

Acemiler İçin Utanmaz Olma Rehberi

► Dr. Yıldız Birincioğlu
yildiz.b@yandex.com

Kalabalık ortamlara girmeye çekiniyor, gittiğin yerlerde en sakın köşeleri bulup kimsenin seninle konuşmaması temennileriyle oturuyorsun. Konuşman gerektiğinde yüzün kızarıyor, ellerin terliyor, sesin kısılıyor. Sınıfta öğretmen seni sözlüye kaldırmasını diye taklalar atıyor, grup içindeyken düşüncelerini asla dile getire-

miyorsun. Kısacası "utangaçlık" yakını bir türlü bırakmıyor!

Ne yapmalı?

Çekingenlik veya utangaçlık, "insanlardan kaçınmaya eğilimli" olmak olarak tanımlanıyor. Yani kişi diğer insanlarla beraberken "güven" sorunu yaşanıyor. Utangaçlığın bir kişisel özellik olduğunu söyleyen Uzman Klinik Psikolog Açelya Şahin Fırat, "Çekingenlik ya da utangaçlık bir hastalık veya ruhsal bir bozukluk olarak

tanımlanmaz. Bunlar kişinin mizacıdır. Ancak ileri boyutlardaki içedönüklük, aşırı boyutlardaki utangaçlık, sosyal fobiyi işaret eder. Yaşanan olaylar sonrasında kişi aşırı boyutlarda içe kapanıyor veya sosyal durumlarda kaygı yaşamaya başlıyorsa, mutlaka profesyonel destek alınmalıdır." diyor. Eğer bunun için bir psikologdan destek almaya ihtiyaç duyuyorsan acele et. Yok, "Ben bu işi kendim başarabilirim." diyorsan, işte sana yardımcı olacak öneriler:

Düşüncelerinin farkına var

Eğer sosyal ortamlarda geri çekiliyorsan, bunun düşünsel bir alt yapısı olduğunu unutma. Zihninden geçen düşüncelerin farkına varmakla işe başla. Neden o yerde bulunmak istemiyorsun? Sorulan sorulara yanlış cevap vermektен veya saçma bir şey söylemekten mi korkuyorsun? Yoksa tüm endişen rezil olacağını düşünmen mi?

Farkını fark ettir

Kalabalığa karışmayı başardın. Şimdi sıra diğer korkularını yenmeye geldi. Yanına gelen insanlarla konuşacak bir şeyler bulamıyorsan ve yanlış bir şeyler söylemekten korkuyorsan, o zaman muhabbeti sen başlat! Örneğin kitaplarla aran çok iyiye, "Geçen gün yeni bir kitap okudum. O kadar güzeldi ki, hala onun etkisindeyim" diyerek konuyu açabilirsin. Konunun ilerlemesi için de soru sormaktan çekinme.

Kalabalığa karış

Önce küçük, sonra da daha büyük gruplarla iletişime geç. Örneğin her zaman yakın bir arkadaşınla geziyorsan, bir gün onun başka bir arkadaşı, diğer gün de seninki gelsin. Sonra kalabalık bir grup haline gelin. Bu şekilde çekingenliğini yenmeye başladığını, kendini insanlara karşı daha rahat ifade edebildiğini göreceksin.

Konuşmaktan çekinme

Psikologlar, bu konuda çevrenden yardım istemenin iyi bir fikir olduğunu söylüyor. Örneğin ablanla veya yakın bulduğun bir arkadaşınla bu konuyu konuş. Yeni bir ortama girmenin senin için ne kadar zor olduğunu sesli

bir şekilde anlat ki, sen de olayın farkına iyice var. Hatta onlardan yardım iste. Yanındaki arkadaşın sosyal ve her ortama uyum sağlayabilen biriye, ondan seni yeni ortamlara sokmasını, yeni kişilerle tanıştırmasını, başkalarıyla konuşurken muhabbeti senin için kolaylaştırmasını rica edebilirsin!

Okulda utangaçlığı yenmek

- Ders sırasında tartışma konuları olursa, sen de mutlaka bir şeyler söyle. Yanlış yapmaktan korkma. Sana mantıklı gelen şeyi, mutlaka başka biri daha beğenecektir.
- Teneffüslerde sınıfta oturma. Yanına bir arkadaşını alarak kantine git, bahçede dolaş. Seninle gelecek kimse yoksa da hiç önemli değil. Hepsini tek başına yap.
- Öğretmen soru sorduğunda cevabı biliyorsan, mutlaka parmak kaldırarak söz iste. Sözlülerde bildiklerini unutursan da moralini bozma. Karşıdaki kişilerin de senin gibi birer öğrenci olduklarını hatırla. Senden üstün olan neleri var söyler misin?

Arkadaş ortamında utangaçlığı yenmek

- Kenara geçip sus pus oturup sadece muhabbetlerini izleyip gülmekle yetinme, muhabbete sen de katıl. Komik anılarını paylaş. Espri yeteneğini ortaya çıkar.
- Bulduğunuzda herkese mutlaka nasıl olduklarını sor. Nereye gideceğiniz belli değilse, önceden gittiğin ya da araştırdığın bir yerin adını söyle ve grubun lideriymiş gibi onları yönlendir.
- Onlara ilgilerini çekebilecek şeyler anlat. Örneğin, tarih öğretmeniyle ilgili öğrendiğin bir bilgiyi onlarla paylaşabilirsin!

Kaynak: Milliyet Gazetesi