



# YENİKÖY ANAOKULU



REHBERLİK SERVİSİ E-BÜLTEN

Tırnak

Yeme

KASIM 2023

Tırnak yemek çoğunlukla 3-4 yaşlarından önce başlamaz. (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 çağında 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 çağında 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.

## Tırnak yeme alışkanlığının sebepleri


Alışkanlık daha çok baskı altına alınmış heyecanların ilgilendiği durumlarla olup, çocuk bunun arzu edilmeyen bir davranış ve alışkanlık olduğunu anlayınca kökleşmekte olduğu görülmektedir.

Tırnak yemek 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 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 yemek 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.



- 
- 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.



### **Tırnak Yeme Tedavisinde alınabilecek 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.
- 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 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. Sinema, televizyon izlerken veya radyo dinlerken onun ağızını çiğneyecek bir şeyle meşgul etmek tırnak yemenin ve ısırmanın yerine gelecek bir etkinlik olabilir.
- 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.

*Hazırlayan*

**Ramazán**

**BERKEBAN**