



# GEBZE YUNUS EMRE ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ



## ÇOCUKLARDA TIRNAK YEME DAVRANIŞI

Tırnak yeme davranışı okul öncesi dönemde en sık rastlanan davranış sorunlarından biridir. Çocuklar tırnak yemeye genellikle 3-4 yaşından önce başlamazlar. Ergenlikle beraber ise tırnak yeme davranışında artış gözlemlenir. Bu ay ki bültenimizde tırnak yeme davranışına neden olabilecek etkenler üzerinde durup, bu davranış sorununun çözülmesi yönünde destekleyici anne baba davranışları ve yapılmaması gereken davranışlar üzerinde duracağız.

### Çocuklar neden tırnak yer?

Çocukların tırnak yeme davranışına sebep olabilecek etkenler arasında,

- Aile içinde yaşanan huzursuzluk ve gerginlikler
- Baskıcı ve otoriter anne baba tutumları
- İlgisi ve sevgisi yetersizliği
- Sürekli olarak eleştirilme ve azarlanma
- Aşırı kaygılı ve koruyucu anne baba tutumları
- Okulda yaşanan başarısızlıklar ve performans kaygısı
- Arkadaşlarla yaşanan problemler
- Kardeş doğumu / kıskançlığı
- Anne/baba/öğretmenin çocuktan potansiyelinin üzerinde beklentileri
- Travmatik bir yaşantı
- Öğretmen veya ebeveynlerle yaşanan bir gerginlik
- Yaşanan bir olaydan dolayı duyulan suçluluk duygusu
- Ebeveyn kaybı, boşanma gibi çocuğu derinden etkileyebilecek yaşantılar
- Taşınma, okul değişikliği gibi çocuğun yaşamını etkileyen gelişmeler
- Çeşitli korkular yer alır.

Okul öncesi dönem çocukların bir çok şeyi ilk defa denedikleri, konuşmaya başlama, tuvalet eğitimi, okula başlama gibi deneyimlenen pek çok yeni tecrübenin gerginlik ve kaygı yaratmasının muhtemel olduğu bir zaman dilimidir. Dolayısıyla çocuklar bu dönemde karşılaştıkları yeni deneyimlerin yarattığı kaygı duygusuyla baş etmek için de tırnak yeme davranışına başvurabilirler. Çocuklarda görülen tırnak yeme davranışı bazen de çocuğun yakın çevresinde bulunan birini model alması ile başlar. Çocukların model aldığı davranış aslında gözlemlenen kişinin kaygı, korku, gerginlik gibi duygular ile baş etme yöntemlerinden biri olabilir. Çocuğun yakın çevresinde tırnak yiyen kişiler varsa, çocuk bu davranışı zorlayıcı duygular yaşadığında uygun bir baş etme yöntemi olarak görebilir.

### Ne Yapmamalı?

- “Tırnağını yeme, elini ağzından çek” gibi uyarılar tırnak yeme davranışının sönmesinden çok artmasına sebep olabilir, bu tarz söylemlerde bulunmayın.
- Çocuğunuzu bu davranışı sergilediği için tehdit etmeyin, korkutmayın, cezalandırmayın. Bu tarz davranışlar çocuğun daha da fazla kaygı yaşamasına ve tırnak yemeyi artırmasına sebep olabilir.
- “Beni çok üzüyorsun”, “bunu devam ettirirsen seni sevmem”, “bebekler böyle davranır” gibi sözler söylemeyin, tarzınız yapıcı çözüm yolları bulmak yönünde olsun.

### Ne yapmalı?

- Öncelikli olarak tırnak yeme davranışın çözülebilmesi için öncelikle çocukta kaygı ya da endişe uyandırabilecek etkenlerin gözlemlenmesi ve saptanabilmesi önemlidir.
- Çocuğu kaygılandırıcı nedenleri saptayabilmek için çocuğun ne zamanlarda, kimin yanında daha sıklıkla tırnak yediği gözlemlenebilir.
- Çocuğun yakın çevresinde tırnak yeme davranışı sergileyen kişiler varsa, olumsuz model

# GEBZE YUNUS EMRE ANAOKULU

## REHBERLİK SERVİSİ

teşkil etmemek adına onların da bu davranışı değiştirmeye çalışmaları önem taşır.

- Çocukta gerginlik ve kaygı yaratabilecek davranışlar konusunda çocuğunuzla konuşabilirsiniz. Duyguları konusunda konuşmak çocuk için rahatlatıcı olabilir.
- Çocuğunuzun kaygılandığı konular konusunda tırnak yeme davranışı yerine daha etkin çözüm yollarını çocuğunuzla birlikte düşünüp üretmek onun kendini kaygılandığı durumlar konusunda daha güçlü hissetmesini sağlar.
- En etkili yöntemlerden biri tırnak yeme davranışının görmezden gelinmesidir. Çocuğunuzun bu davranışla ilgili uyarmak yerine dikkatini başka yöne çekmeye çalışın. Örneğin televizyon seyredirken dalıp bu davranışı sergiliyorsa önüne bir tabak meyve koyup ağzının oyalanmasını sağlayabilirsiniz. Ya da bu davranışı gözlemlediğinizde dikkatini başka yere çekmek için kendisinden mutfağa gidip size bir şeyler getirmesini isteyebilirsiniz veya eline oyalanacağı bir nesne verebilirsiniz.
- Tırnak yediği zamanlar yerine odaklanmaktansa tırnaklarını yemediği zamanlarda olumlu geri bildirimler verebilirsiniz.
- Onu bu davranışı bırakmak konusunda cesaretlendirip, başarabilmesi için destek olacağınızı söyleyip, ve ona güven verebilirsiniz.
- Okul öncesi dönemde davranış takip çizelgesi uygulayıp, çocuğunuzun tırnaklarını yemediği günler için tabloya bir gülen yüz çizip, hafta sonunda ufak bir sürprizle ödüllendirebilirsiniz.
- Siz de onunla beraber bir alışkanlığınızdan vazgeçip ona örnek ve destek olabilirsiniz.
- Özellikle tırnak yediği zamanları tespit edip bu zamanlarda daha önleyici davranmaya çalışabilirsiniz.
- Acı oje gibi teknikler kullanmadan önce yukarıda belirtilen yöntemleri denediğinizden emin olmanızda fayda vardır. Sorunun temelini inmedikten sonra sadece acı oje gibi yöntemlerin tırnak yeme davranışını sonlandırmasını beklememek gerekir.

### **Kaynakça**

- Akaygün Cüntay, S. (2008). Çocuklarda Tırnak Yeme Davranışı. Anneyiz Biz. Ağustos 2008.  
Öztürk, M. (2007). Çocuk Psikiyatrisi. Uçurta Yayınları.  
Yavuzer, H. (2001). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi.