

SERDAR AKSUN ANAOKULU

Rehberlik Servisi



Çocuklarda Tırnak Yeme



Tırnak yeme davranışı, çocuğun tırnak etini ya da tırnağın kendisini dişleri arasına alarak koparması ve bunu bir alışkanlık haline getirmesi davranışıdır (Ağır, 2018)*. Okulöncesi dönemde bu davranışla çok sık karşılaşmaktadır. Tırnak yeme davranışının birçok nedeni olabilir. Bazen çocuk çevresinden görerek bu davranışı edinirken bazen de bir rahatlama yöntemi olarak bu davranışı edinir ve sürdürür. Bu davranışın nedenlerinden bazıları şunlardır:



- Ebeveyn tutumları (aşırı baskıcı, otoriter, şiddet içeren, kayıtsız ebeveynlik)
- Aile içi sorunlar
- Anne-baba arasında çatışmalı ilişki
- Sevgi, ilgi gibi duygusal ihtiyaçların yeterince doyurulmaması
- Korku, stres ve kaygıya yol açan yaşantılar
- Çocuğun baş etme becerilerinin yeterince gelişmemiş olması
- Çocuğun ifade becerilerinin yeterince gelişmemiş olması



Bu tür durumlarda aileler öncelikle uyarıda bulunur. Uyarıda bulunmak bu davranışı azaltmaz. Aksine çocuğun bu davranışının daha da artmasına yol açabilir.

Uyarıda bulunmak çözüm olmadığında kızma, tehdit, acı oje sürme gibi yollara başvurulur. Tırnak yeme davranışının altında yatan nedeni anlamadan ve çocuğun ihtiyacını karşılamadan bu yollarla davranışı sona erdirmek mümkündür. Fakat anlaşılmamış ve ihtiyaçları göz ardı edilen çocuk ilerleyen süreçlerde başka bir davranış sorunu geliştirebilir ya da ilerleyen yaşlarda sorunlarını/ihtiyaçlarını baskılamayı ve yok saymayı öğrenir.



Tırnak yeme davranışını ortadan kaldırmak için ;

- Davranış ilk ortaya çıktığında bir süre görmezden gelinmelidir.
- Davranışın ortaya çıktığı dönemde çocuğun neler yaşadığı, nelerden etkilenmiş olduğu üzerine düşünmek ve bu davranışa neden olabilecek etkenleri ortadan kaldırmak gerekir.
- Çocuğun regülasyon (duygu düzenleme) becerilerini geliştirmesine yardımcı olmak yararlı olacaktır. Regülasyon becerileri gelişen çocuk üzüldüğü, korktuğu, sıkıldığı zamanlarda kendi duygusunu sağlıklı yollardan düzenleyerek rahatlayacaktır.
- Kendini ifade etmekte zorlanan çocuklar da sıklıkla tırnak yeme eğilimi gösterdikleri için tırnak yeme davranışı bazı çocuklarda bir ifade aracına da dönüşmektedir. İfade becerileri gelişmemiş çocuklarda bu alanı desteklemek de tırnak yeme davranışının altında yatan ihtiyacı karşılayacaktır.



Tırnak yeme davranışı zamanla otomatik bir davranış haline gelir. Çocuk o anda tırnak yediğinin farkında bile olmaz. Çocukta buna yol açan ihtiyaçlar tespit edilip karşılansa da davranış hemen sönmeyebilir. Bu nedenle ailelerin bu konuda sabırlı olmaları gerekmektedir. Çocuğu bu davranışa iten ihtiyaç tespit edildikten ve bu konuda çocuk desteklendikten sonra bu davranışı azaltmaya yönelik çocuğun parmaklarını ve ellerini kullanacağı aktivitelere ağırlık verilebilir. Örneğin;

- Oyun hamurları ile oynama
- Resim yapma
- İpe boncuk dizerek kolye yapma
- Kurabiye yapma
- Legolarla oynama

Ayrıca gün içerisinde daha fazla aktiviteye yer vermek de bu davranışın sönmeye aşamasında kolaylaştırıcı olacaktır.



Tırnak yeme alışkanlığı olan çocukların el ve tırnak bakımını yapmak önemlidir. Yediği ya da kopardığı için tırnakları düz çıkmayan çocuk, tırnak ve çevresine karşı hassasiyet geliştirir. Tırnak ve çevresinde oluşan en ufak bir pürüzden rahatsızlık duyar ve o pürüzü gidermek için elini ağzına götürür. Tırnakları uzamayan çocuğun tırnak bakımı kağıt törpü ile yapılabilir. Bu bakımı yaparken çocuğu rencide edecek, utanmasına neden olacak yargılayıcı ifadelerden kaçınmak yararlı olacaktır.

Hikaye Önerisi

