

TIRNAK YEME

Okul çağı çocuklarında tırnak yeme

Okul çağı çocuklarında tırnak yeme davranışı çocukların kendi okul hayatlarında gelişmelerin ve değişimlerin olması ve artan hayat olayları ile gözlenebilir. Çocuklar; dersler, sınavlar, arkadaşları ile olan ilişkiler veya öğretmenleri ile yaşadıkları tecrübeler nedeni ile tırnak yeme davranışı sergileyebilirler. Bu dönemde görülen tırnak yeme davranışı çocuğun



çevresinden de sıklıkla uyarı aldığı için bazen çocuğu daha da zor durumda bırakabilir.

Okul çağında olup tırnak yeme davranışı gösteren çocuklar için öğretmenlerinden bilgi almak çok önemlidir. Okul çağı çocukları bazen yaşadıkları olayları anlatmak istemeyebilirler. Bu nedenle çocuğun bilgisi dahilinde öğretmenlerle görüşüp, tırnak yeme davranışını tetikleyecek bir durum olup olmadığı konusunda bilgi almak önemlidir. Diğer önemli bir adım ise bu sıkıntının çözüm yollarını mutlaka çocukla birlikte konuşarak, onu da çözüme ortak ederek bulmaktır.

NASIL DAVRANMALIYIZ

Tırnak yeme davranışı konusunda ebeveynlerin uygun yaklaşımları çok önemlidir. Toplum tarafından da kabul görmeyen ve eleştirilen tırnak yeme davranışında ilk adım, çocuğun neler yaşadığı hakkında fikir sahibi olmaktır.

- ◆ Onun yaşadığı herhangi bir gerginlik, sıkıntı,

günlük akış içinde yaşadığı olumsuz bir tecrübe bu davranışa yol açmış olabilir.

- ◆ Eğer bu davranışı ebeveyn olarak sizler de sergiliyorsanız, sizin de olumsuz model teşkil etmemek için elinizden geleni çocuğunuzla birlikte uygulamanız gereklidir.
- ◆ Tırnak yeme davranışının altında yatan gerginlik, sıkıntı konusunda çocuğunuzla konuşabilirsiniz. Bazen sadece duygulardan konuşmak, gerginliğe sebep olan olaylar hakkında sohbet etmek ve uygun çözüm yollarını birlikte düşünmek çocuk için çok faydalı olabilir.
- ◆ Bu davranışı sergileyen çocuğunuzu asla cezalandırmayın, korkutmayın, tehdit etmeyin. Bu tavırlar çocuğun daha da büyük kaygı yaşamasına ve tırnak yeme davranışının daha da artmasına neden olabilir.
- ◆ Tırnak yiyen çocuğunuza "beni çok üzüyorsun", "bak hala bebek gibi davranıyorsun" tarzı ifadeler kullanmayın. Tavrınız, onunla birlikte çözüm yolu bulmaya yatkın yapıcı bir yaklaşım olmalı.
- ◆ Küçük yaşlarda, eline nesne veya oyuncak vermek, dikkatini dağıtmak, ilgisini başka tarafa çekmek gibi yöntemler kullanabilirsiniz. Yerine şeker, sakız veya kraker gibi geçici olmak üzere bazı nesnelere koyabilirsiniz.
- ◆ Geri bildirimizi tırnağını yerken değil, tırnak yemediği zamanlarda verin. Böylece tırnak yerken verdiğiniz olumsuz dikkatin yerini, yüreklendirici sözlerle vereceğiniz olumlu dikkat alacaktır. Küçük yaşlarda ise tırnak yemeyen günlerin işaretlendiği tablolar kullanarak, tırnak yememe davranışını pekiştirebilirsiniz.
- ◆ Siz de onunla birlikte bir alışkanlığınızı bırakmaya çalışın. Böylece ona sadece ne yapmasını veya ne yapmamasını söylemek yerine davranışlarınızla da destek olmuş olursunuz.



TIRNAK YEME



**ARTVİN REHBERLİK
VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

Çocuklarda görülen tırnak yeme davranışı her ebeveynin karşılaşılabileceği, gördüğünde telaşlandıran, çoğunlukla da bu telaş nedeni ile yanlış tepkiler vermeye sebep olan bir durumdur. Önemli olan bu davranış hakkında bilgilenecek ve çocuğun geçirdiği aşamaları anlayabilmektir.



Tırnak yemenin nedenleri ve görülme sıklığı

Tırnak yeme davranışı erken dönemlerden itibaren çocuklarda gözlenebilecek bir durumdur. 2-3 yaş civarında gözlenebileceği gibi, okul çağı çocukluk dönemlerinde de rastlanabilir. Bazı araştırmalara göre 7-10 yaşlarındaki çocukların % 30 u, ergenlerin ise % 45 i tırnak yeme davranışı sergilerler. Bu oran yaş ilerledikçe düşme gösterir. Ancak yetişkinlerde de tırnak yeme davranışı gözlenebilir.

Kızlarda tırnak yeme davranışının erkeklerle göre daha sık görüldüğü söylenir. Ancak kız çocukların sahip oldukları toplumsal rollerin de bu durumda etkili olduğu unutulmamalıdır. Özellikle okul çağı kız çocuklarında estetik kaygıların belirmesi ile bu davranışa dair düzenlemeler de ön plana çıkar.

ÇOCUKLAR NEDEN TIRNAK YER?

Tırnak yeme davranışının altında yatan nedenleri anlamak, uygun yaklaşım belirlemenin ilk adımımızdır. Tırnak yeme davranışı okul öncesi dönemlerde çocukların birbirlerinden görerek taklit ettikleri bir davranış olabileceği gibi, daha çok çocukların gergin, sıkıntılı veya stresli oldukları zamanlarda gözlenen bir durumdur. Kaygı en az yetişkinler kadar çocukları da olumsuz etkiler, çocuklarda tırnak yeme davranışına sebep olan etkenler arasında;

- ◆ Ders başarısızlığı
- ◆ Arkadaşlar ile yaşanan sıkıntı
- ◆ Öğretmeni ile yaşadığı bir gerginlik
- ◆ Travmatik etkisi olan bir yaşam olayı
- ◆ Ev veya okul ortamında bulunan gergin ortam
- ◆ Anne baba arası tartışma veya ev içi şiddet
- ◆ Önemli bir yaşam olayı; kardeş doğumu, taşınma, ebeveyn kaybı, boşanma gibi.
- ◆ Sınavlar, sınav öncesinde yaşanan yoğun tempo
- ◆ Korkular
- ◆ Erken çocukluktan, çocukluğa, çocukluktan ön ergenliğe geçiş dönemleri sayılabilir.



OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE TIRNAK YEME

Okul öncesi dönemler çocuğun birçok becerisini geliştirdiği ve kişiliğinin ilk aşamalarını oluşturduğu bir dönemdir. Aynı zamanda bu dönemlerde birçok da geçiş yaşanır. Tuvalet eğitiminin verilmesi, konuşmanın gelişmesi, bedensel kontrolün kazanılması, kurum eğitimine başlanması gibi birçok yeni tecrübenin yaşandığı bu dönem gergin veya kaygılı hissetmeye de yol açabilir. Çocuklar birçok yeni durumu hem öğrenmek, hem geliştirmek hem de karşılaştıkları zor durumlarla da baş etmek durumundadırlar.

Çocuğun yuvaya başlaması veya oyun parkında zor bir durumla karşılaşması çocuğun kaygı ve stres yaşamasına neden olduğu için tırnak yeme davranışı, bu gerginliğin habercisi olabilir. Tırnak yeme ile birlikte veya bazen tırnak yeme davranışının öncesi ve sonrasında;

Kendi saçını çekme/yolma,
Parmak emme
Diş gıcırdatma

Sürtünme gibi davranışlar da gözlenebilir. Çünkü tüm bu diğer davranışlar da çocuğun bir gerginlik yaşadığının habercisidir ve çocuktan çocuğa ya da durumdan duruma değişiklik gösterebilir.

Okul öncesi çağı çocukları birçok davranışı taklit yolu ile öğrendikleri için tırnak yeme davranışını da yetişkinlerden veya akranlarından görmüş ve taklit ediyor olabilirler. Bu nedenle çocuğun yaşadığı gerginlik veya kaygı durumlarını incelerken, bu davranışın model olma yolu ile öğrenilip öğrenilmediğinin de incelenmesi gerekir. Çünkü gelişim aşamaları bazen çocuğun bu tür davranışları taklitle kazanmasına da neden olabilir.