



# tırnak yeme

## **TIRNAK YEME DAVRANIŞININ NEDENLERİ NELERDİR?**

- ✓ Aile içinde aşırı baskılı ve otoriter bir eğitimin uygulanması, çocuğun sürekli azarlanarak eleştirilmesi, kıskançlık, yetersiz ilgi ve sevgiyle, sıkıntı ve gerginlik tırnak yemeye neden olan başlıca etkenler arasında sayılabilir.
- ✓ Anne babanın çocuğa yapma dememesi, çocuğun bu konuda ilgi almaması çok önemlidir. Çocuk tırnak yediğinde değil, yememeyi başardığında anne baba ilgi göstermeli ve çocuğu ödüllendirmelidir. Anne babanın cezalandırması, olumsuz tepki vermesi işe yaramayacağı gibi başka olumsuz sonuçlara yol açar, çocuğun özgüvenini olumsuz etkiler.
- ✓ Çocukların birçoğunda görülen bu alışkanlığın kazanılmasında, çocuğun çevresinde tırnak yiyen bir modelin çocuk tarafından taklit edilmesi de bir etken olabilir. Çocuğun bu alışkanlığı kazanmasına neden olan etkenler saptanarak konuya çözüm getirilebilir.
- ✓ Tırnaklara bakım, kremlerle yumuşak tutmak önerilebilir.
- ✓ Tırnak yeme davranışına sebep olarak gösterilebilecek bir diğer önemli faktör de özgüven eksikliğidir. Ailenin ya da sosyal çevrenin yapmış olduğu hatalı davranışlar zamanla çocukta özgüven eksikliğine neden olmuş olabilir. Öz güven kaybını iyileştirmenin en iyi yöntemi çocuğu zaman zaman başarılarından dolayı ödüllendirmek, teşvik edici sözler söyleyerek güçlü yönlerini fark etmesini sağlamaktır.
- ✓ Ebeveynler bu alışkanlığın bırakılması konusunda çocuğa zaman vermeli ve bu süreç içinde tırnak yemenin hoş bir davranış olmadığını, tırnak yediği zaman ellerinin bakımsız görüldüğünü, isterse bu alışkanlıktan vazgeçebileceği eleştirel olmayacak şekilde anlatılmalıdır.
- ✓ Çocuğa tırnak bakımını öğrenmesi ve sevmesi için özendirici yöntemlere de başvurulabilir. Bunun için çocuğun hoşuna gidecek bir tırnak bakım seti almak, tırnakları kesip, törpülemek ve krem sürmek faydalı olacaktır.
- ✓ Tedaviye başlandığında davranışın kaydının tutulması, hangi durumlarda tırnak yemenin arttığı ya da azaldığı, çocuğun bu davranışı karşısında anne babanın ne yaptığı da önemlidir. Davranışın altında yatan nedenlerin araştırılması ve ortadan kaldırılması, çocuğun sıkıntılı, kaygılı bir kişilik yapısı varsa

çocuğun rahatlatılması gerekmektedir. Anne babanın yaklaşımı olumlu sonuçlanmıyorsa profesyonel destek alınabilir.

- ✓ Çocuğun hayatında onu psikolojik olarak etkileyen olaylar örneğin; anne babanın boşanması, annenin iş hayatına atılması, ilgi ve sevgi eksikliği, sevdiği bir kişinin hastalanması ya da kaybı, yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi, kardeş kıskançlığı, arkadaş ortamındaki sıkıntılar gibi stres yaratan faktörler tırnak yemeği tetikliyor.
- ✓ Eşler arasındaki gerginlikler, anne, babanın aşırı baskıcı ve kontrolcü olması, şiddet ve öfke içeren TV programları, korku ve kaygılar bu davranış bozukluğunun oluşmasına neden olabilir.
- ✓ Başarısız olma korkusu; ceza almaktan korkmak; çocuğun yaşlılarıyla olan iletişimdeki sıkıntılar; okul ortamında kaygı ve stres yaşamasına neden olan herhangi bir durum

Çocuğun bu davranışının alışkanlığa dönüşmemesi için ailenin desteği son derece önemlidir. Bu davranışı söndürmek amaçlı anne babanın çocuğa kızması, baskı yapması, ceza vermesi ya da korkutması sorunun çözümüne yönelik bir tutum olmadığı gibi çocuğun duygusal dünyasında sıkıntılara neden olacaktır. Eğer çocuk sevgi eksikliği yüzünden tırnak yiyorsa anne babanın çocukla daha sık ve kaliteli zaman geçirmesi etkili olacaktır. Çocuk tırnak yemeye başladığında “elini ağzından çek”, “bebek gibi davranıyorsun” gibi uyarılar yerine dikkatini onun hoşuna gidecek faaliyetler yaptırarak başka yöne çevirmek etkili olacaktır. Örneğin resim yapmak, oyun hamuru ile oynamasını sağlamak hem çocuğun el becerisini geliştirecek hem de bu alışkanlığı bırakması için etkili bir yöntem olacaktır.

## **ÖZETLERSEK**

- ❖ En büyük enerji, davranışın altında yatan sebepleri araştırmak olacaktır. Bu sebeplerin düzenlenmesi için özen gösterilmelidir.
- ❖ Aile katı ve baskıcı bir tutum sergiliyorsa bunu yumuşatabilir.
- ❖ Çocuk tırnak yediği esnada, el ve ağız oyalayacak etkinliklere yönlendirilebilir (oyunhamuru oynamak, parmak boyama, kuruyemiş gibi yiyecekler vermek, yumuşak toplarla oynamak gibi)
- ❖ ‘Yapma, yeme’ gibi uyarılar minimuma indirilebilir.
- ❖ Çocuğun ne zaman, ne sıklıkla tırnak yediği araştırılıp, davranış günlükleriyle takipsağlanabilir. Böylelikle davranışın altında yatan dinamik hakkında ipuçları elde edilecektir.
- ❖ Mevcutsa çocuğun yanında yaşanan tartışmalar sonlandırılabilir.
- ❖ Tırnak bakımı çocuğa yaptırılabilir.
- ❖ Cezalandırma, azarlama, şiddet uygulama, acı biber sürme, çocuğun yanında başkalarına durumdan bahsetmekten kaçınılabilir.
- ❖ Çocukla bire bir, nitelikli zaman geçirmek önemlidir.
- ❖ Çocuğun duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebileceği ortamlar yaratılabilir. Sohbet, oyun, resim çizme gibi.
- ❖ Çocuğun davranışlarını takip ettiğiniz algısı yaratılmamalıdır. Zira bu ikincil kazanımları da getirir. Çocuk ilgi çektiği için tırnak yemeye devam edebilir.
- ❖ Yasaklamalardan ve katı kurallardan uzak durulmalıdır. Yasak olan cezbedici olacağı için süreci pekiştirebilir.
- ❖ Denediğiniz işe yarayan ve işe yaramayan yöntemleri gözden geçirilebilir.
- ❖ Yaşı 7 ve üstündeyse alışkanlıklardan vazgeçmek üzerine motivasyon konuşması yapılabilir.
- ❖ Çocuğun yeterince dinlendiğinden emin olmak önemlidir.
- ❖ Süreç uzuyor, herhangi bir değişim yaşanmıyor ve çocuğun işlevselliği etkileniyorsa uzman desteği almakta fayda vardır.