

ONİKOFAJI



*Hepimizin içinde güzel söz ve gülümseme bekleyen bir çocuk var.

Doğan CÜCELOĞLU



**PAMUKKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

#YANINIZDAYIZ

ÇOCUKLARDA TIRNAK YEME

☞ Kaç yıldır çocuğumun tırnaklarını kesmiyorum.

☞ Kızıyorum bir şey değişmiyor.

☞ Ceza veriyorum oralı olmuyor.

☞ Acı oje sürdüm o da olmadı.

Hayatınızda bu söylemlere şahit olmanız, halihazırda sizin kullanıyor olmanız veya kendinizin böyle bir geçmişe sahip olması çok muhtemeldir.

Onikofaji yani tırnak yeme davranışı hem çocuk hem de yetişkinlerde oldukça fazla görülür. Genelde 3-4 yaşlarında başlar ve zamanla alışkanlık haline gelir. Tırnak yeme, yaşanan problemin nedeni değil kişinin yaşadığı durum ve davranışların sonucudur. Genelde kişiler bu davranışı bir durumla başetmek için kullanır.

Çocuklar neden tırnaklarını yer?

☞ Çocuk bu davranışı çevresinden (ailesinden, model aldığı kişiden veya arkadaşından) görüp öğrenmiş olabilir. Etrafındaki kişi veya kişilerin tırnak yediğini gören çocuk bunu merak ederek deneyimlemek ister. Bu duruma şahit olan ebeveynler ani verilmiş tepkilerle (Çek elini ağzından vs) çocuğun tırnak yeme davranışını pekiştirerek devam etmesine neden olurlar. Model almayla öğrenilen davranış doğru müdahale edilmezse artarak devam eder ve ergenlik döneminde fazlalaşabilir.

→ Bir diğerk nedense yaşanan duygusal zorlanmalardır. Tırnak yeme davranışı kişinin mutsuz, kaygılı, gergin ve sıkıntılı hissettiği zamanlarda artmaktadır. Örneğin; ilgi,sevgi ve onay eksikliği, hayatındaki ani değişimler(Okula başlama, bakıcı değişikliği, anne-baba boşanma ve iş kaybı, yakınının kaybı, yeni bir kardeşinin gelişi), ebeveyleerin çocuca yönelik olumsuz tutumları(baskıcı, otoriter veya mükemmeliyetçi), okula başladıysa başarısız olma ve ceza almaktan korkma, arkadaşlarıyla yaşadığı iletişim problemleri, okulda kaygı ve stres yaşamasına neden olan herhangi bir durum çocuğun tırnak yeme davranışını tetiklemiş olabilir. Çocuk bu davranışı yaşadığı durumla baş etmek için savunma mekanizması olarak olarak kullanır. Ancak bir süre sonra kaygı yaratan durum ortadan kalksa bile davranış alışkanlık halinde geldiği için zaman zaman bu davranışı yapmaya devam eder.

→ Çözümeye yönelik yapılan müdahaleler durumu kısır döngüye dönüştürerek kalıcı hale getirmiş olabilir.



Problem sadece tırnak yeme davranışıysa (Altta yatan başka neden yoksa) ve ebeveynler sürekli bu davranışın üzerinde durup süreç "yedin-yemedin" mücadelesine dönmüşse bu çocuğun hoşuna gider ve ebeveynleriyle ilişki şekli olur. Ebeveynler normal zamanda çocukla ilgilenmeyip sadece tırnak yediği zaman ilgilenirse çocuğun bu davranışı devam ettirme eğilimi ortaya çıkar. Çocuk bu şekilde ilgi ihtiyacını gidermiş olur ve çocukla ebeveyni arasında olumsuzluklar üzerinden bir ilişki kurulmuş olur. Çocuğunuzla kurduğunuz iletişim sadece tırnak yeme üzerinden olursa bu durum tırnak yeme davranışı besler.

Neler yapabilirsiniz ?

- Tırnak yeme davranışına yönelik ebeveynlerin yaklaşımları oldukça önemlidir. İlk adım, çocuğun neler hissettiği hakkında fikir sahibi olmaktır. Çünkü onun yaşadığı herhangi bir gerginlik, sıkıntı, günlük rutininde yaşadığı olumsuz deneyimler bu davranışa neden olmuş olabilir. Süreçte çocuğunuzun gözlemleyin hangi durumlarda bu davranış ortaya çıkıyor, ne zaman artıp ne zaman azalıyor, bunu fark edin. Bu gözlemlerinizi sizin daha doğru adım atmanıza yardımcı olacaktır. Sonrasında çocuğunuzla tırnak yeme davranışının altında yatan stres ve kaygı faktörlerini konuşarak çocuğunuzun duygularını ifade etmesine, çözüm bulmasına ve baş etme becerisi kazanmasına destek olabilirsiniz.
- En etkili yöntemlerden bir diğeri de (davranışın altında başka problem yoksa) 3-4 yaşlarına kadar bu alışkanlığın ebeveynler tarafından görmezden gelinmesidir.



- Tırnak yeme davranışı sergileyen çocuğunuzu cezalandırmak, korkutmak ve tehdit etmek, çocuğunuzun kaygısının yükselmesine ve tırnak yeme davranışının daha da artmasına neden olabilir. Çünkü kaygı yaşadığı durumlarda baskı ve ceza alma korkusu yaşarsa davranışı kısır dönüye girebilir ve artarak devam edebilir.
- Çocuklarınıza doğru rol model olarak da önlebilirsiniz. Ebeveyn olarak sizler de bu davranışı sergiliyorsanız, siz de çocuğunuza olumsuz model olmamak için çocuğunuzla birlikte aldığınız kararları uygulayabilirsiniz.
- Her olumsuz davranışta olduğu gibi çocuğunuza küçük uğraşlar bularak dikkatini başka yöne çekebilirsiniz (Hamurla, parmak kuklayla oynama, eline oyuncak verme ve boyama yapma gibi). Çünkü çocuğunuz farkında olmadan boş kaldıkça bu davranışı daha çok sergileyebilir.
- Tırnaklarını kontrol edip uzamasına izin vermeden kesebilirsiniz. Sonrasında tırnak bakımını yapabilir ve güzel tırnaklarla daha iyi görüneceği hakkında sohbet edebilirsiniz. Hatta özendirmek için bir tırnak bakım seti de alabilirsiniz.
- Çocuğunuza tırnak yemenin neden olabileceği sağlık sorunları hakkında ara ara tekrarlayarak ve somut bilgiler verebilirsiniz.
- Çocuğunuzla yapacağınız konuşmalar sadece tırnak yeme üzerinden giderse bu davranış beslenmiş olur ve artabilir. Aksine çocuğunuzun tırnak yemediği zamanlara ve olumlu davranışlarına odaklanıp bunu fark edin ve takdir edebilirsiniz. Çocuğunuza zaman ayırıp nitelikli zaman geçirmeye özen gösterebilirsiniz. Nitelikli zaman; sadece

çocuğunuzla ilgilendiğiniz, onunla göz teması kurarak iletişim kurduğunuz, ona dokunup tebessüm edip güzel sözler söyleyerek keyifli zaman geçirmeyi ifade eder. Bu, çocuğunuza kendisini değerli hissettirir, onun güven duygusunu destekler ve kendisini o eve ait hisseder. Ve aslında siz bu şekilde davranarak yakın ve uzak dönemde oluşabilecek olası problem davranışları da önlemiş olursunuz.

- Çocuğunuzla sağlıklı iletişim kurup onun sevgi, ilgi ve takdir ihtiyacını karşılayabilirsiniz.
- Çocuğunuzun kendini güvende hissetmediği, huzursuz ve gergin olduğu ortamları fark edip onu bu ortamlardan uzaklaştırabilirsiniz.
- Küçük yaş grubu çocuklarda ödül tablosu oluşturulabilir. Haftalık tablo oluşturulup tırnak yemediği günler belli semboller yapıştırılarak tırnak yememe davranışı pekiştirilebilir.
- Diğer maddeleri uyguladığınızdan emin olduktan sonra çocuğunuzun gergin olduğu zamanlarda bu davranışın artabilme ihtimaline karşılık sakız çiğnemesini sağlayabilir ve acı oje yerine de eldiven kullanmayı deneyebilirsiniz.
- Çözüm bulamadığınız noktada uzman yardımı alabilirsiniz.

Kaynakça:

- 1-<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1142624>
- 2-http://www.guncedanismanlik.net/index.php?option=com_content&view=article&id=131:cocuklarda-tirnak-yeme-davranisi&catid=21&Itemid=113&lang=tr
- 3-<https://www.ekipnormarazon.com/makalelerimiz/egitim/cocugunuz-tirnak-yiyorsa/>
- 4-<https://www.medikalakademi.com.tr/cocuklarda-tirnak-yemenin-nedenleri-ve-tedavisi/>
- 5-<https://www.medicalpark.com.tr/tirnak-yeme-hastaligi/hg-2257#2>
- 6-<https://www.antalyapsikiyatri.com/cocuk-sorunlari-psikolog/cocuklarda-tirnak-yeme-sorunu>
- 7-<https://www.e-psikiyatri.com/cocuklarda-tirnak-yeme>
- 8-<https://www.adnancoban.com.tr/tirnak-yeme>