

Tırnak yeme alışkanlığının engellenmesi için alınabilecek önlemler



Öz güvenin yerine gelmesi için çocukları ara sıra başarılarından dolayı ödüllendirmek(fakat ödüllendirme çok sık olmamalı aksi takdirde çocuk bunu kullanabilir)



Çocuğu kendi tırnak bakımını yapması için özendirici yöntemler kullanılabilir(manikür seti almak gibi)

Çocuğa tırnak yeme davranışının çok kötü bir alışkanlık olmadığı bunu isteyenlerin kolaylıkla terk edebileceği konusunda destekleyici konuşmalar yapılmalıdır. Çocuk buna inandığı zaman bu alışkanlıktan vazgeçmek için daha çok çaba gösterecektir. Çünkü baskıyla bir davranışı edindirmeye ya da yok etmeye çalışmak yararlı bir yöntem değildir.



Melikgazi Rehberlik ve Araştırma Merkezi



ÇOCUKLARDA TIRNAK YEME ALIŞKANLIĞI



Tırnak yeme davranışı genellikle 3 ya da 4 yaş civarı görülür. Daha küçük çocuklarda sıklıkla rastlanan bir durum değildir. Tırnak yiyen çocuğun bu davranışının ardında güvensizlik duygusunun yattığı düşünülmelidir. Aşırı baskı görerek büyüyen çocuklarda ve özgüven sorunu yaşayan çocuklarda sıklıkla görülür. Aynı şekilde sürekli eleştirilen, ilgisiz ve sevgisiz bir ortamda büyüyen çocuk yaşadığı gerginliği tırnak yiyerek ortaya koyar. Genellikle çocukların yarısında görülen bir bozukluk olduğu bilinmelidir. Üstelik bazı durumlarda ortada hiçbir neden yokken sadece modelleme yoluyla da çocuğun tırnak yemeye başladığı görülmektedir. Ailesinde ya da yakın çevresinde tırnak yiyen birisini gören çocuk bu davranışı taklit etme yoluna gidebilir.

Tırnak yeme davranışının sebebi parmak emmede olduğu gibi psikolojik rahatsızlıklardır. Bu davranışı engellemek için de çocuğu psikolojik anlamda rahatsızlık veren olayları belirlemek ve ortadan kaldırmak gerekmektedir. Tırnak yeme bir güvensizlik belirtisi olarak kabul edilmektedir.

Bunun gibi asabi alışkanlıkların, endişe, stres ve sıkıntı anında ortaya çıkan bilinçdışı davranışlar olduğunu söyleyen uzmanlar, tırnak yeme alışkanlığını "onikofaji" olarak isimlendiriyorlar. Tırnak yemek, sosyal açıdan da kabul edilebilir bir davranış değildir. Ayrıca, pürüzlü, yenen tırnakların çekici görünmediğini belirten araştırmacılar, bazı insanlar tırnaklarını çok kötü yediklerini, parmaklarını kanattıklarını ya da tırnaklarını kemire kemire yok denecek kadar az bıraktıklarını ifade ediyorlar. Tırnak yemenin sağlığı da olumsuz etkilediğini vurgulayan uzmanlar, tırnaklar yendiğinde, ağız ile parmaklar arasında ileri geri bakteri taşındığını ve eğer şeytan tırnağı (tırnak kenarında fazladan uzayan deri) yenirse, tırnağın kenarında enfeksiyon gelişebileceğini açıklıyorlar.

ÇOCUKLARDA TIRNAK YEME ALIŞKANLIĞININ NEDENLERİ

1. Aile içinde aşırı baskılı, otoriter bir eğitim uygulanması
2. Çocuğun sürekli azarlanması, eleştirilmesi, aşağılanması
3. Kıskançlık(kardeş kıskançlığı), anne babanın çocuklar arasında ayırım yapması ve bunu hissettirmesi
4. Yeterli ilgi ve sevgi görememesi
5. Anne-babanın geçimsizliği, sık sık kavgaya etmeleri
6. Anne, babanın aşırı kaygılı olması, çocuğu aşırı derecede koruyup kollaması
7. Ailede herhangi birinin tırnak yemesi (taklit etme)
8. Çocuğu tedirgin edecek kaygı ve strese sokacak herhangi bir olay.

Tırnak yeme alışkanlığının engellenmesi için alınabilecek önlemler

Başlangıçta bu davranışın görmezden gelinmesi gerekmektedir. Eğer çocuk hala tırnak yemeye devam

Çocuğa gerginlik ve rahatsızlık veren nedenleri iyice araştırıp belirlenmesi ve ortadan kaldırılması.

Bu davranışı için çocuğu azarlamamak, korkutmamak gerekir. Bu davranışı tepki çekmek, kızdırmak içinde yapıyor olabilir. Ve tepki çektiğini fark edince bu davranışı arttıracaktır.

Çocuğa korku kaygı verecek olaylardan ve ortamlardan uzak tutmak.(kavgaya ortamı gibi).

Gece tırnaklarını yiyorsa ellerine hafif bir eldiven giydirmek yararlı olabilir.

Hatırlatmak ve uzaklaştırmak amacıyla tırnağa zararsız acı sıvı sürmek(acı oje gibi).

Çocuğun ilgisini başka yöne çekmek.

Ağzını çiğneyecek bir şeyle meşgul etmek.