

ÇOCUKLARDA TIRNAK YEME

Veli Bilgi Notu...



3 yaşından itibaren kendini gösteren tırnak yeme alışkanlığı çok sık görülmekle beraber, ergenlik döneminde de kendini gösterebilen bir alışkanlıktır. Tırnak yeme alışkanlığında çevresel faktörler(aile fertlerinden birinde görülen aynı alışkanlık) yada psikolojik faktörler etkili olabilmektedir.

Tırnak Yemenin Birçok Nedeni Olabilir...



ANNE BABALAR NE YAPABİLİR?

📌 Davranış iyice kalıplaşmadan, erken dönemde kalıcı bir çözüm bulunmalı ve davranış ortadan kaldırılmalıdır.



En kalıcı çözüm davranışı ortaya çıkartsan sebepleri bulup onları ortadan kaldırmaktır.

Tırnak yeme davranışının altında yatan psikolojik nedenleri ve nasıl çözülebileceğini öğrenmek için Okul Psikolojik Danışmanından, Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden veya Psikologlardan yardım alınabilir.



Çocuğun tırnağına acı biber, oje, uhu vb. maddeler sürme, 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.

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 izlettirilmemelidir. 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.

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

Tırnak yeme davranışının değişmesinde davranış değiştirme de aşamalı yaklaşımdan yararlanılabilir.