TIRNAK YEME



Tırnak yeme, çocuğun yaşamında hangi dönemde ortaya çıkmış olursa olsun bir uyum ve davranış bozukluğudur. Tırnak yeme ve diğer uyum ve davranış bozuklukları (parmak emme, alt ıslatma vb.) gibi bize çocuğun ruhsal ve kişilik yapısıyla ilgili bilgi veren ipuçlarıdır. Çocuklardaki çoğumuzun görmezden geldiği, hafife aldığı bazı davranışlar ruhsal sıkıntıların, çatışmaların bir sonucudur. Her bir davranışın mutlaka bir nedeni vardır. Birey, her davranışını bedensel, ruhsal ve sosyal yaşamında bir denge sağlamak için yapar. Bize göre anlamsız, saçma gelen davranış kişinin kendisi için öyle değildir. Çünkü onu öyle davranmaya zorlayan bazı nedenler vardır. İşte tırnak yeme davranışı da çocuğun/bireyin çatışmalarının, sıkıntılarının sonucunda oluşmuştur. Ancak tırnak yeme davranışına iten sebepler bireyden bireye farklılık gösterir ve bu davranışın da çeşitli nedenleri vardır:

Ailedeki büyüklerde tırnak yiyen varsa çocuk onları taklit eder.

Gergin ve kolayca heyecanlanan çocuklarda sık görülür.

Aile geçimsizlikleri, çocukların yanında ana-baba kavgaları, çocuğun azarlanması, dövülmesi, başkalarına örnek gösterilmesi, kötülenmesi, horlanması.

Çocuğun baskı altında yetiştirilmesi, tırnak yeme huyundan vazgeçirmek için uygulanan

sert tedbirler, çocuğun kapasitesinden fazla ders, iş ve görev ile sorumlu tutulması.

Tırnak yeme bir güvensizlik belirtisi olarak kabul edilebilir. Aile içinde aşırı baskılı ve otoriter bir eğitimin uygulanması ve çocuğun sürekli azarlanarak eleştirilmesi, kıskançlık, yeterli ilgi ve sevgi görememe, sıkıntı ve gerginlik başlıca nedenlerdir.

**NELER YAPILABİLİR?**

Çocuğu azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemlerin uygulanması yararlı olmamaktadır. Hatta kimi zaman daha ağır duygusal problemlerin çıkmasına neden olabilir.

Aileler bu davranışın kendiliğinden kaybolmasını beklerler, ancak kendiliğinden geçmez. Tırnak yeme davranışı buna neden olan sebepler ortadan kaldırıldığında geçer.

Tırnak yiyen çocukların güven duygusu geliştirilmelidir.

Tırnak yeme davranışı gerek çocuklukta gerekse ergenlik döneminde çok sık karşılaşılan bir sorundur. Ergenlik döneminde ergenin kaygıları yoğundur, kendisiyle ve çevresiyle çatışmalara kolaylıkla girebilirler, davranışları ya da fikirleri onaylanmayınca kaygıları ve sıkıntıları artar. Bu nedenle bu dönmede tırnak yeme davranışı görülebilir. Kişilik gelişimi bu dönemde sağlıklı desteklenirse (ruh sağlığı bozuklukları yoksa),kaygılar nevrotik düzeyde değilse geçicidir. Ergenin sevgiyle, anlayışla desteklenmesi ve onu kabul edici yaklaşımlarda bulunulması bu dönemi sağlıklı atlatması açısından son derece destekleyicidir.

Tırnağını yiyen öğrenciniz varsa ailesiyle görüşüp aile içi ilişkiler ya da anne-baba tutumu hakkında bilgi alın. Yukarda açıklandığı üzere sorun kaynağı yanlış anne-baba tutumu olabilir. Çocuğa buna iten sebep anne-baba tutumundan kaynaklanıyorsa rehber öğretmeninizden destek alarak aile rehberliği yapın ileri vakalarda aileyi psikologa ya da çocuk psikiyatrisine yönlendirebilirsiniz.