

## TIRNAK YEME

### NASIL DAVRANMALIYIZ

Tırnak yeme davranışı konusunda ebeveynlerin uygun yaklaşımları çok önemlidir. Toplum tarafından da kabul görmeyen ve eleştirilen tırnak yeme davranışında ilk adım, çocuğun neler yaşadığı hakkında fikir sahibi olmaktır. Onun yaşadığı herhangi bir gerginlik, sıkıntı, günlük akış içinde yaşadığı olumsuz bir tecrübe bu davranışa yol açmış olabilir. Eğer bu davranışı ebeveyn olarak sizler de sergiliyorsanız, sizin de olumsuz model teşkil etmemek için elinizden geleni çocuğunuzla birlikte uygulamanız gereklidir. En etkili yöntem 3-4 yaşlarına kadar bu alışkanlığın anne baba tarafından görmezlikten gelinmesi. Daha sonra bu alışkanlık devam ederse; çocuğun gerginlik ve uyumsuzluk nedenleri iyice araştırılmalı ve bunlar saptanarak çözüm getirilmeli.

Tırnak yeme davranışının altında yatan gerginlik, sıkıntı konusunda çocuğunuzla konuşabilirsiniz. Bazen sadece duygulardan konuşmak, gerginliğe sebep olan olaylar hakkında sohbet etmek ve uygun çözümleri birlikte düşünmek çocuk için çok faydalı olabilir. Bu davranışı sergileyen çocuğunuzla asla cezalandırmayın, korkutmayın, tehdit etmeyin. Bu tavırlar çocuğun daha da büyük kaygı yaşamasına ve tırnak yeme davranışının daha da artmasına neden olabilir. Hatta kimi zaman daha ağır duygusal problemlerin çıkmasına neden olabilir. Tırnak yiyen çocuğunuza "beni çok üzüyorsun", "bak hala bebek gibi davranıyorsun" tarzı ifadeler kullanmayın. Tavrınız, onunla birlikte çözüm yolu bulmaya yatkın yapıcı bir yaklaşım olmalı. Küçük yaşlarda, eline nesne veya oyuncak vermek, dikkatini dağıtmak, ilgisini başka tarafa çekmek gibi yöntemler kullanabilirsiniz. Yerine şeker, sakız veya kraker gibi geçici olmak üzere bazı nesnelere koyabilirsiniz. Geri bildiriminizi tırnağını yerken değil, tırnak yemediği zamanlarda verin. Böylece tırnak yerken verdiğiniz olumsuz dikkatin yerini, yüreklendirici sözlerle verdiğiniz olumlu dikkat alacaktır. Küçük yaşlarda ise tırnak yemeyen günlerin işaretlendiği tablolar kullanarak, tırnak yememe davranışını pekiştirebilirsiniz. Siz de onunla birlikte bir alışkanlığınızı bırakmaya çalışın. Böylece ona sadece ne yapmasını veya ne yapmamasını söylemek yerine davranışlarımızla da destek olmuş olursunuz.

Onunla birlikte bu davranışı ne zamanları, nerede yaptığını, neyin tırnak yeme davranışını tetiklediğini gözleyin. Bu şartlar hakkında bilgilenecek tırnak yeme davranışı karşısında önleyici olmaya çalışın.

Acı oje gibi teknikler kullanacaksanız yukarıda anlatılan tüm prensipleri de hayata geçirdiğinizden emin olun. Sadece oje sürerek tırnak yeme davranışının yok olmasını ummayın, çocuğunuzun tüm çabalarını destekleyin.

Çocukları korku kaygı yaratacak durumlardan uzak tutmak gerekir. Küçük çocukların kaygı korku verici televizyon filmlerini izlemeleri, kavgalı olaylarda bulunmaları çocuğu heyecanlandıracağı için sakıncalıdır.

Tırnak yiyen çocuklara geceleri yatarken eski hafif pamuk eldivenleri giydirmek. Çocuk gece tırnaklarını yemek istediğinde hatırlatıcı olması bakımından yararlı olabilir. Parmak ve tırnağa acı fakat zararsız bir sıvı sürülebilir. Bu hem hatırlatıcı ve hem de tırnağını ağzına götürdüğü zaman acı ile birleştiğinde terk etmeye yardımcı olabilir.

Çocukların ilgisi başka yöne çekilebilir. Sinema, televizyon izlerken veya radyo dinlerken **onun ağzını çiğneyecek bir şeyle meşgul etmek tırnak**

**yemenin ve ısırmanın yerine gelecek bir etkinlik** olabilir.

Çocukları ara sıra başarılarından dolayı ödüllendirme bazı durumlarda yarar sağlayabilir. Ancak bunun kısıtlı ve uygun şekilde kullanılması gerekir.



Aksi takdirde çocuk yeni ödülleri almak için bunu kullanabilir.

Heyecanlı anlarında sakız çiğnetme de yararlıdır.

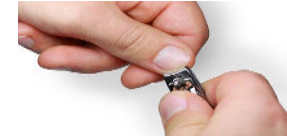
Tırnak derin kesilebilir. Çocuğun kendi tırnak bakımıyla uğraşması da yararlı olabilir.

**Çocuğun bu alışkanlıktan vazgeçmesi için zorlanmamalıdır.**

**Zorlama, alışkanlığı tekrarlatılabilir.** Tırnak yemenin kötü bir alışkanlık olmadığı ve bunu, isteyen kimselerin kolaylıkla terk edebilecekleri, çocuklara öğretilmelidir. Çocuk buna inandırıldığı zaman bundan daha çabuk vazgeçecektir

## HÜLYA ŞAHNAOĞLU ANAOKULU

### TIRNAK YEME



### REHBERLİK SERVİSİ

Okul Psikolojik Danışman ve Rehber  
Öğretmeni

İLKUR BAŞEL

HÜLYA ŞAHNAOĞLU ANAOKULU

Rehberlik Servisi

## TIRNAK YEME

Çocuklarda görülen tırnak yeme davranışı her ebeveynin karşılaşılabileceği, gördüğünde telaşlandırıcı, çoğunlukla da bu telaş nedeni ile yanlış tepkiler vermeye sebep olan bir durumdur. Önemli olan bu davranış hakkında bilgilenecek ve çocuğun geçirdiği aşamaları anlayabilmektir.

Tırnak yemenin nedenleri ve görülme sıklığı

Tırnak yeme alışkanlığı çoğunlukla 3-4 yaşlarından önce başlamaz. Ergenlik çağında Tırnak yiyen Çocukların sayısı % 40-45'e yükselir.

\*Ruhsal gerilim, sıkıntı veya saldırganlık duygularının açığa vurulmadığı durumlarda, çocuğun kendi kendine yönelik saldırganlık dürtüsünün bir belirtisi kabul edilir.

\*Huzursuz çocuklarda sıklıkla rastlanır.

\*Daha çok, kendini suçlayan ve öfkesi içine dönmüş kişilik yapılarında görüldüğü söylenir. Bu oran yaş ilerledikçe düşme gösterir. Ancak yetişkinlerde de tırnak yeme davranışı gözlenebilir.

Kızlarda tırnak yeme davranışının erkeklere göre daha sık görüldüğü söylenir. Ancak kız çocukların sahip oldukları toplumsal rollerin de bu durumda etkili olduğu unutulmamalıdır. Özellikle okul çağı kız çocuklarında estetik kaygıların belirmesi ile bu davranışa dair düzenlemeler de ön plana çıkar.



### ÇOCUKLAR NEDEN TIRNAK YER

Tırnak yeme davranışının altında yatan nedenleri anlamak, uygun yaklaşım belirlemenin ilk adımıdır. Tırnak yeme davranışı okul öncesi dönemlerde çocukların birbirlerinden görerek taklit ettikleri bir davranış olabileceği gibi, daha çok çocukların gergin, sıkıntılı veya stresli oldukları zamanlarda gözlenen bir durumdur. Kaygı en az yetişkinler kadar çocukları da olumsuz etkiler, çocuklarda tırnak yeme davranışına sebep olan etkenler arasında;

Okulda yaşanan önemli bir olay

Ders başarısızlığı

Arkadaşlar ile yaşanan sıkıntı

Öğretmeni ile yaşadığı bir gerginlik

Travmatik etkisi olan

bir yaşam olayı

Ev veya okul ortamında bulunan

gergin ortam

Anne baba arası

tartışma veya ev içi

şiddet

Önemli bir yaşam

olayı; kardeş

doğumu, taşınma,

ebeveyn kaybı, boşanma gibi.

Sınavlar, sınav öncesinde yaşanan

yoğun tempo

Korkular

Erken çocukluktan, çocukluğa, çocukluktan ön ergenliğe geçiş dönemleri sayılabilir.



### OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE TIRNAK YEME

Okul öncesi dönemler çocuğun birçok becerisini geliştirdiği

ve kişiliğinin ilk aşamalarını oluşturduğu bir dönemdir. Aynı zamanda bu dönemlerde birçok da geçiş yaşanır. Tuvalet eğitiminin verilmesi, konuşmanın gelişmesi, bedensel kontrolün kazanılması, kurum eğitimine başlanması gibi birçok yeni tecrübenin yaşandığı bu dönem gergin veya kaygılı hissetmeye de yol açabilir. Çocuklar birçok yeni durumu hem öğrenmek, hem geliştirmek hem de karşılaştıkları zor durumlarla da baş etmek durumundadırlar.

Çocuğun yuvaya başlaması veya oyun parkında zor bir durumla karşılaşması çocuğun kaygı ve stres yaşamasına neden olduğu için tırnak yeme davranışı, bu gerginliğin habercisi olabilir. Tırnak yeme ile birlikte veya bazen tırnak yeme davranışının öncesi ve sonrasında;

Kendi saçını çekme/yolma,

Parmak emme

Diş gıcırdatma

Sürtünme gibi davranışlar da gözlenebilir. Çünkü tüm bu diğer

davranışlar da çocuğun bir gerginlik yaşadığının habercisidir ve

çocukta çocuğa ya da durumdan duruma değişiklik gösterebilir.

Okul öncesi çağı çocukları birçok davranışı taklit yolu ile

öğrendikleri için tırnak yeme davranışını da yetişkinlerden veya

akranlarından görmüş ve taklit ediyor olabilirler. Bu nedenle

çocuğun yaşadığı gerginlik veya kaygı durumlarını incelerken, bu

davranışın model olma yolu ile öğrenilip öğrenilmediğinin de

incelenmesi gerekir. Çünkü gelişim aşamaları bazen çocuğun bu tür

davranışları taklitte kazanır..