

Tırnak yeme; 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 insanlarda 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 vurması
- ✓ 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 ve 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.
- Çocuğun tırnağına acı biber, oje, uhu vb. maddeler sürme, çocuğu bu davranışından

dolayı azarlamak, eleştirmek, korkutmak, cezalandırmak doğru bir çözüm yolu değildir. Bunlar çocukta bu davranışın pekişmesine yol açabilir.

- 3-4 yaşına kadar görülen tırnak yeme davranışını anne babalar görmezden gelebilirler. 4 yaşından sonra da devam etmesi durumda önlem alınmalıdır.
- Çocuğa duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebileceği bir ortam sağlarsa 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 izlettirilmemelidir.
- Aile içindeki kavgaları ve huzursuzluğu en aza indirmek gereklidir.
- Çocuğa bu davranışın doğru bir davranış olmadığı, kendisine zarar verdiği uygun bir dille 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.



- Çocuk kendi tırnak bakımıyla ilgilenir hale getirilebilir. Tırnak bakımının sorumluluğunu alır, tırnaklarını kendisi keser, törpüler ise bu davranışı yapması önlenir.
- Tırnak yeme davranışının değişmesinde davranış değiştirmede aşamalı yaklaşımdan yararlanılabilir.

### ALIŞKANLIĞI TERSİNE ÇEVİRME AŞAMALARI

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

- 1) **Rahatsızlığın Gözden Geçirilmesi:** Çocukla birlikte bu alışkanlığın 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
- 4) **Düzeltilici ve Önleyici Tepki:** Tırnak yeme yerine kullanılacak davranışı bu davranışın ortaya çıkmasını önlemek için kullanma
- 5) **Bağlantılı Davranış:** Tırnak yemeden önce nasıl davrandığını gözlemleyin ve tırnak yeme yerine koyduğunuz davranışı bu tırnak yeme davranışı öncesi sergilediği davranışı durdurmak için kullanmasını sağlayın.
- 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

## VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

### TIRNAK YEME



T.C.  
SULTANGAZI  
AYDIN UÇKAN İLKOKULU  
VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ