

TIRNAK YEME ALIŞKANLIĞI



Tırnak yeme davranışı okul öncesi dönemde en sık rastlanan davranış sorunlarından biridir. Okul öncesi dönemde; çocukların doğumdan iki yaşına kadar olan oral dönem dediğimiz dönemden kalma bir alışkanlıkla her şeyi ağızlarına götürdüklerini ve bu davranışın bir süre sonra tırnak yemeyle yer değiştirebildiğini görüyoruz. Özellikle kendisini baskı altında hissettiği, gergin olduğu, kaygı duyguları yaşadığı durumda bütün çocukların elleri hemen ağızlarına gider. Bu durumda çocuk kendisini güvende hissettiği bebeklik çağına geri dönüş refleksi göstermiş olur. Tırnak yeme bir güvensizlik belirtisi olarak kabul edilir.



TIRNAK YEME DAVRANIŞININ NEDENLERİ

- Herhangi bir nedenden dolayı çocuğun yaşadığı üzüntü, sıkıntı, korku ve öfke duygularını bu davranışla dışa vurması
- Sürekli eleştirilen, ilgisiz ve sevgisiz bir ortamda büyüyen çocuk yaşadığı gerginliği tırnak yiyerek ortaya koyabilir.
- Çocuğun kendisine duyduğu güvensizliği bu şekilde belirtmesi
- Aile içinde aşırı baskıcı ve otoriter bir eğitim uygulanması
- Çocuğun cezalandırılmaktan ve eleştirilmekten dolayı duyduğu kaygı
- Aile içinde ve çevresinde tırnak yiyen kişilerin olumsuz model teşkil etmesi
- Çocuğun kendisini aile içinde değersiz hissetmesi
- Yeni bir kardeşin doğumu ya da anne babanın çocuklar arasında ayırım yapması sonucu çocuğun yaşadığı kıskançlık duyguları
- Çocuğun anne babadan yeterli ilgi ve sevgi görememesi
- Anne babanın boşanması, sevilen birinin hastalanması ya da kaybı gibi stres yaratan durumlar
- Anne babanın sık sık kavga etmesi, aşırı kaygılı olması ve çocuğu aşırı derecede koruyup kollaması, tırnak yemenin nedeni olabilmektedir.

TIRNAK YEME ALIŞKANLIĞI

AİLELERE ÖNERİLER

- Tırnak yeme, parmak emme, saç koparma gibi istenmeyen alışkanlıklarda ilk yapmanız gereken şey 'UYARI' vermeyi kesmektir. Çocuğunuza sürekli 'YAPMA' demeniz hiçbir işe yaramayacağı gibi, bu alışkanlığı daha da arttırır. çocuğun olumlu yönleri üzerinde durmaya çalışın.
- Çocuk anne babayı endişelendiren bir davranış sergilediğinde anne babalar genellikle çocuğun bu davranıştan hemen kurtulmasını sağlayacak müdahaleler konusunda kafa yorurlar. Çocuğun gerginlik ve uyumsuzluk nedenleri iyice araştırılmalı ve bunlar saptanarak çözüm getirilmeli.
- En etkili yöntem 3-4 yaşlarına kadar bu alışkanlığın anne baba tarafından görmezlikten gelinmesidir.
- Çocuğun rol model aldığı tırnak yiyen bir büyüğü olmadığından emin olun.
- Çocuğunuza gerekli ilgi,sevgi ve şefkati gösterin.
- Çocuklar herhangi bir nedenden dolayı iç dünyalarında öfke, üzüntü, sıkıntı, korku gibi duygularla yüz yüze geldiklerinde, bununla nasıl başa çıkacaklarını bilemezler. Ancak bu gibi duygular, mutlaka açığa vurulmalıdır. Çocuk öfke ya da kırgınlık duygusunu bir şekilde anlatmalı ve anne-babasıyla paylaşmalıdır.

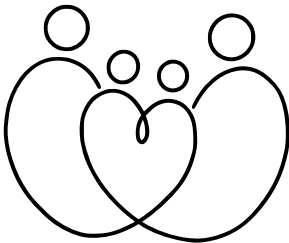


- Çocuğu azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemlerin uygulanması yararlı olmamaktadır. Hatta kimi zaman daha ağır duygusal problemlerin çıkmasına neden olabilir.
- Çocuk tırnak yediği zaman ilgisi başka tarafa çekilebilir. Oynamak istediği bir oyun, yapmak istediği bir etkinlik işe yarayabilir.
- Çocukları korku kaygı yaratacak durumlardan uzak tutmak gerekir.
- Tırnaklarını yemeye başladığında ellerini oyalayacak stres topu, oyuncak gibi şeyler vererek ellerinin meşgul olmasına yardımcı olabilirsiniz.
- Bu davranışı söndürmek için alternatifler üretin. Tırnak yemeye başladığı anda yiyecek verilerek meşgul edilmeli ya da heyecanlı anlarında(Örneğin: Televizyon izlerken) sakız çiğnetmek tırnak yemesini önleyebilir.

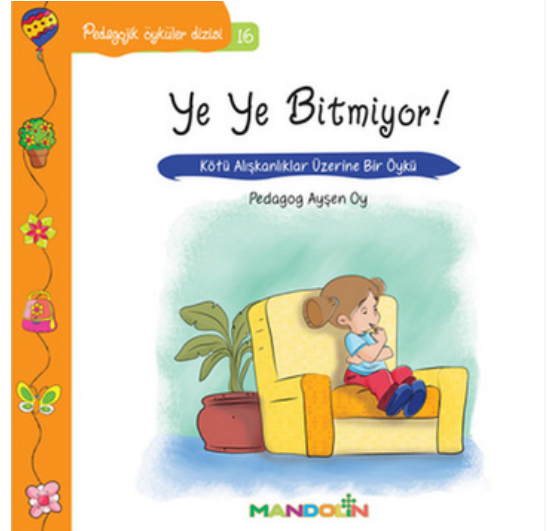
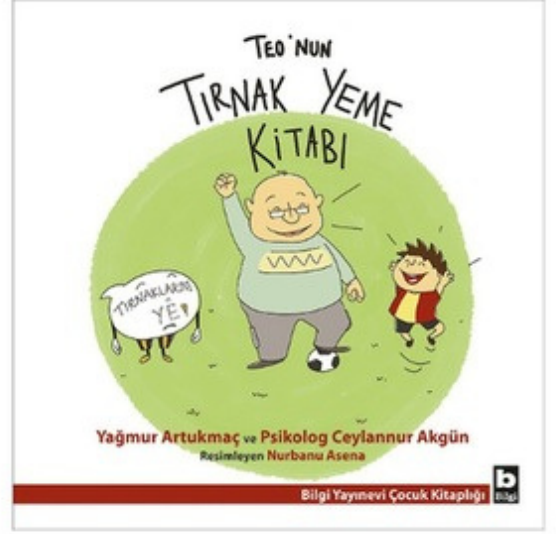
TIRNAK YEME ALIŞKANLIĞI

AİLELERE ÖNERİLER

- Çocuğunuz ile konuşarak parmak ve tırnağa acı fakat zararsız bir sıvı sürebilirsiniz. Bu hem hatırlatıcı ve hem de tırnağını ağızına götürdüğü zaman acı ile birleştiğinde bu alışkanlığı terk etmeye yardımcı olabilir.
- Acı oje gibi teknikler kullanmadan önce yukarıda belirtilen yöntemleri denediğinizden emin olmanızda fayda vardır. Sorunun temeline inmedikten sonra sadece acı ojenin tırnak yeme davranışını sonlandırmasını beklememek gerekir.
- Çocuğun tırnak yemesini engelleme bir süreçtir. Bu süreçte panik içinde ve takıntılı davranmayın. Unutmayın ki çocuğun bu alışkanlığından kurtulması için zamana, sizin desteğinize ve küçük oyunlara ihtiyacı vardır. Onu bu davranışı bırakmak konusunda cesaretlendirip, başarabilmesi için destek olacağınızı söyleyip, ona güven verebilirsiniz. **Çünkü bu hayattaki en büyük destekçisi sizlersiniz.**



KİTAP ÖNERİLERİ



EBRU KARAKUŞ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN/REHBER ÖĞRETMEN