



VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

COCUKLARDA TIRNAK YEME ALIŞKANLIĞI

Tırnak yeme; tırnak etini diş ile koparma ve kemirme eylemidir. 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, çok nadir olarak da 5 aydan sonraki erken dönemlerde de görülebilir. Tırnak yeme çocuklar arasında özellikle ergenliğe geçişte çok sık görülen bir davranış bozukluğudur. Araştırmalar yüz çocuktan 35'inde, yüz ergenin ise 45'inde tırnak yeme davranışının görüldüğünü ortaya koymaktadır. Bu alışkanlığın bazı insanlarda ileriki yaş dönemlerinde de devam ettiği görülmektedir. Tırnak yeme hayatın hangi döneminde ortaya çıkarsa çıksın bir uyum ve davranış sorunu olarak düşünülmesi ve gerekli önlemler alınmalıdır.

TIRNAK YEME DAVRANISININ NEDENLERİ

- Herhangi bir nedenden dolayı çocuğun yaşadığı üzüntü, sıkıntı, korku ve öfke duygularını bu davranışla dışa vurması
- Çocuğun yaşadığı gerilim ve kaygılar
- 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 kendisinin aile içinde değersiz hissetmesi
- Çocuğun saldırganlık dürtülerini tırnak yiyerek dışa vurması
- 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
- Aile içi huzursuzluklar ve iletişim problemleri



AİLELERE ÖNERİLER

Tırnak yeme davranışının altında, kesin olarak kaygının yattığı ya da bir başka kişiyi görerek modellemek olduğu biliniyor. Ek olarak başka bazı kaygı bozuklukları da bu duruma eşlik edebiliyor. Dolayısıyla bu sorunu çözümlenmeye giden yolda öncelikle bu kaygıyı azaltmak gerektiği, ilgi ve sevgi açığının doyurulmasının şart olduğu bilinmelidir. Üstelik olay kesin olarak bir alışkanlık haline gelmişse çözüm her zaman zorlayıcı olur.

Özellikle ailenin ya da çevrenin baskısı olayı durdurmaktan daha çok, bireyin üzerindeki kaygıyı ve baskıyı artıracaktır. Bu yoğunluk da davranışa yansiyarak tekrarlanma ve perçinlenme olasılığını yükseltecektir.

Tırnak yeme davranışının altında yatan psikolojik nedenleri ve nasıl çözülebileceğini öğrenmek için okul psikolojik danışmanından, rehberlik ve araştırma merkezlerinden veya psikologlardan yardım alınabilir. Aile içindeki çatışmaları önlemesi ve kişilere bir yol haritası vermesi bakımından da son derece olumlu katkıları olacağı bilinmelidir.

Sonuç olarak yapılması gereken, yanlış davranışın ve alışkanlığın değiştirilerek yerine yeni ve sağlıklı olan davranış yerleştirmektir. Buna 'davranış biçimlendirme' diyoruz ve bu biçimlendirme işi profesyonel destek alınmadan el yordamıyla yapılacak bir iş değildir. Dolayısıyla bir uzman desteğiyle ve kararlı, ilgili, olumlu yaklaşımlarla sorunun çözümü mümkündür. Bütün mesele, sorunu çok ileri yaşlara varmadan çözümlenebilir..

Alışkanlık daha çok baskı altına alınmış heyecanların ilgilendiği durumlarla olup, çocuk bunun arzu edilmeyen bir davranış ve alışkanlık olduğunu anlayınca kökleşmekte olduğu görülmektedir.

Tırnak yemek bir güvensizlik belirtisi olarak kabul edilir. Aile içinde aşırı baskılı ve otoriter bir eğitimin uygulanması, çocuğun sürekli azarlanarak eleştirilmesi, kıskançlık, yeterli ilgi ve sevgi görememe sıkıntı ve gerginlik başlıca nedenlerdir.

Anne babanın yaşantısı da önemli bir etkidir. Anne baba geçimsizlikleri anne babanın sık sık kavga etmesi ailedeki sorunlar çocuklarda tırnak yeme gibi davranışlara neden olur. Bunun yanı sıra anne babanın aşırı kaygılı olması çocuğu aşırı derecede koruyup kollaması ayrıca anne babanın çocuklar arasında ayırım yapması çocuklar arasında kıskançlığa yol açar. Bu da dolaylı şekilde kendini tırnak yeme olarak gösterir.



Tırnak yemek daha önce belirttiğimiz gibi taklit yoluyla da edinilebilen bir davranıştır. Ailede herhangi bir bireyin tırnak yeme davranışı göstermesi doğal olarak çocuğun ilgisini çekecektir. Ayrıca tırnak yeme davranışı olaylara bağlı olarak gelişebilmektedir. Çocuğu tedirgin eden herhangi bir olay veya çevrede onun için hoşnutsuzluk yaratacak herhangi bir durum bu davranışı göstermesine yol açar.

ALINABİLECEK ÖNLEMLER

En etkili yöntem 3-4 yaşlarına kadar bu alışkanlığın anne baba tarafından görmezlikten gelinmesidir. Daha sonra bu alışkanlık devam ederse;

Çocuğun gerginlik ve uyumsuzluk nedenleri iyice araştırılmalı ve bunlar saptanarak çözüm getirilmeli

Çocuğu azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemlerin uygulanması yararlı olmamaktadır. Hatta kimi zaman daha ağır duygusal problemlerin çıkmasına neden olabilir.

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 eldivenleri giydirmek. Çocuk gece tırnaklarını yemek veya ısırma istediğinde hatırlatıcı olması bakımından yararlı olabilir.

Çocuk tırnak yediği zaman ilgisi başka tarafa çekilebilir. Oynamak istediği bir oyun, izlemek istediği bir çizgi film, yapmak istediği bir etkinlik işe yarayabilir.

Tırnak yemenin yerine geçebilecek sakız, kuruyemiş vb. bazı durumlarda işe yarayabilir.

Çocukları ara sıra başarılarından dolayı ödüllendirme bazı durumlarda yarar sağlayabilir. Ancak bunun kısıtlı ve uygun şekilde kullanılması gerekir. Aksi takdirde çocuk yeni ödüller almak için bunu kullanabilir.

Çocuk kendi tırnak bakımıyla ilgilenir hale getirilebilir. Tırnak bakımının sorumluluğunu alır, tırnaklarını kendisi keser, törpüler ise bu davranışı yapması önlenir.

