

ÇOCUKLARDA

TIRNAK YEME

ALİŞKANLIĞI



ÇOCUKLARDA TIRNAK YEME ALIŞKANLIĞI

Bir davranış bozukluğu olarak anılan tırnak yeme alışkanlığı, altında birçok neden barındırabiliyor. Çok sayıda çocuğun ortak sorunu olan bu bozuklukların bazıları, kolaylıkla tedavi edilirken bazılarında tedavi için daha uzun sürelere ihtiyaç duyuluyor. Tırnak yeme davranışı genellikle 3-4 yaşlarında görülmeye başlar.

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 bir modelin varlığı.
- 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.

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, izlemek istediği bir çizgi film, 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.
- ✓ B u 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.
- ✓ 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. (Oje kullanmaya, çocuğunuzun tırnak yediğini fark ettiğiniz anda başlamalısınız. Eğer tırnak yeme alışkanlık haline geldi ise bu defa oje tek başına yeterli olmayabilir.
- ✓ Tırnak bakımının sorumluluğunu alır, tırnaklarını kendisi keser, törpüler ise bu davranışı yapması önlenemez. Çocuğunuzun tırnaklarını düzgün kesin, törpüleyin, kremleyin, el bakım seansları düzenleyin (özellikle kız çocukları için çocuğun gururunu okşayarak, tırnak yemenin onu ne denli çirkin yapabileceği yenmemiş tırnağın güzel olduğu fazla üzerinde durmadan telaşsız biçimde anlatılmalıdır.)
- ✓ Çocuğunuzu bu alışkanlığın üstesinden gelebileceğine inandırın. Çocukla konuşarak kendi kendine bu alışkanlığı bırakabileceği söylenerek ya da çeşitli ödüller verilerek tırnak yemesi önleyebilirsiniz. Ancak bunun kısıtlı ve uygun şekilde kullanılması gerekir. Aksi takdirde çocuk yeni ödüller almak

için bunu kullanabilir.

- ✓ Huzursuzluk bu davranışın ortaya çıkmasında çok etkili olduğu için ev ortamındaki çatışma ve gerginliklerin mümkün olduğu kadar azaltılarak çocuğun kendini güvende hissetmesi sağlanmalıdır.
- ✓ Son olarak erken yaşta görülen hafif olgularda, davranış görmezden gelinebilir ve tedavi gerektirmez. Daha ciddi durumlar için alışkanlığa neden olan duygusal faktörler incelenip, bunları ortadan kaldırmak gerekir. Çocuğa daha fazla sevgi ve şefkat göstermek, onu anlamaya çalışmak, cesaretlendirmek, kendine güvenmesini sağlamak çok faydalı olabilir. Ayrıca hareketsizliğin çocuklarda, tırnak yeme alışkanlığını arttırdığı ileri sürülmüştür.

REHBERLİK SERVİSİ