

- Çocuğun ilgisi başka yöne de çekilebilir. Televizyon izlerken onun ağzını çiğneyecek bir şeyle meşgul etmek tırnak yemenin yerine geçebilir.
- Çocuğa zaman verilmeli fazla zorlanmamalı.
- Çocuğu azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemlerin uygulanması yararlı olmamaktadır. Hatta kimi zaman daha ağır duygusal problemlerin çıkmasına neden olabilir.
- Güven duygusunun gelişmesini sağlamalı.
- Çocuğa yenmemiş tırnağın güzel olduğu fazla üzerinde durmadan anlatılmalıdır.

Aileler bu davranışın kendiliğinden kaybolmasını beklerler, ancak kendiliğinden geçmez. Ancak ve ancak buna neden olan sebepler ortadan kaldırıldığında geçer. Anne–babalara, uzun süren tırnak yeme davranışıyla karşılaştıklarında, bunun altında yatan psikolojik faktörlerin neler olabileceğini öğrenmek ve gerekli önlemleri alabilmek için bir psikologdan yardım almalarını öneriyoruz.

ESNAF SANATKARLARI ORTAOKULU

Adres: İhsaniye Mah. Kayacık Yolu 1567 Sk.

Bandırma/ BALIKESİR

Telefon: 0266 715 55 12

Web: eso.meb.k12.tr

REHBERLİK
SERVİSİ

ESNAF
SANATKARLARI
ORTAOKULU

ÇOCUKLARDA
TIRNAK YEME
ALİŞKANLIĞI

Tırnak Yeme Alışkanlığının Nedenleri

Tırnak yeme, çocuğun yaşamında hangi dönemde ortaya çıkmış olursa olsun kesinlikle bir uyum ve davranış bozukluğu olarak kabul edilmezli ve mutlaka altında yatan sebepler tespit edilerek ortadan kaldırılmalıdır. Tırnak yeme davranışı incelendiğinde, daha çok belirli bir grup sebepten kaynaklandığı gözlemlenmektedir. Bu sebepler aşağıdaki maddelerde gruplandırılmıştır:

- Üzüntü ve sıkıntı duyguları
- Gerilim ve kaygı duyguları
- Öfke ve saldırganlık duyguları
- Korku
- Değersizlik ve güvensizlik duyguları
- Aile içi iletişim sorunları

Tırnak yeme bir güvensizlik belirtisi olarak kabul edilir. Aile içinde aşırı baskılı ve otoriter bir eğitimin uygulanması ve bu çocuğun sürekli azarlanarak eleştirilmesi, kıskançlık, yeterli ilgi ve sevgi görememe sıkıntı ve gerginlik başlıca nedenlerdir. Örneğin, herhangi bir sebepten dolayı anne–babasına kızan, onlara karşı öfke duyan

Okulda arkadaşlarına kendini doğru biçimde ifade edemeyen çocuk bu sebeple kaygılanabilir ve bu sıkıntısını tırnak yiyerek ifade edebilir.

Çok sevdiği köpeğini kaybeden çocuk, üzüntüsü nedeniyle bu davranışa yönelebilir. Bunun dışında, öğretmeninden veya ailesinden korkan ve cezalandırılma kaygısı taşıyan çocuk tırnak yiyebilir. Aile içinde yaşanan huzursuzluklar, boşanma ve ayrılıklarda sorunun ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir. Ayrıca, kendine güveni olmayan çocuklarda tırnak yeme davranışı daha çok gözlemlenmektedir.

Anne – babanın yaşantısı da önemli bir etkidir. Anne baba geçimsizlikleri, anne babanın sık sık kavga etmesi, ailedeki sorunlar çocuklarda tırnak yeme gibi davranışlara neden olur. Bunun yanı sıra anne babanın aşırı kaygılı olması çocuğu aşırı derecede koruyup kollaması ayrıca anne babanın çocuklar arasında ayırım yapması çocuklar arasında kıskançlığa yol açar. Bu da dolaylı şekilde kendini tırnak yeme olarak gösterir.

Tırnak Yeme Alışkanlığına Karşı Alınacak Önlemler

En etkili tedavi yöntemi, 3–4 yaşlarına kadar bu alışkanlığın anne ve baba tarafından görmezlikten gelinmesidir. Çocuğun bu alışkanlığı kazanmasının neden olan etkenler saptanarak konuya çözüm getirilebilir. Ancak çocuğun kendisini güvensiz hissetmesi halinde bu alışkanlığa yeniden başladığı görülür. Çocuğun gururunu okşayarak, tırnak yemenin onu ne denli çirkin yapabileceği telaşsız biçimde anlatılmalıdır. Özellikle kız çocukları için manikür malzemesi alınarak tırnaklarının manikürlü ve yenmiş biçimleri onlara gösterilmelidir. Daha sonra bu alışkanlık devam ederse:

- Çocuğun gerginlik ve uyumsuzluk nedenleri iyice araştırılmalı ve bunlar saptanarak çözüm getirilmeli.
- Çocukları korku, kaygı yaratacak durumlardan uzak tutmak gerekir.
- Küçük çocukların kaygı, korku verici televizyon filmlerini izlemeleri, kavgalı olaylarda bulunmaları çocuğu heyecanlandı-