

## OKUL ÇAĞI SORUNLARINDAN “TIRNAK YEME”

Alışkanlık bozuklukları, herhangi bir **sosyal işlevi olmayan ısrarlı ve tekrarlayıcı** davranışlardır. Genel popülasyonda yaygın olarak tırnak yeme gözlenir. Bu davranışlar arasında **parmak emme, saç yolma, saç çekme, yanak veya dudak çiğneme, bir bölgeyi kaşıma** gibi davranışları sayabiliriz.

Bu tür davranışlar **kaygı azaltıcı** etkisi nedeniyle **kaygının arttığı** durumlarda gözlemlenir.

Annenin sağladığı güvenli ortamdaki çıkıp, fiziksel ve sosyal çevre ile etkileşime girmek pek çok çocuğa güç gelebilir. Böyle bir durumda çocuk, enerjisinin bir bölümünü baş parmak, emzik, battaniye, eski bir oyuncak, tene dokunma, annenin kulağı ya da bir ip parçasına yoğunlaştırılabilir. Bu ve benzer nesne ya da davranışlara olan bağlılığın, çocuğun **rahatlık ve güven duyma gereksinimlerinin sonucu olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir.**

Çocuk için sıkıntılı olabilecek anlarda – örneğin uykuya dalma, ana babadan ayrılma gibi – bu davranışlar daha sık görülebilir. Çoğu kez farkında olmadan yapılan tekrarlarla bu davranışlar alışkanlık haline gelebilir.



Tırnak yeme; tırnağı, tırnak etini diş ile koparma ve kemirme eylemidir. Çocuklar genelde kopardıkları tırnağı yemezler.

Tırnak yeme davranışı genellikle 3-4 yaşlarında görülmeye başlar; çok nadir olarak da 5 aydan sonraki erken dönemlerde de görülebilir.

### NEDENLER

- ❖ Herhangi bir nedenden dolayı çocuğun yaşadığı üzüntü, sıkıntı, korku ve öfke duygularını bu davranışla dışa vurma,
- ❖ 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 veya çevresinde **tırnak yiyen bir modelin** varlığı,
- ❖ Çocuğun kendisini aile içinde değersiz hissetmesi,
- ❖ Çocuğun saldırganlık dürtülerini tırnak yiyerek dışa vurma,
- ❖ 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,

## ÖNERİLER

- ❖ Davranış iyice kalıplaşmadan, erken dönemde kalıcı bir çözüm bulunmalı ve davranış ortadan kaldırılmalıdır.
- ❖ En kalıcı çözüm davranışı ortaya çıkartan sebepleri bulup onları ortadan kaldırmaktır.
- ❖
- ❖ Çocuğu bu davranışından dolayı azarlamak, eleştirmek, korkutmak, cezalandırmak doğru bir çözüm yolu değildir. Bunlar çocukta bu davranışının pekişmesine yol açabilir.
- ❖ 3-4 yaşına kadar görülen tırnak yeme davranışını anne babalar görmezden gelebilirler. 4 yaşından sonra da devam etmesi durumunda önlem alınmalıdır.
- ❖ Çocuğun yapabileceğinin üzerinde beklentiler içine girmek gerginliğini ortadan kaldıracaktır.
- ❖ Olumlu yönlerini ön plana çıkararak kendine güven duyması sağlanmalıdır.
- ❖ Çocuğa duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebileceği bir ortam sağlanırsa bu davranış azalabilir. Çocuk üzüntü, sıkıntı, öfke gibi duygularını anne babasıyla paylaşabilirse bu duygularını dışa vurma yolu olarak tırnak yemeyi seçmeyecektir.
- ❖ Çocuğu korku ve kaygı yaratan durumlardan uzak tutmak gerekir.
- ❖ Küçük çocuklara şiddet içerikli korku filmleri izlettilmemelidir.
- ❖ Aile içindeki kavgaları ve huzursuzluğu en aza indirmek gereklidir.
- ❖ Çocuğa bu davranışın doğru bir davranış olmadığı, kendisine zarar verdiği uygun bir diller anlatılabilir. Kız çocuklarına düzgün ve bakımlı tırnakların onu nasıl güzel, erkek çocuklara ise yakışıklı gösterdiği söylenebilir.
- ❖ Çocuk bu davranışı ilgi çekmek için yapıyorsa tırnak yediği zamanlarda çocukla ilgilenilmemelidir.
- ❖ Çocuk tırnak yediği zaman ilgisi başka tarafa çekilebilir. Oynamak istediği bir oyun, izlemek istediği bir çizgi film, yapmak istediği bir etkinlik işe yarayabilir.
- ❖ Çocuk gece tırnak yiyorsa hatırlatıcı olması için yatmadan önce onu rahatsız etmeyecek kalınlıkta bir eldiven giydirilebilir.
- ❖ Tırnak yemenin yerine geçebilecek sakız, kuruyemiş, vb. bazı durumlarda işe yarayabilir.
- ❖ Bu durumun değişmesi için çocuk da istekli hale getirilmeli ve değişim için çaba harcaması sağlanmalıdır.



**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi**

**Didem Aslan**

