet og i stedet dyrke glede, stolthet, selvtilit og sosiale bånd.

Mange av de viktigste rådene for å styrke selvregulering kan bare gjennomføres i skole og barnehage, men foreldre kan også bidra.

Flere studier har blant annet dokumentert at familier som daglig spiser middag sammen, får barn som er flinkere til å gjøre lekser, får bedre karakterer, har større følelsesmessig kontroll og høyere selvtilit.

Les mer her

Family Mealtimes: Worth the Effort? av S.K. Hamilton, J.H. Wilson i *Infant, Child, and tidsskriftet Adolescent Nutrition* 1 (2009)

The Power of Habit – why we do what we do in life and business, bestselgende bok av Charles Duhigg (2012).

Interventions Shown to Aid Executive Function Development in Children 4 to 12 Years Old av Adele Diamond og Kathleen Lee i *Science* s959 vol. 333, (2011)

Preschool Program Improves Cognitive Control av Adele Diamond m.fl., *Science* s1387 vol. 318, (2007)

The Marshmallow Test Pays Off, 40 Years Later på Slate.com – du når den på go.ap.no/marshmallow

The Secrets of Self-Control: The Marshmallow Test 40 Years Later i Time (2011), du når den på go.ap.no/marshmallow2

Multimodal imaging of the self-regulating developing brain, Anders M. Fjell, Kristine Beate Walhovd m.fl., godkjent for publisering i PNAS (ennå ikke publisert)

Self-Discipline Outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents, *Psychological Science* 16 (2005): 939–44 av A.L. Duckworth og M.E.P. Seligman.

Selvregulering

Defineres som et forsøk på å endre sine egne tanker, følelser, ønsker/begjær, handlinger og prestasjoner for å opprettholde en balanse eller normal fungering.

Selvregulering er et videre begrep en selvkontroll, altså bevisst impuls kontroll.

Selvregulering er en prosess som overstyrer de vanlige konsekvensene av en impuls fremfor å forhindre at impulsen fremkommer.

Kilde: Wikipedia

LEDIGE STILLINGER	
 <p>Vest-Agder fylkeskommune</p> <p>RÅDGIVER- Regionalavdelingen, plan- og miljøseksjonen</p> <p>Søknadsfrist: 14.04.2013</p>	 <p>Aure kommune</p> <p>AVD.SYKEPLEIER OG SAKSBEHANDLER</p> <p>Søknadsfrist: 15.04.2013</p>
<p>For å se alle utlysningene i rulleringen, klikk her!</p>	
<p> kommunal jobb.no jobber i kommuner og Fylkeskommuner</p>	

Mest lest



Slik er hverdagen i Nord-Korea

Mens verden følger den politiske krisen i Nord-Korea tett går dagliglivet sin gang i det isolerte regimet.



Kronprinsparet besøker svartelistet våpengigant

Lockheed Martin er svartelistet fra Oljefondet, men det hindrer ikke at kronprinsparet avlegger våpengiganten et besøk.

[Gode Tilbud](#)

Natur læring vekst

CAMP Bjøntegaard

Camp Bjøntegaard sommerleir
for deg mellom 7-14 år

Ledige plasser i uke 27, 28 og 29
Meld deg på nå!

[Klikk her!](#)

[Sommerminner som varer hele livet – meld deg på nå!](#)

bad.no

SE FLERE
KNALLTILBUD
PÅ UTVALGTE
PRODUKTER

Hafa polaris massasjekabinett

Kun kr. 7 990,-
inkl. frakt

Hafa