

- 3) Özgüvenini arttırın. Utangaç çocuklar sıklıkla kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahiptir ve insanlar tarafından kabul edilmediklerini düşünebilirler. Onların becerilerini keşfetmelerine ve geliştirmelerine rehberlik edin. Kendini iyi hisseden, özgüvenli çocuklar nadiren utangaçlık hissederler.
- 4) Sosyal becerilerini geliştirin. Onun sosyal ilişkilerde yaşadığı zorlukların nedenlerini araştırın. Uygun “sosyal beceri sözcükleri”, “sosyal beceri yöntemleri” konusunda yol gösterin. Küçük yaşlardan itibaren sosyal ortamlara (ör, spor kulübü, dans okulu, tiyatro vs.) girmesini ve sosyal becerilerini geliştirme fırsatı bulmasını sağlayın.
- 5) Yeni ortamlara alışması/ısınması için fırsat verin. Tehdit edici olarak algıladığı bir ortama girerken aşırı zorlayıcı olmamaya dikkat edin, oraya alışabilmesi için zaman verin ve olumlu özelliklerine (çocuğa ve ortama ait) dikkat çekin.
- 6) Yardım almayı ihmal etmeyin. Genellikle kronik ve dirençli bir özellik olduğundan ve daha şiddetli olgularda kaygılarla baş etmek çok zor olabildiğinden, biyopsikososyal iyilik halinin devamı, temini için gerekli olduğunda psikiyatrik, psikolojik yardım fırsatlarını araştırın.



## ÇOCUKLARDA UTANGAÇLIK



PSİKOLOJİK BÜLTENİ  
SAYI:9

Utangaçlık çok sık görülen bir duygudur. Hemen herkes yeni sosyal durumlarda belirli ölçülerde sosyal kaygı yaşayabilmektedir. Aslında kişinin yeni sosyal duruma ve olası tehditlere karşı gerekli tedbirleri alması açısından koruyucu bir özellik olarak da değerlendirilebilir.

Peki neden bazı çocuklar diğerlerine göre daha utangaçtır? Utangaçlığın belirli bir kısmı öğrenilir. Yani, aile çevresi ve kültürel normlar diğer çevrelere göre kişinin daha utangaç görülmesine yol açabilir. Utangaç bir çocuk, elbette ailede endişe yaratır. Ama bu endişeyi, çocuğa kardeşini örnek göstererek dile getirmek çok yanlıştır. Çok çocuklu ailelerin bu tür konularda son derece dikkatli davranmaları gerekiyor. Anne ve babaların iyi niyetle söyledikleri sözler ters bir tepki yaratabilir.

Utangaç çocuğu fazla zorlamak da doğru değildir. Belki anne, çocuğunun tıpkı kendisine benzediğini düşünür ve de onu kendisinin yaşadığı sıkıntılardan kurtarmak için acil önlem almak ister. Belki baba, çocuğunun utangaç olmasının, ilerde başarı sağlamasını engelleceğine hükmeder ve çocuğun bir an önce utangaçlıktan kurtulması için hemen önlem almaya bakar. Bazı çocuklar gürültü koku, dokunma, yeni yüzler ve günlük alışılmış programda yapılan değişikliklerden çekinebilirler. **Çocuk** yeni bir ortama gireceği zaman onun karşısında bulunduğu yeniliklere alışmasına yardım edilmeli. Örneğin çocuğunuz bir doğum günü partisine katılacaksa, çocuğun yeni arkadaşlarına uyum sağlaması için partinin yapıldığı yere biraz erken götürmeli. Diğer **çocuklar** geldikçe, o da yeni yüzlerle teker teker tanışıp kaynaşma olanağı bulur.



Peki ne yapmalıyız?

- 1) Utangaç çocuk, bir köşeye çekilip oturmaktan mutluluk duyabilir. Büyüklerin çocukla mümkün olduğu kadar çok konuşmaları, utangaçlığın giderilmesinde önemli rol oynar. Çocuk, duygularını, sıkıntılarını ve isteklerini büyüklerine rahatça anlatabilmeli. Böylece içine kapanık bir çocuk olmaktan da kurtulur. Büyükleriyle rahat rahat konuşmaya başlayan çocuk utanma duygusundan yavaş yavaş vazgeçer. Çocuğun utangaçlığı bırakma yolunda attığı her adım övgüyle karşılanmalı. Küçük utangaçın yavaş yavaş normale döneceğine büyükler inanırsa, çocuk da kendini daha çabuk değiştirebilir. Büyükler, ona her zaman yardımcı olmalı, utangaçlığı bırakması sağlanmalı.

- 2) Çocuğunuzun özelliklerini tanıyın ve onu bir bütün olarak kabul edin. Onun tüm ilgi alanlarına ve duygularına hassas olmak ve kabul edici (daha az eleştirel) yaklaşım onun özgüvenini arttırmak açısından ilk adımlardan biridir.

