**ÇOCUKLARDA ÇEKİNGENLİK**

**Çekingenlik bir mizaç özelliği midir yoksa öğrenilen bir davranış kalıbı mıdır?**

 Çoğu ebeveyn çocuğunun çekingen olduğundan, fazla arkadaşı olmadığından, yeni ortamlara zor alıştığından, içe kapanık olduğundan şikayet eder ve çocuklarının daha sosyal olmasını arzu eder. Aslında bir nebze çekingenlik çocuklarda normaldir. Çünkü çocuk tam olarak sosyalleşme sürecini tamamlamamıştır. Çocuğun sosyalleşmesinin okula başlamasıyla beraber başladığını düşünürsek çocuğumuzu erken yaşta hemen çekingen ya da içe kapanık olarak yargılamak doğru değildir. Peki çekingenliğin kaynağı nedir? Yakın zamanda yapılan araştırmalar çekingen tarzdaki davranışların kalıtımsal eğilimli olduğunu göstermiştir. Yapılan araştırmalarda çekingen çocukların yetişkinlikte fazla sosyal ilişkisi olmayan, depresyona yatkın kişiler oldukları, çekingen davranışlarını yetişkinlikte de devam ettirdikleri görülmüştür. Ancak çekingenliğin sebebi çevresel faktörler ya da anne baba tutumları da olabilir. Sosyal ortamda bulunması desteklenmeyen, hor görülen, sürekli azarlanan, her yaptığı eleştirilen, övülmeyen, itilip kakılan, göz ardı edilen, sürekli başarısızlıkları konuşulan, başarıları göz ardı edilen, baskı altında yetişen, söz hakkı tanınmayan, "sen şöylesin böylesin, ne biçim çocuksun, bir işi de düzgün yapsan şaşarım" gibi cümleleri çok duyan, sürekli akranları ile kıyaslanan çocuklar çekingen tarzda davranış geliştirirler. Çünkü bu çocukların özgüvenleri düşük olur, eleştirilmekten korktukları için sosyal bir çevreye girmeye cesaret edemezler.

*Çekingen Çocuklar Nasıl Davranır?*

* Çekingen çocuklar kontrollüdür. Yeni bir ortama girdiklerinde aşırı kaygı duyarlar bu sebeple temkinli ve içe kapanık şekilde davranırlar.
* Yeni bir ortama girdiklerinde konuşmak istemezler, ağlayarak tepki verirler ve genelde anne babalarının bacaklarına yapışır arkalarına saklanırlar.
* Arkadaşları ile oynamakta, oyuncaklarını paylaşmakta isteksiz davranırlar.
* İlk okul günlerinde alışmakta zorluk çekerler, zor ısınırlar.

*Neler Yapılabilir?*

* Öncelikle eğer ki çocuğunuz çekingen tarzda davranış kalıpları gösteriyorsa sürekli onu eleştirmeyin, suçlamayın, yargılamayın.
* İnsanların yanında "bizim çocuk çok soğuk, hiç sıcak kanlı değil, çok içe kapanık" gibi cümleler kurmamaya özen gösterin.
* Çocuğunuza karşı aşırı korumacı davranıyorsanız bu tutumunuzu değiştirmeniz gerekmektedir. Bu tutum çocuğunuzun kendisine güven duymasını, kendi potansiyelini keşfetmesini engellediği gibi çocuk sürekli birilerinden yardım bekler.
* Bu tarz çocukların genelde özgüvenleri düşük olduğu için bol bol yapabileceği etkinliklerle onu destekleyin, başarılarını övün. Çocuğun kendine güvenmesi için "ben başarabiliyorum, ben yapabiliyorum" demesini sağlayın.
* Çocuğunuzu yeni ortamlara girmesi için teşvik edin. Sık sık parka götürün, akraba ziyaretlerinizi artırın. Ancak yeni ortamlarda çocuğunuzu zorlamayın. Mesela; hadi herkese merhaba de, adını söylesene,hadi oyuncaklarını paylaş, hadi onunla oyna gibi.
* Çocuğunuz okul arkadaşı edinmekte çekingen davranıyorsa okul arkadaşları ile ev ziyaretleri yapın. Çocuklar ev ortamında kendilerini daha rahat hissederler ve daha fazla paylaşımda bulunurlar.
* Çocuğunuzun yeni bir ortama girdiğinde aşırı kaygılı olduğunu göz önünde bulundurmalı, kaygısını atıp rahatlaması için yardımcı olmalısınız. Bunu da sakin kalarak ve sabırlı davranarak yapabilirsiniz.
* Yeni bir ortama girmeden önce ona hangi ortamla karşılaşacağını, kimlerle tanışacağını anlatıp onu duruma hazırlayın.
* En önemlisi çocuğunuzu bu haliyle kabul edin. Çünkü çekingenlik bir mizaç özelliği olabilir. Çocuğunuzu bu haliyle kabul ettiğinizde otomatik olarak onu en güzel şekilde desteklemiş olacaksınız.
* Ayrıca yapılan araştırmalar babalarıyla fazla vakit geçiren çocukların daha girişken, çevrelerini keşfetmeye daha meraklı ve yüksek özgüvene sahip olduklarını, daha sosyal olduklarını ortaya koymuştur. Bu sebeple çocuğun bakımında babanın da rol alması çok önemlidir.

Ancak... Eğer ki çocuğunuz özellikle okula başladığında uzun bir süre geçmesine rağmen hiç konuşmuyor, kimseyle iletişime giremiyor, arkadaş edinemiyor, kimseye güvenemiyorsa uzman birinden yardım almanız önerilir.

 Yasemin SARAÇ

 Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen