



TED DENİZLİ KOLEJİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ  
REHBERLİK BÜLTENİ

## OKUL ÇAĞI SORUNLARINDAN “TIRNAK YEME”

Alışkanlık bozuklukları, herhangi bir **sosyal işlevi olmayan ısrarlı ve tekrarlayıcı** davranışlardır. Genel popülasyonda yaygın olarak gözlenir. Bu davranışlar arasında **parmak emme, tırnak yeme, saç yolma, saç çekme, yanak veya dudak çiğneme, bir bölgeyi kaşıma** gibi davranışları sayabiliriz.

Bu tür davranışlar **kaygı azaltıcı** etkisi nedeniyle **kaygının arttığı** durumlarda gözlemlenir.

Annenin sağladığı güvenli ortamdaki çıkıp, fiziksel ve sosyal çevre ile etkileşime girmek pek çok çocuğa güç gelebilir. Böyle bir durumda çocuk, enerjisinin bir bölümünü baş parmak, emzik, battaniye, eski bir oyuncak, tene dokunma, annenin kulağı ya da bir ip parçasına yoğunlaştırılabilir. Bu ve benzer nesne ya da davranışlara olan bağlılığın, çocuğun **rahatlık ve güven duyma gereksinimlerinin sonucu olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir.**

Çocuk için sıkıntılı olabilecek anlarda – örneğin uykuya dalma, ana babadan ayrılma gibi – bu davranışlar daha sık görülebilir. Çoğu kez farkında olmadan yapılan tekrarlarla bu davranışlar alışkanlık haline gelebilir.



Tırnak yeme; tırnağı, tırnak etini diş ile koparma ve kemirme eylemidir. Çocuklar genelde kopardıkları tırnağı yemezler.

Tırnak yeme davranışı genellikle 3-4 yaşlarında görülmeye başlar; çok nadir olarak da 5 aydan sonraki erken dönemlerde de görülebilir.

Tırnak yeme çocuklar arasında özellikle ergenliğe geçişte çok sık görülen bir davranış bozukluğudur. Araştırmalar yüz çocuktan 35'inde, yüz ergenin ise 45'inde tırnak yeme davranışının görüldüğünü ortaya koymaktadır. Bu alışkanlığın bazı insanlar da ileriki yaş dönemlerinde de devam ettiği görülmektedir.

Tırnak yeme hayatın hangi döneminde ortaya çıkarsa çıksın bir uyum ve davranış sorunu olarak düşünülmesi ve gerekli önlemler alınmalıdır.

### NEDENLER

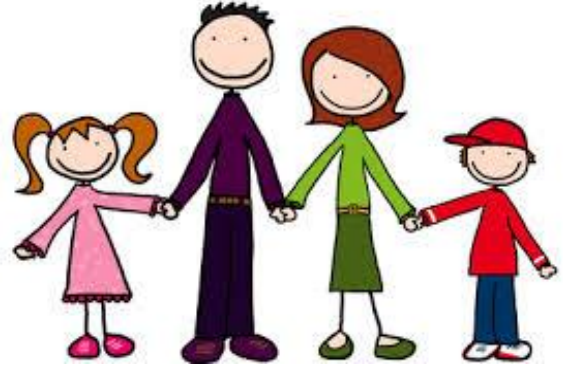
- ❖ Herhangi bir nedenden dolayı çocuğun yaşadığı üzüntü, sıkıntı, korku ve öfke duygularını bu davranışla dışa vurma,
- ❖ Çocuğun yaşadığı gerilim ve kaygılar,
- ❖ Çocuğun kendisine duyduğu güvensizliği bu şekilde belirtmesi,



- ❖ Aile içinde aşırı baskıcı ve otoriter bir eğitim uygulanması,
- ❖ Çocuğun cezalandırılmaktan ve eleştirilmekten dolayı duyduğu kaygı,
- ❖ Aile içinde veya çevresinde tırnak yiyen bir modelin varlığı,
- ❖ Çocuğun kendisini aile içinde değersiz hissetmesi,
- ❖ Çocuğun saldırganlık dürtülerini tırnak yiyerek dışa vurması,
- ❖ Yeni bir kardeşin doğumu ya da anne babanın çocuklar arasında ayırım yapması sonucu çocuğun yaşadığı kıskançlık duyguları,
- ❖ Çocuğun anne babadan yeterli ilgi ve sevgi görememesi,
- ❖ Anne babanın boşanması, sevilen birinin hastalanması ya da kaybı gibi stres yaratan durumlar,
- ❖ Aile içi huzursuzluklar ve iletişim problemleri,

## ÖNERİLER

- ❖ Davranış iyice kalıplaşmadan, erken dönemde kalıcı bir çözüm bulunmalı ve davranış ortadan kaldırılmalıdır.
- ❖ En kalıcı çözüm davranışı ortaya çıkartan sebepleri bulup onları ortadan kaldırmaktır.
- ❖ Tırnak yeme davranışının altında yatan psikolojik nedenleri ve nasıl çözülebileceğini öğrenmek için Okul Psikolojik Danışmanından, Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden veya Psikologlardan yardım alınabilir.
- ❖ Çocuğu bu davranışından dolayı azarlamak, eleştirmek, korkutmak, cezalandırmak doğru bir çözüm yolu değildir. Bunlar çocukta bu davranışının pekişmesine yol açabilir.
- ❖ 3-4 yaşına kadar görülen tırnak yeme davranışını anne babalar görmezden gelebilirler. 4 yaşından sonra da devam etmesi durumunda önlem alınmalıdır.
- ❖ Çocuğun yapabileceğinin üzerinde beklentiler içine girmemek gerginliğini ortadan kaldıracaktır.
- ❖ Olumlu yönlerini ön plana çıkararak kendine güven duyması sağlanmalıdır.
- ❖ Çocuğa duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebileceği bir ortam sağlanırsa bu davranış azalabilir. Çocuk üzüntü, sıkıntı, öfke gibi duygularını anne babasıyla paylaşabilirse bu duygularını dışa vurma yolu olarak tırnak yemeyi seçmeyecektir.
- ❖ Çocuğu korku ve kaygı yaratan durumlardan uzak tutmak gerekir.
- ❖ Küçük çocuklara şiddet içerikli korku filmleri izlettilmemelidir.
- ❖ Aile içindeki kavgaları ve huzursuzluğu en aza indirmek gereklidir.
- ❖ Çocuğa bu davranışın doğru bir davranış olmadığı, kendisine zarar verdiği uygun bir diller anlatılabilir. Kız çocuklarına düzgün ve bakımlı tırnakların onu nasıl güzel, erkek çocuklara ise yakışıklı gösterdiği söylenebilir.
- ❖ Çocuk bu davranışı ilgi çekmek için yapıyorsa tırnak yediği zamanlarda çocukla ilgilenilmemelidir.
- ❖ Çocuk tırnak yediği zaman ilgisi başka tarafa çekilebilir. Oynamak istediği bir oyun, izlemek istediği bir çizgi film, yapmak istediği bir etkinlik işe yarayabilir.
- ❖ Çocuk gece tırnak yiyorsa hatırlatıcı olması için yatmadan önce onu rahatsız etmeyecek kalınlıkta bir eldiven giydirilebilir.
- ❖ Tırnak yemenin yerine geçebilecek sakız, kuruyemiş, vb. bazı durumlarda işe yarayabilir.
- ❖ Bu durumun değişmesi için çocuk da istekli hale getirilmeli ve değişim için çaba harcaması sağlanmalıdır.



- ❖ Çocukla işbirliği sağlamak;
  - Çocuk kendi tırnak bakımıyla ilgilenir hale getirilebilir. Tırnak bakımının sorumluluğunu alır, tırnaklarını kendisi keser, törpüler ise bu davranışı yapması önlenir.
  - Tırnaklara uyarıcı madde sürülebilir.
- ❖ Tırnak yeme davranışının değişmesinde davranış değiştirme de aşamalı yaklaşımdan yararlanılabilir.

### **Alışkanlığı Tersine Çevirme Aşamaları**

Çocuğun isteği ve katılımıyla uygulanabilir.6 yaş ve üstü çocuklarla uygulanabilir.

1) Rahatsızlığın Gözden Geçirilmesi: Çocukla birlikte bu alışkanlık nelere yol açtığı, neden bu alışkanlığı bırakmak istediği saptanır.

2) Farkındalık Eğitimi- Ortaya Çıktığı Durumları Saptama: Siz ve çocuğunuz ayrı ayrı bu alışkanlığın ne zaman ortaya çıktığını kaydedin. Bir hafta sonra yazdıklarınızı karşılaştırın.

3) Alternatif Tepki: Alışkanlığı önlemek için alışkanlık yapan davranış yerine insanlara garip gelmeyecek ve çocuğu engellemeyecek bir davranış konulur. Örneğin tırnak yeme yerine elinde herhangi bir şeyi tutma gibi.

4) Düzeltici ve Önleyici Tepki: Tırnak yeme yerine kullanılacak davranışın, alışkanlık haline gelen davranışın ortaya çıkmasını önlemek için kullanma,

5) Bağlantılı Davranış: Tırnak yemeden önce nasıl davrandığını gözlemleyin. Yerine koymak istediğimiz davranışı tırnak yemeden önceki davranış olarak değiştirmeye çalışın.

6) Gevşeme Çalışması: Bedensel ve Psikolojik açıdan çocuğu rahatlatmak için gevşeme egzersizleri yapılabilir.

7) Toplumsal Destek: Çocuğun davranışı değiştirmeye ilgili girişimleri ve çabaları desteklenmeli,

8) Deneme: Çocuğun alışkanlık haline getirdiği davranış yerine belirlenen yeni davranışı uygulamasını sağlama,

9) Kayıt: İlerleme olup olmadığını görmek için alışkanlığın görülme sıklığının günlük olarak kaydedilmesi.

### **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi**

