

## ÇEKİNGENLİK

Çocuğunuz düşünce ve duygularını dürüstçe dile getiremiyor ve haklarının ihlal edilmesine izin veriyorsa çekingendir.

Çünkü özgüvenleri yoktur, arkadaşları tarafından kabul edilmeye aşırı ihtiyaç duyarlar.

Çocuğunuzun utangaçlığında şu tür davranışlar söz konusuysa üzerinde durmayı gerektirir:

- Sınıfta soru sormuyorsa, gönüllü olarak cevap vermiyor ya da yardım önermiyorsa,
- Öğretmene yardım önerisinde bulunmuyorsa,
- Sınıf oyunları ya da grup çalışmalarında karın ağrısı gibi fiziksel rahatsızlıklar çekiyorsa,
- Okul sonrası sosyal etkinliklere katılmıyorsa,
- Öğretmen çağırdığında aşırı kaygılanıyor, yüzü kıpkırmızı oluyorsa,
- Dışadönük bir çocukken birden bire yalnız kalmaya başlamışsa, okul rehber öğretmeninden yardım isteyebilirsiniz.



## YAPILMASI GEREKENLER

- ✓ Çocuğunuz ne olursa olsun, başına ne gelirse gelsin, her şeye rağmen ve daima onu seveceğinizi bilmesi ve bundan emin olması gerekir.
- ✓ Yapmak istediği şeylerin bir listesini yaptırın.
- ✓ Çocuğunuz eğer kardeşi veya bir arkadaşı onunla beraber olduğu zaman kendini rahat ve güven içinde hissediyorsa, bırakın o kimse onunla birlikte bulunsun.
- ✓ Çocuğunuzun başkalarıyla tanıştırdırken tembihler, öğütler, onu rencide edici imalarda bulunmayın.
- ✓ Toplumsal ya da akademik ortamlarda hissedebileceği kaygı düzeyini azaltın.
- ✓ Çocukta her şeyin yavaş geliştiğini aklınızdan çıkarmayın.
- ✓ Onu kendisine hâkim olabilmesi, rahatça hareket edebilmesi ve başkalarına bağlı kalmaksızın kurtulabilmesi için gerekli zamanı veriniz.
- ✓ Çocuğunuzun, özellikle iyi olduğu becerilerde başka bir çocuğa yardımcı olması için öğretmeniyle görüşün.
- ✓ İyi bildiği bir konuyu bir başkasına anlatabilecek bir konumda olmak, başkalarıyla konuşma becerisini arttıracaktır.
- ✓ Onu ileri derecede kontrolünüz ve himayeniz altında tutmayın. Çocuğunuz herhangi bir şeyi kendi başına öğrenme imkânına sahip olmalı.
- ✓ Onun yapabileceği şeyleri kendisine bırakınız.
- ✓ Onun yerine bazı şeyleri yapmayın.
- ✓ Alması gereken kararları onun yerine siz almayınız.
- ✓ Evde ve sınıf içinde sorumluluklar verilmeli, bitkileri sulama, çöpleri dökmek, tahtayı silmek gibi.
- ✓ Daha önceden çalıştığı sorulardan birisi öğretmen tarafından sınıfta sorulmalı, eğer cevap verirse ödül verilebilir.