

Sevgili anne ve babalar,

Siz özel bir çocuğa sahipsiniz. Ve siz de çok özelsiniz. Hiç kimsenin bilmediği bir şeyi biliyorsunuz. Bir çocuğu gerçekten sevmenin nasıl bir şey olduğunu.

Belki daha çok yoruluyorsunuz, zaman zaman “Hiçbir ilerleme sağlayamadım.” diyorsunuz.

Ancak unutmayın ki,

Çocuğunuz sizin ilginizi bekliyor,

Yılmak, yorulmak yok...

O sizi bekliyor!!!



SELÇUKLU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ADRES:

Özalan Mah. Gültekin Sk. No: 8

Selçuklu/ Konya

(Dedeman Oteli arkası)

Telefon: 0 332 247 53 22

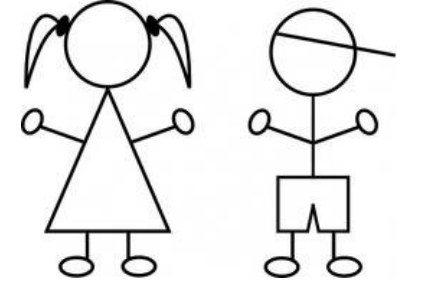
Faks: 0 332 247 53 22

E-posta: selcukluram@gmail.com

www.selcukluram.gov.tr

SELÇUKLU REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

TIRNAK YEMEK



SELÇUKLU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ YAYINLARI

KONYA

2012

YAYIN No:3

TIRNAK YEME ALIŞKANLIĞI NEDİR?

Çocukların %33'ünde tırnak yeme davranışı görülür. Tırnak yeme alışkanlığına çoğunlukla 3-4 yaşlarından önce başlamaz. (Çok ender olarak 5 aylık gibi erken bir dönemde görülebilir). Bu oran erken ergenlik çağına kadar sürer. Ergenlik çağında tırnak yiyen çocukların sayısı %40-45'e yükselir. Yani ergenlik çağına doğru çocukların hemen hemen yarısı tırnak yeme davranışı gösterir. Bunun başlıca nedeni gençlerin çevreden onay görmemeleridir.

TIRNAK YEME DAVRANIŞLARININ NEDENLERİ NELERDİR?

Ayrıca tırnak yeme davranışı gösteren çocukların ailelerinin çoğunda tırnak yiyenlere rastlanmaktadır. Bunun içinde tırnak yemenin bir taklit olduğu ve büyükleri taklit etmek suretiyle öğrenildiği ileri sürülmektedir. Ergenlik çağında sosyal onay görenlerin çoğu bu alışkanlığı terk etmektedir.

Tırnak yeme davranışından çok bu davranışa neden olan olayları saptamak gerekir. Bu davranışın altında yatan sebepler parmak emmede olduğu gibi çoğunlukla psikolojik rahatsızlıklardır. Alışkanlık daha çok baskı altına alınmış heyecanlarla ilgili olup, çocuk bunun arzu edilmeyen bir davranış ve alışkanlık olduğunu anlayınca kökleşmekte olduğu görülmektedir.

Tırnak yeme bir güvensizlik belirtisi olarak kabul edilir. Aile içinde aşırı baskılı ve otoriter bir eğitimin uygulanması, çocuğun sürekli azarlanarak eleştirilmesi, kıskançlık, yeterli ilgi ve sevgi görememe sıkıntı ve gerginlik başlıca nedenlerdir.

Anne babanın yaşantısı da önemli bir etkidir. Anne baba geçimsizlikleri, anne babanın sık sık kavga etmesi gibi ailedeki sorunlar çocuklarda tırnak yeme davranışına 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 gösterebilir.

Tırnak yeme taklit yoluyla da edinilebilen bir davranıştır. Ailede herhangi bir bireyin tırnak yeme davranışı göstermesi doğal olarak çocuğun ilgisini çekecektir. Ayrıca tırnak yeme davranışı olaylara bağlı olarak gelişebilmektedir. Çocuğu tedirgin eden herhangi bir olay veya çevrede onun için hoşnutsuzluk yaratacak herhangi bir durum bu davranışı göstermesine yol açar.

TEDAVİ VE ALINABİLECEK ÖNLEMLER NELERDİR?

- ◆ En etkili yöntem 3-4 yaşlarına kadar bu alışkanlığın anne baba tarafından görmezlikten gelinmesidir. Daha sonra bu alışkanlık devam ederse; çocuğun gerginlik ve uyumsuzluk nedenleri iyice araştırılmalı ve bunlar saptanarak çözüm üretilmelidir.



- ◆ Tırnak yeme davranışını engellemek için çocuğu azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemlerin uygulanması yararlı olmamaktadır. Hatta kimi zaman daha ağır duygusal problemlerin çıkmasına neden olabilir.
- ◆ Çocukları korku ve kaygı yaratacak durumlardan uzak tutmak gerekir. Küçük çocukların kaygı korku verici televizyon filmlerini izlemeleri ya da şiddete tanıklık etmeleri çocuğu heyecanlandıracağı için sakıncalıdır.
- ◆ Tırnak yiyen çocuklara geceleri yatarken eski hafif eldivenleri giydirmek. Çocuk gece tırnaklarını yemek veya ısırarak istediğinde hatırlatıcı olması bakımından yararlı olabilir. Parmak ve tırnağa acı fakat zararsız bir sıvı sürülebilir. Bu hem hatırlatıcı ve hem de tırnağını ağızına götürdüğü zaman acı ile birleştiğinde terk etmeye yardımcı olabilir. Çocukların ilgisi başka yöne çekilebilir.
- ◆ Tırnak derin kesilebilir. Çocuğun kendi tırnak bakımıyla uğraşması da yararlı olabilir. Bunun içinde çocuğa manikür ve pedikür malzemeleri alınabilir.
- ◆ Son söz ve bir önlem olarak tırnak yemenin ve ısırmanın çok uygun bir davranış olmadığı ve bunu isteyenlerin kolaylıkla terk edebilecekleri çocuklara anlatılmalıdır. Çocuk buna inandırıldığı zaman bu alışkanlıktan vazgeçmek için çaba gösterecektir. Çünkü dış etkenler çocuğun bu alışkanlıktan vazgeçmesine fazla etkili olmamakta, bazı hallerde alışkanlığın kökleşmesine ve başkalarını kızdırmak ve huzursuz etmek için bir