

ÇOCUKLARDA TIRNAK YEME ALIŞKANLIĞI

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.

Tırnak yeme davranışının nedenleri;

1. Aile içinde aşırı baskılı, otoriter bir eğitim uygulanması
2. Çocuğun sürekli azarlanması, eleştirilmesi, aşığlanması
3. Kıskançlık(kardeş kıskançlığı), anne babanın çocuklar arasında ayırım yapması ve bunu hissettirmesi
4. Yeterli ilgi ve sevgi görememe
5. Anne-babanın geçimsizliği, sık sık kavga 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 ediyorsa aşağıdaki önlemler alınabilir.

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.(kavga 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.

Ağızını çiğneyecek bir şeyle meşgul etmek.

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.

TEDAVİ VE ALINABİLECEK ÖNLEMLER

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 getirilmeli,

? Çocuğu azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemlerin uygulanması yararlı olmamaktadır. Hatta kimi zaman daha ağır duygusal problemlerin çıkmasına neden olabilir.

? Çocuğu bu alışkanlıktan vazgeçmesi için zorlamamalıdır.

? Çocukları korku kaygı yaratacak durumlardan uzak tutmak gerekir.

? Küçük çocukların kaygı korku verici televizyon filmlerini izlemeleri, kavgalı olaylarda bulunmaları çocuğu heyecanlandıracağı için sakıncalıdır.

? Tırnak yiyen çocuklara geceleri yatarken eski hafif pamuk eldivenleri giydirmek. Ayak parmağını yiyenler için uzun pijamalar giydirilmesi yararlı olur. Böyleleri için yumuşak çorap giydirerek yatırmak da faydalı olur. Çocuk gece tırnaklarını yemek veya ısırarak istediğinde hatırlatıcı olması bakımından yararlı olabilir.

? Parmak ucuna ya da tırnağa acı, zararsız bir madde sürülebilir. Bu hem acıtıcı hem de ağza götürürken hatırlatıcı olması bakımından terk etmede yararlı olabilir. Kızların tırnaklarına oje sürmeye başladıktan sonra tırnak yeme alışkanlıklarını terk ettikleri görülmüştür.

? Çocukların ilgisi başka yöne çekilebilir. Sinema, televizyon izlerken veya radyo dinlerken onun ağzını çiğneyecek bir şeyle meşgul etmek tırnak yemenin ve ısırmanın yerine gelecek bir etkinlik olabilir.

? Çocuğun gururunu okşayarak, tırnak yemenin onu ne denli çirkin yapabileceği telaşsız bir biçimde anlatılmalıdır.

? Özellikle kız çocukları için manikür malzemesi alınarak, tırnaklarını manikürlü ve yenmiş biçimleri onlara gösterilmelidir.

? Çocukları ara sıra başarılarından dolayı ödüllendirme bazı durumlarda yarar sağlayabilir. Ancak bunun kısıtlı ve uygun şekilde kullanılması gerekir. Aksi takdirde çocuk yeni ödüller almak için bunu kullanabilir.

? 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 kötü bir alışkanlık 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 olmamakla bazı hallerde alışkanlığın kökleşmesine ve başkalarını kızdırmak ve huzursuz etmek için bir araç olarak kullanılmasına neden olmaktadır.

? En iyi tedbir: Çocuklara ellerini devamlı surette meşgul edecek işler vermektir.