

ÇOCUKLARDA TIRNAK YEME ALIŞKANLIĞINI NASIL ÖNLERİNİZ?

Çocuklarda, 3-4 yaş öncesi başlayıp, 6 yaş civarı söndüğü gözlemlenen tırnak yeme davranışına sıklıkla rastlanır. Tırnak yeme davranışı, tırnak etini dişle kopartma ve kemirme eylemidir. Çocuklar genellikle kopardıkları tırnağı yemezler.

Çocuklar neden tırnaklarını yer?

Birçok faktör tırnak yeme davranışının sergilenmesine sebep oluşturabilir. Bebeklerin ellerini ağızlarına götürmeleri refleksif bir davranıştır ve doğal olarak tanımlanır. Bebekler bu davranışı, kendilerini rahat ve güvende hissetmek amacıyla gerçekleştirir (anne-meme etkisi).

Daha büyük yaş çocukları parmak emme, tırnak yeme, ağza materyaller sokma gibi davranımlarda bulduklarında onların da sıkıntı ve stresi azaltmak, kendilerini güvende hissetmek gibi ihtiyaçlarını gidermeye çalıştıkları düşünülmelidir.

Emosyonel temellerinin haricinde sıklıkla davranımın ortaya çıkmasına zemin hazırlayan bir diğer durum ise, tırnak yeme davranışı sergileyen çocukların yakın çevrelerinde (aile, okul, sosyal ortam) bu ve benzeri davranışları sergileyen bireylerin varlığıdır.

Bir diğer sık rastlanan sahne ise kardeş doğumu ve kardeşin emzirilmeye başlanması ile anneye yapışık olunan o ilk döneme gerileme arzusunun hissedilmesi ve ağız ile uğraşmaya başlanmasıdır (tırnak yeme, parmak emme, ağza farklı materyaller sokma, vb).

Aile içinde yaşanan huzursuzluklar, çocuğun yaşamakta olduğu korku, endişe, kaygı gibi dile getirilemeyen, gerginlik yaratan duygular, mükemmeliyetçi ve/veya eleştirel anne baba tutumları sonucunda oluşabilecek özgüven problemleri nedeniyle de tırnak yeme davranışı sergilenmeye başlanabilir.

Çocuğun tırnak yeme davranışını önlemek için öneriler

- En kalıcı çözüm, yapılan gözlemler sonucunda davranışı ortaya çıkaran sebeplerin fark edilmesi ve bunların ortadan kaldırılması adına özveride ve çocuk ile işbirliğinde bulunulmasıdır.
- Davranışın sergilendiği zaman dilimleri gözlemlenmeli, o zaman dilimlerinde çocuklar için uğraş yaratılmalıdır.
- Çocukların korku ve kaygı duymalarına neden olacak alanlar oluşturulmamalı, izlenen film, eş tartışmaları, söz verilen saatte geri dönme gibi alanlara özen gösterilmelidir.

- Çocuđa duygu ve düşüncelerini açıkça paylaşabileceği bir ortam oluşturulmalıdır.
- Davranışın altında yatan nedenlere ilgi gösterilmeli fakat davranış sergilenmekteyken ilgisiz kalınmalıdır.
- Son olarak, gece tırnak yeme davranışı sergileniyorsa, uykusu geldiğinde yatağa yatırılmalı, uykuya dalana kadar elleri meşgul edilmelidir. Uykusunda da tırnak yediği gözlemlenmişse, uykuya daldıktan sonra rahatsız edici olmayan bir eldiven giydirmek denenebilir.

Bu önerilerden daha da önemlisi, çocuğunuzu yüreklendirmeniz ve ona karşı sabırlı olmanızdır. Bu gibi öneriler çocuklara zaman tanıdığınız ve tutarlı olduğunuz takdirde ancak işe yarayacaktır. Eđer yaptıklarınız işe yaramıyor, çocuğunuzun hala yoğun stres ve gerginlik halinde olduğunu düşünüyorsanız bir uzmandan yardım almanız sağlıklı olacaktır.

ÖZEL TURA ANAOKULU REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ