

## ÇOCUKLARDA İÇE KAPANIKLIK-ÇEKİNGENLİK

### Çekingenlik Nedir?

Çekingenlik sözlük anlamıyla, kişilerin başkalarıyla konuşurken veya yardım isterken yaşadığı güven yetersizliğidir. Burada söz konusu olan güven yetersizliği, kişinin davranışlarını kısıtlayan, “Hakkımda ne düşünülür?”, “Ya yanlış bir şey yaparsam ne olur?” gibi gerçekçi olmayan düşünce ve davranış biçiminde kendini gösterir. Çekingenliğin her yaşta görülebileceği bir gerçektir. Ancak temelinde çocukluk yaşantılarının olduğu düşünülürse, çocuklarını yetiştirirken anne babaların doğru davranış biçimlerini kazanması çok önemlidir.



### Çekingen Çocuklar Ne Gibi Özellikler Gösterir?

- Çekingen çocuklar yaşlıları ile ilişki kurmakta zorlanırlar, arkadaşları ile birlikte olmaksızın yalnız kalmayı tercih ederler, yaşlılarından çekinirler, bazı hallerde kendilerinden küçüklerle bir araya gelirler.
- Yeni kişilerle iletişim kurmakta zorluk çekerler. Birisi onlara çok yaklaşırsa ondan uzaklaşmak suretiyle tepkide bulunurlar.
- Annelerinin yanından ayrılmazlar. Annelerinden ayrıldıklarında ilk tepkileri ağlama olur.
- Kendilerini sözlü olarak ifade etmekten çekinirler, kendilerine soru sorulduğunda bazen cevaplandırmaktan kaçınırlar, başlarını öne eğerler, nadir hallerde de göz veya baş hareketi ile cevaplandırmakla yetinirler.
- Yeni bir durum, yeni bir hadise, yeni bir ortam onları epey tedirgin eder. Yeni durum ve ortamlara alışmaları gerekenden daha fazla zaman alır.
- Çoğunlukla güvensiz ve huzursuz çocuklardır. Araştırma bulgularına göre bazılarında saldırganlık duyguları görülebilir.

- Çekingen çocuklar okul ortamı veya arkadaş grubu içinde olduklarında oyuna katılmak isteseler de kendilerinde bu cesareti bulamazlar. Mutlaka birisi onları elinden tutup oyuna sokmalıdır, oyuna girdikten sonra da mutlu oldukları dikkati çeker.
- Çekingen çocuklar aynı zamanda onlardan ne beklendiğini veya yeni bir durumu nasıl ele alacaklarını bilmediklerinde, özellikle yeni bir iş karşısında kaldıklarında normalin üstünde bir huzursuzluk gösterirler.
- Çekingen çocukların çoğunun sınıfta sevdikleri bir yer vardır. Bu yer genellikle faaliyetlerden, kalabalıktan uzak ve rahatça oturabilecekleri düz bir yerdir. Burada, olup biten şeylerin çoğuna karşı ilgisiz ve birçoğundan habersizdirler.

---

*Çekingen çocuklar anne babalar tarafından aslında çok kolay fark edilirler ancak yorum çoğu zaman yanlış olur, “yabani”, “çok sessiz”, “inatçı” gibi yakıştırmalarda bulunulur. Bazen de bu durumdan memnun olan ebeveynler görürüz, “benim çocuğum çok usludur, yanımdan ayrılmaz, ağzı var dili yok” gibi gurur duyduklarını gösteren ifadelere rastlarız. Kimi ailelerde ise bu durum çok sert karşılanır, çocuk her ortamda zorlanılır, eleştirilere maruz kalır. Çocuğun halinden memnun olunmadığından “kime çaktı bu çocuk bilmem ki, bizde kimse böyle değil” şeklinde ifadeler duyulur.*

*Elbette ki her çocuktan girdiği her ortamda aynı davranış biçimini göstermesini bekleyemeyiz. Çocuklar arasında davranış biçimleri açısından farklılıklar olacaktır. Kimi çocuk çok girişken diğerleriyle çok kolay iletişim kurarken, kimisinin sessiz olması, kendi kendine yetmesi oldukça doğal bir durumdur. Bu durumun çekingenlikle karıştırılmaması oldukça önemlidir.*

---

## **Çekingenliğin Nedenleri Nelerdir?**

- Genetik yatkınlık
- Ebeveynin aşırı baskıcı ve otoriter olması
- Ailenin aşırı koruyucu olması
- Çocuğun başarısızlık korkusu taşıması
- Çocuğun aile üyeleri tarafından ciddiye alınmaması, söylediklerine aldırış edilmemesi
- Çocuktan yaşı ve kapasitesinin üzerinde beklentiye girilmesi
- Çocuğun sürekli eleştirilmesi ve başkalarıyla kıyaslanması
- Çocuğun çabasına karşı tepkisiz kalmak
- Çocuğu cesaretlendirmemek
- Çocuğun bazı konularda karar vermesine müsaade etmemek, onun duygu ve düşüncelerine değer vermemek

## **Çekingen Çocuklar İçin Ebeveynler Ne Yapabilir?**

- ✓ Çekingenlik hemen düzeltilecek bir husus değildir. Sabırlı olun.
- ✓ Çocuğunuza çekingen ya da utangaç olduğunu söyleyerek, etiketlemeyin.

- ✓ Kendisini ifade etmesine izin verin, buna izin verilen çocuk iletişim kurmaya başlayacaktır.
- ✓ Çocuğunuza ihtiyacı olan sosyal becerileri öğretin. Zaman zaman çocukların çekingen olmalarının nedeni o sosyal ortamda nasıl davranacağını bilememek olabilir. Bu nedenle çocuğunuza biriyle tanışmak için önce göz kontağı kurması gerektiğini, kendini nasıl tanıtabileceğini, sohbet için nasıl bir giriş yapabileceğini öğretmeniz gerekebilir.
- ✓ Çocuğu yeni ve bilmediği ortama ya da insanlara hazırlayın. Önceden nereye gidileceğini ve orada kimler olacağını açıklayın.
- ✓ Çocuğunuz çekingen kaldığında ısrar etmeyin, zorlamayın, kızmayın ve çok fazla üstünde durmayın. Temkinli bir yapıda olduğunu kabullenin ve ortama alışması için zaman verin.
- ✓ Ebeveynin çekingen davranışları, çocuğun çekingenliğini arttıracaktır. Sizin yabancıyla rahat iletişime geçmeniz, çocuk için önemli bir model olacaktır.
- ✓ Çocuğunuzun meraklandırarak ve cesaretlendirerek destekleyin. Ona eğlenceli gezilerinizden ve edindiğiniz arkadaşlıklardan bahsedin. Kendisinin nereye gitmek istediğini sorun.
- ✓ Çocuğunuzun güvenli ortamda sürekli yeni deneyimler edinmesini sağlayın. Örneğin eve misafir davet edin ve çocuk misafirden başlayın. Ne kadar yabancı kişiler ve yabancı ortamlarda bulunursa çekingenliği bir o kadar azalacaktır.
- ✓ Çocuğunuzun aşırı korumayın ve gereğinden fazla yardım etmeyin. Kendi başına deneyip öğrenmesi için fırsat verin. Hata yapabileceğini ve bunun doğal olduğunu bilsin.
- ✓ Çocuğunuzdaki sosyal becerileri fark edin ve takdir ederek onurlandırın, onun güçlü ve başarılı yönlerini takdir ederek pekiştirin.
- ✓ Çocuklarınıza erken yaşlardan itibaren sorumluluk duygusu vermeye çalışın (sofrayı kurmada yardım etmek, kendi beslenme çantasını hazırlamak vb. ) Çocuğunuza görev verirken çocuğunuzun da mutlaka verilen görevde söz sahibi olmasına izin vermek ve zaman zaman görevleri değiştirerek çeşitlilik sağlamak önemli noktalar.
- ✓ Onun yerine karar vermeyin, seçenekler sunarak bunların arasından seçim yapmasına olanak tanıyın. Sunacağınız yemekler arasından kendi seçtiği yemeği yemesini veya kıyafetler arasından kendi seçtiği kıyafeti giymesini sağlayın. Böylelikle karar vermesini teşvik edeceksiniz.
- ✓ Eleştirmeyin, yol gösterin. Yanlış yaptığında bunun sebeplerini tartışın, yanlışını nasıl düzelteceği konusunda destek olun. Hep yanınızda olduğunu ve destek olduğunuzu bilsin.
- ✓ Başka çocuklarla kıyaslamayın. Dikkatini yapamadıklarına değil, yapabildiklerine yoğunlaştırın.
- ✓ Kendisini ifade etmesine olanak sağlayın. Fikirlerini alın. Aileyi ilgilendiren konularda onu da bilgilendirin ve fikrini sorun, saçma bile olsa onu dinleyin ve uygulanamayacak bir şeyse neden uygulanamayacağını anlayacağı dilden açıklayın.
- ✓ Topluluk içinde onu aşağılamayın, yanlış bir şey yaptığında görmezlikten de gelmeyin sebep ve sonuçlarını açıklamasına ve tartışmasına olanak sağlayın.
- ✓ Çocuğun fizyolojik yapısı ve konuşma şekliyle dalga geçmeyin.
- ✓ Okulda kurslara katılmasını destekleyin. Gerekirse sınıf öğretmeniyle işbirliği yapın.

- ✓ Yeni denemelerine, çabalarına gülmeyin, eleştirmeyin, bekleyin, gerekirse destek olun.
- ✓ Çeşitli faaliyetlere yönlendirin ( spor, satranç, tiyatro, müzik, resim vb.).
- ✓ Başarılı ve mutlu olacakları bir alanın keşfedilmesi konusunda onlara yardımcı olun.
- ✓ Eğer bu çekingenlik durumu sizi ve çocuğunuzu olumsuz yönde etkilemeye devam ediyor ve içinden çıkılmaz bir sıkıntı haline geliyor, tüm yaşantınızın kalitesini etkiliyor ise bu konuda bir uzmandan destek alın.