Çocuklarda Çekingenlik



[](http://fatmahatunanaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/68/01/972340/resimler/2015_04/k_06143925_991101531634394214751109451.jpg)

**ÇOCUKLARDA ÇEKİNGENLİK**

Çekingenlik, sosyal ortamlardan kendini geri çekme, çok yakını dışındaki diğer insanlarla aynı ortamı paylaşmaktan çekinme, başka insanlarla bir ilişki için girmek istememe, başkalarınca olumsuz değerlendirilmeye aşırı duyarlı olma gibi, davranış ve düşüncelerle açıklanabilir. Çekingen çocuklar, anneleri ya da sürekli birlikte oldukları kişi dışında hiç kimseyle iletişim kurmak istemezler. Annelerinin yanından ayrılmazlar. Birisi onlara yaklaşmaya çalışırsa ondan kaçıp uzaklaşırlar. Annelerinden ayrıldıklarında ilk tepkileri ağlama olur. Bu çocuklar, yaşıtları ile ilişki kurmada zorlanırlar, arkadaşları ile birlikte olmaktansa yalnız kalmayı tercih ederler, yaşıtlarından çekinirler, bazı hallerde kendilerinden küçüklerle bir araya gelebilirler.

Çekingen çocuklar, kendilerini sözlü olarak ifade etmekten çekinirler, kendilerine soru sorulduğunda genellikle cevaplandırmaktan kaçınırlar, başlarını öne eğerler, nadir hallerde de göz veya baş hareketi ile cevaplandırmakla yetinirler. Çekingen çocuklar, çoğunlukla güvensiz ve huzursuz çocuklardır, bazılarında saldırganlık duyguları da 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 görülür. Yeni bir durum, yeni bir olay, yeni bir ortam onları çok tedirgin eder.

Çekingen çocukların çoğunun sınıfta sevdikleri bir yer vardır. Bu yer genellikle faaliyetlerden, kalabalıktan uzak ve rahatça oturabilecekleri bir minder üstü veya düz bir yerdir. Burada olup biten şeylerin çoğuna karşı ilgisiz ve birçoğundan habersiz görünürler. Onların çok az şeye karşı ilgi gösterdikleri ve kendilerini rahatlatmak için sık sık parmak emdikleri, ileri geri sallandıkları, tırnak yedikleri veya kendi saçlarını ve kulaklarını çektikleri görülür.

**ÇEKİNGENLİĞİN NEDENLERİ**

Çekingenliğin her durumda geçerli olabilecek kesin bir nedeni yoktur. Nedenler kişiden kişiye değişebilir. Bu nedenleri şöyle açıklayabiliriz.

Kişiliğin oluşumunda en büyük pay genellikle ana-babaya aittir. Çocuğun fikirlerini, inançlarını ve davranışlarını büyük ölçüde ana-baba şekillendirir. Çekingenliğin ortaya çıkışında da ana babanın kişilik özellikleri **ve çocuk yetiştirme tarzlarının**büyük etkisi vardır. Ailenin aşırı koruyucu bir tutum içinde bulunması çocuğun pasifize olmasına yol açabilir ve böylece kendi başına kararlar alıp uygulamaktan korkan çekingen bireyler yetişir.

**Ezilen, sövülen, dövülen, aşağılanan, küçük görülen, alay edilen bir çocuğun içinde ‘sen değersizsin, sevilmeye layık değilsin´ mesajı yer edinir.** Kendisini ezilmiş hisseden, değersiz bulan, sevilmeye layık görmeyen biri de insanlarla iletişim kurarken rahat davranmakta zorlanır ve çekingen, pısırık bir kimliğe bürünebilir.

**Olduğu gibi kabul edilmeyen, nasıl olduğuna değil, nasıl olması gerektiğine önem verilen,sözleri önemsenmeyen, duygularını olduğu gibi ifade etmesine izin verilmeyen, ana babasının istediği kalıplara girmek zorunda bırakılan bir çocuk zamanla kendi özünden kopar ve kendine yabancılaşır**.

Böyle davranılan çocuğun da kendi başına girişimlerde bulunup sorumluluk alması kolay olmaz. Çocuğun çabasına karşı tepkisiz kalmak, onu hiçbir şekilde yönlendirmemek, çekingenliğin nedenlerindendir.

Çocuğun kendisi bir şeyler yapmak ister ve bunu başaramazsa ya da bir işe başlamadan önce başarısızlık korkusu hissederse çekingen olur.

Çevrenin çocuktan beklentileri yüksekse ve bu beklentileri yerine getiremiyorsa; çocuk kınanıyor, eleştiriliyor, başkalarıyla kıyaslanıyorsa; yaptıklarında hep bir kusur aranıyor, hatalarına hoşgörü gösterilmiyorsa bu çocuk muhtemelen çekingen olur.

Çekingen olan çocukların birinci dereceden akrabalarında da çekingenlik görülme oranının yüksek olması genetik yatkınlığa kanıt olarak gösterilebilir. Aile üyelerinin birbirlerine benzer biçimde çekingenliğe yatkın özelliklere sahip olmalarının nedeni, ana babaların tutum ve davranışlarının çocuk tarafından taklit edilip benimsenmesinde aranabilir.

Altyapısı önceden hazırlanmış olan çekingenlik, bazen belirli bir olaydan sonra gün yüzüne çıkmış ve yerleşmiş olabilir. Örneğin öğrenci sınıfta ders anlatırken bir hata yapmış ve arkadaşları ona gülmüştür. O da küçük düştüğünü, rezil olduğunu düşündüğü için utanç hissine kapılmış ve bedensel belirtiler göstermiştir. Bir dahaki sefere ders anlatmak için yine tahtaya çıktığında önceki deneyimi olumsuz beklentilere yol açacak, bulunduğu ortam duygularını tetikleyecek ve bu defa benzer bir hata yapmasa ve kimse ona gülmese bile o yine aynı şeyleri yaşayabilecektir.

**ÇÖZÜM NE OLABİLİR?**



Eğer çocuğunuzda çekingenlik varsa, çocuğunuzdaki bu çekingenliği önemseyin. Çünkü her 100 çocuktan 10´u aşırı çekingenlik sorunuyla karşı karşıya kalıyor.

Çocuğun çekingenlik sorunundan kurtulması için, önce teşvik ve iltifat edilmesi gerekir. Çocuğun sırtını sıvazlamak, ‘aferin´ demek onu motive eder. Çocuğun uygun tercihlerine saygı gösterilmelidir. Çocuğun yeteneklerinin gelişmesi için özgür ve öz denetime dayalı bir disiplin anlayışı geliştirmelidir. Çocukla hem oynamalı, hem eğlenmeli, hem de ciddi konularda ilgilenilmelidir.

Bu çocuklar sürekli eleştirilmekten kaçınılmalı, sosyal olmaya zorlanmamalıdırlar. Bu sorun hemen ve kolayca halledilebilecek bir sorun değil, küçük adımlarla ve zamanla ancak üstesinden gelinebilecek bir sorundur. Unutmamanız gereken şey, çocuğunuzun sınırlarını aşarak göstermiş olduğu her ayrıntıyı fark etmeniz ve yüreklendirmenizdir.

Çocuğunuzu çekingen gibi algılamayın. Bu etiket sizin beklentilerinizi yansıtır. Her zaman değişmesini istediğiniz özelliğini vurgulamak yerine, her zaman onun iyi yönlerinden söz edin.

Çekindiği durumlara zorla onu itmeyin. Bu ona çekingenlikten kurtulması için yardımcı olmaz. Aksine bu duygularının daha da derinleşmesine sebep olur. Ona yalnızca kendine güvenini kazanmasını ve reddedilme korkusunu yenmesini öğretin.

Çekingen çocuğunuzu korumanız altına almayın. Bunun yerine ona yardımcı olun, ihtiyaç duyacağı davranışları öğretin ve bunları deneyebileceği ortamlar yaratın. Öncelikle bağlı olduğu kişiden kopmasına yardım etmek, sonra bir arkadaşla birlikte olmasına fırsat vermek, daha sonra da bir arkadaş grubu ya da faaliyet grubuna, okul ortamına girmelerini sağlamak gerekir. Başarılı ve mutlu olacakları bir alanın keşfedilmesi de onları huzurlu kılar.