

## ÇOCUKLARDA ÇEKİNGENLİK

Çekingenlik sözlük anlamıyla, kişilerin başkalarıyla konuşurken veya yardım isterken yaşadığı güven yetersizliğidir. Aynı zamanda sosyal ortamlardan kendini geri çekme, çok yakını dışındaki diğer insanlarla aynı ortamı paylaşmaktan çekinme, başka insanlarla bir ilişki içine girmek istememe, başkalarınca olumsuz değerlendirilmeye aşırı duyarlı olma gibi, davranış ve düşüncelerle açıklanabilir. Burada söz konusu olan kişinin davranışlarını kısıtlayan, “Hakkımda ne düşünülür?”, “Ya yanlış bir şey yaparsam ne olur” gibi gerçekçi olmayan düşünce ve davranış biçimidir. Çekingenliğin her yaşta görülebileceği bir gerçektir. Ancak temelinde çocukluk yaşantılarının olduğu ve yetiştirilme, güven aşılama, sorumluluk verme aşamalarında yerleştiği düşünülürse, çocukları yetiştirirken anne babaların onlara ne yaptığını fark etmeleri, doğru davranış biçimlerini kazanmaları çok önemlidir.

### **Çekingen çocukların özellikleri:**

Çekingen çocuklar, anneleri ya da sürekli birlikte oldukları kişi dışındaki kişilerle iletişim kurmak istemezler. Annelerinin yanından ayrılmakta zorlanırlar. Bu çocuklar, yaşlıları ile ilişki kurmada zorlanırlar, arkadaşları ile birlikte olmaksızın yalnız kalmayı tercih ederler, yaşlılarından 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. Yeni bir durum, yeni bir olay, yeni bir ortam onları çok tedirgin eder. Çekingen çocuklar onlardan ne beklenildiğini veya yeni bir durumu nasıl ele alacaklarını bilmediklerinde, özellikle yeni bir iş karşısında kaldıklarında normalin üstünde bir huzursuzluk gösterirler. 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 mutlu oldukları görülür. Çekingen çocukların çoğunun sınıfta sevdikleri bir yer vardır. Bu yer genellikle faaliyetlerden, kalabalıktan uzak ve rahatça oturabilecekleri 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 durumunda kendi başına kararlar alıp uygulamaktan korkan çekingen bireyler yetişir.

Ebeveynin aşırı baskıcı ve otoriter olması da çocuktaki çekingenliğin sebebi olabilir. 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, pısrık 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 kendisi bir şeyler yapmak ister ve bunu başaramazsa ya da bir işe başlamadan önce başarısızlık korkusu hissederse çekingen olur. Çocuk başarılı olmasa da çabası övülmelidir. Çocuğun çabasına karşı tepkisiz kalmak, onu hiçbir şekilde yönlendirmemek ve yüreklendirmemek çekingenliğin nedenlerindedir. Çevrenin çocuktan beklentileri yaşına ve kapasitesine göre yüksekse ve bu beklentileri yerine getiremiyorsa; çocuk kınanıyor, eleştiriliyor, başkalarıyla kıyaslanıyorsa; yaptıklarında hep bir kusur aranıyor, hatalarına hoşgörü gösterilmiyorsa bu çocuk muhtemelen başarısızlıktan çok korkan ve bu yüzden demekten kaçınan yani çekingen bir çocuk olur.

Çocuk aile üyeleri tarafından ciddiye alınmıyor, söylediklerine aldırış edilmiyor, aile tarafından kendini ifade etmesine izin verilmiyorsa, bazı konularda kararı onun vermesine müsaade edilmiyor ve düşüncelerine değer verilmiyorsa bu çocuğun çekingen bir kişilik yapısına sahip olması mümkündür.

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.

Çocuğun çekingen olmaya yatkınlığı olsa da, bazen belirli bir olaydan sonra bu özellik 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.

## ÇEKİNGEN ÖĞRENCİSİ OLAN ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

Öncelikle çekingenliğin hemen düzelecek bir husus olmadığı, bu konuda sabırlı olunması gerektiği bilinmelidir. Bu çocuklar sürekli eleştirilmekten kaçınılmalı, sosyal olmaya zorlanmamalıdır. 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 ufak bir ilerlemeyi bile fark etmeniz ve yüreklendirmek, teşvik ve iltifat etmek 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.

Çekindiği durumlara zorla itilmemelidirler. Zorlanma olumsuz duygularının daha da derinleşmesine sebep olur. Yalnızca kendine güvenini kazanmasını ve reddedilme korkusunu yenmesini öğretmek gerekir. Çekingen çocuğu koruma altına almak yerine ona yardımcı olup ihtiyaç duyacağı davranışlar öğretilmeli ve bunları deneyebileceği ortamlar yaratılmalıdır. Öncelikle bağlı olduğu kişiden kopmasına yardım etmek, sonra bir arkadaşla birlikte olmasına fırsat vermek, daha sonra da bir arkadaş grubu ya da faaliyet grubuna sağlamak gerekir. Başarılı ve mutlu olacakları bir alanın keşfedilmesi de onları huzurlu kılar. Sportif faaliyetlere, grup çalışmalarına yönlendirilmeli. Kendi başına kararlar alması teşvik edilmelidir. Alışverişte ona vazife verilmeli ve ona güvenildiği hissettirilmelidir.

Çekingen çocuğun uyum sorununun giderilmesinde öğretmene ve okula düşen bazı sorumluluklar vardır. Öncelikle öğretmen, çocuğun kabuğundan çıkmakta güçlük çekeceğini kabullenmeli ve sabırlı olmalıdır. Çocuğu ilk günden faaliyete katılması için zorlamamalıdır, hoşlandığı faaliyetleri bir süre karşıdan izlemesine izin verilmelidir. Öncelikle öğretmen kendisi çocukla diyalog kurmalı, sonra tek arkadaşla diyalog kurması sağlanmalıdır. Yaratıcı faaliyetlere yönlendirilmelidir. Çocuğa başarılı olabileceği ve enerjisini boşaltabileceği alanlar bulunmalı, en ufak bir başarısında öğretmen tarafından yüreklendirilmelidir. Çocuğun derse aktif katılması sağlanmalı ve yeri geldiğinde ödüllendirilmelidir. Öğretmen bu anlamda sınıftaki lider vasıflı çocuklardan yardım alabilmelidir. Bu öğrencilerin çekingen çocukla yakın diyalog kurması teşvik edilmelidir. Öğretmen derste işlediği konu hakkında ona soru sormalıdır. Fakat bu soruların ilk zamanlarda mümkün olduğunca kısa cevaplı olması gerekir. Hatta bazen sorular evet veya hayır diyecek şekilde de sorulmalıdır. Bu durum onun güvenini pekiştirecektir. İlerleyen zamanlarda uzun cümleler kullanması teşvik edilmeli ve sorular bu merkezli sorulmalıdır. Çocukların alaylarına maruz kalmaları engellenmelidir. Asla başkalarıyla kıyaslanmamalı ve kişiliği tahkir edilmemelidir.

### **Düzenlenmiş faaliyetler esnasında çekingen çocuklar için ne yapılabilir?**

Çekingen çocukların çoğu sizin onunla ufak ilgilenmenizle açılıp konuşmaya başlarlar. Sınıfınızda nasıl bir davranış istediğini bilen ama işbirliği yapmak istemeyen çekingen bir çocuk bulunabilir. Bu çocuk yeni faaliyetlere başlamaktan korkan ve bundan dolayı sizden fazladan teşvik isteyen bir çekingen çocuk olabilir. Bu çocuğun herhangi ufak bir gayretinden dolayı aferin diyerek veya başını okşayarak takdir ediniz. İşinde ufakta olsa bazı başarılar elde ettikten sonra işbirliği yapmak ona daha kolay gelir.

### **Çalışma esnasında çekingen çocuk için ne yapılabilir?**

Çalışmaya katılması için çocuğa baskı yapmak iyi değildir. Bu çocuklara karşı yavaş ve onlardan az iş isteme şeklindeki bir yaklaşım genellikle daha çok etkilidir. Çocuğa yapılanları seyretmesi konuşulanları dinlemesi için izin verilmelidir. faaliyeti seyretmesi ve anlaması için zaman ayrılmalıdır. Çocuk konuya karşı ilgi göstermeye başladığı zaman bireysel talimat verilerek çocukla ilgilenmeye başlanmalıdır. Çocuğun isteğine veya sorusuna hemen cevap verilmeli ama bu onu susturacak şekilde bir cevap olmamalıdır. Çocuğun kendine karşı güveni arttıkça grup çalışmasına daha istekli olacaktır.

### **Öğretim esnasında çekingen çocuk için ne yapılabilir?**

Bireysel dikkat gösterilir ve bireysel talimat verilirse çekingen çocuk verilen işi en iyi şekilde yapabilir. Siz çocuğun işine karışmayan ve onu sakinleştiren biri olarak görülürseniz daha faydalı olacaktır.

### **Serbest oyun esnasında çekingen çocuk için ne yapılabilir?**

Serbest oyun çekingen çocuk için çok değerli bir faaliyettir. Bu faaliyette çocuğun diğer çocukların oyunlarını seyretmesi onlarla etkileşimde bulunması serbesttir. Çocuğu gözlemek çocuğun ilgilerini öğrenmeye yardım eder. Öğrenince çocuğa zevk alabileceğini düşündüğünüz birkaç oyun öğretebilirsiniz. Çocuk arkadaşlarının yanında onlarla açıkça görülen bir ilişki kurmadan benzer faaliyetlerde bulunursa, çocuğun onlarla gerçek bir etkileşim için ilk adımı attığını bilmelisiniz. Bu ilgilenme yerini yavaş yavaş çocuğun diğer çocuklarla yapacağı etkileşime bırakmalıdır. Çekingen çocuğun diğer çocuklarla yapacağı etkileşimin sözle olacağı beklenmemelidir. Ancak siz ona talimat vermeli, düzenli konuşmalar yapmalısınız.

### **Müzik ve resim çalışmalarında çekingen çocuk için ne yapılabilir?**

Bazı çocukların resim ve müzik faaliyetlerine pek yatkınlıkları yoktur. Fakat onları çekici bulurlar. Bu faaliyetleri bir süre izledikten sonra huzursuz bir çocuk kendi isteğiyle faaliyete katılabilir. Bu durumda çocuğun faaliyete katılması için sıkılmadan kibarca teşvik edebilirsiniz, baskıdan sakınılmalıdır.

Anlaşıyor ki aile ya da öğretmen, çekingen çocukla iletişimde ısrarcı, baskıcı olmamalıdır. Çoğu zaman çocuk kendi haline bırakılıp, yalnızca ilk adım için teşvik edilmelidir. Bunun yanında bütün çocukları aynı görmemek, her çocuğun kendine özgü özelliklerini, duygularını ve davranışlarını kabul edip, ona göre davranmak yerinde olacaktır.