

TIRNAK YEME



Tırnak yeme, daha çok sinirli çocuklarda ve dişlerin çıkmaya başladığı dönemlerde görülmektedir. 7-8 ve daha ileri yaşlarda da görülebilen tırnak yeme, özellikle çocukların ellerinde herhangi bir iş ya da oyunla uğraşmadığı zamanlarda görülmektedir. Bu hal çocuklarda genelde uyku bozuklukları ve hareket huzursuzluğu ile beraber bulunur. Çocuk bu yoldan iç huzursuzluğunu bastırmaya çalışır. Aşırı bastırıcı bir ana-baba veya sert bir öğretmenin etkisinde kalan çocuklarda daha sık rastlanır. Saklı kalmış bir saldırganlığı yansıttığı kabul edilir. Daha çok, kendini suçlayan ve öfkesi içine dönük kişilik yapılarında görüldüğü söylenir.

Tırnak yeme alışkanlığına çoğunlukla 3-4 yaşlarından önce başlanmaz. (Çok ender olarak 5 aylık gibi erken bir dönemde görülebilir). Çocukların %33 de tırnak yeme davranışı görülür. Bu oran erken ergenlik çağına kadar sürer. Ergenlik çağına kadar tırnak yiyen çocukların sayısı %40-45'e yükselir. Yani ergenlik çağına doğru çocukların hemen hemen yarısı tırnak yeme davranışı gösterir. Bunun nedeni olarak gençlerin çevreden onay görmemeleri olarak değerlendirilir. Ayrıca tırnak yiyen çocukların ailelerinin çoğunda tırnak yiyenlere rastlanmaktadır. Bunun içinde tırnak yemenin bir taklit olduğu ve büyükleri taklit etmek suretiyle öğrenildiği ileri sürülmektedir. Ergenlik çağına sosyal onay görenlerin çoğu bu alışkanlığı terk etmektedir. Tırnak yemek bazen ayak parmaklarını ısırma ve ayak tırnaklarını el parmaklarıyla yakalama ile ilişkili görülmektedir. Ayak parmağı tırnağının yenilmesi ve ısırılması hemen hemen sadece kızlarda görülmektedir.

TIRNAK YEME DAVRANIŞLARININ NEDENLERİ

Tırnak yeme davranışından çok bu davranışa neden olan olayları saptamak gerekir. Bu davranışın altında yatan sebepler parmak emmede olduğu gibi çoğunlukla psikolojik rahatsızlıklardır.

- * Ailedeki büyüklerde tırnak yiyen varsa çocuk onları taklit eder.
- * Gergin ve kolayca heyecanlanan çocuklarda sık görülür. (Aile geçimsizlikleri, çocuklar yanında ana-baba kavgaları, çocuğun azarlanması, dövülmesi, başkalarına örnek gösterilmesi, kötülenmesi, horlanması vb.).
- * Çocuğun baskı altında yetiştirilmesi, tırnak yeme huyundan vazgeçirmek için uygulanan sert tedbirler, çocuğun kapasitesinden fazla ders, iş ve görev ile yükümlü ve sorumlu tutulması (ilköğretim okullarının birinci sınıflarında verilen aşırı ev ödevleri gibi).
- * Ergenlik çağındaki gençlerin arkadaşları ve başkaları yanında davranışları bakımından tenkit edilmesi, başkalarına örnek gösterilmesi ve sık sık eleştirilmesi.
- * Mide ve bağırsak bozukluklarından doğan sıkıntılar nedenler arasında sayılabilir. Alışkanlık daha çok baskı altına alınmış heyecanların ilgilendiği durumlarla 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 bakili 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 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 daha önce belirttiğimiz gibi 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

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 ısırma 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.

KAYNAK: www.rehberogretmen.biz