ÇOCUKLARDA TIRNAK YEMENİN NEDENLERİ VE TEDAVİSİ

Çocukluk çağında başlayan tırnak yeme alışkanlığı 3 yaşından itibaren ortaya çıkan bir uyum ve davranış bozukluğu olarak kabul edilmektedir. Çocuğun gelişim döneminin bir parçası olan tırnak yeme davranışı karşısında ebeveynler genellikle telaşa kapılıp yanlış tutumlar sergileyebiliyorlar. Reem Nöropsikiyatri Merkezi’nden Uzm.Dr. Mehmet Yavuz, bu davranışın altından yatan sebebin çevresel ya da psikolojik nedenlerden kaynaklandığını belirtiyor.

**Çocuklar neden tırnak yer?**

Kız çocuklarında erkek çocuklarına göre daha fazla gözlemlenen bu davranışın sebepleri değişiklik göstermekle birlikte daha çok duygusal sorunlardan kaynaklanmaktadır. Tırnak yiyen çocuklarda, parmak emme, ağza farklı materyaller sokma, diş gıcırdatma gibi kaygı sorunu olduğunu gösteren başka bulgulara da gözlemlenebilir.

Çocuklar çevrelerindeki insanları kendilerini rol model alırlar. Dolayısıyla tırnak yeme alışkanlığı çocuğun akranlarıyla oyun oynarken taklit ederek kazandığı bir davranış olabilir. Çocuğun hayatında onu psikolojik olarak etkileyen olaylar örneğin; anne babanın boşanması, annenin iş hayatına atılması, ilgi ve sevgi eksikliği, sevdiği bir kişinin hastalanması ya da kaybı, yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi, kardeş kıskançlığı, arkadaş ortamındaki sıkıntılar gibi stres yaratan faktörler tırnak yemeği tetikliyor. Çocuğun huzurlu bir ortamda büyümesini sağlamak da önemlidir. Eşler arasındaki gerginlikler, anne, babanın aşırıcı baskıcı ve kontrolcü olması, şiddet ve öfke içeren TV programları, korku ve kaygılar bu davranış bozukluğunun oluşmasına neden olabilir.

**Okul dönemindeki çocuklarda tırnak yemeye neden olan sebepler**

* Başarısız olma korkusu
* Öğretmeden ya da ceza almaktan korkmak
* Çocuğun yaşıtlarıyla olan iletişimdeki sıkıntılar
* Okul ortamında kaygı ve stres yaşamasına neden olan herhangi bir durum

**Çocuklarda tırnak yeme tedavisi, çocuklarda tırnak yeme nasıl engellenir?**

Çocuğun bu davranışının alışkanlığa dönüşmemesi için ailenin desteği son derece önemlidir. Bu davranışı söndürmek amaçlı anne babanın çocuğa kızması, baskı yapması, ceza vermesi ya da korkutması sorunun çözümüne yönelik bir tutum olmadığı gibi çocuğun duygusal dünyasında sıkıntılara neden olacaktır. Eğer çocuk sevgi eksikliği yüzünden tırnak yiyorsa anne babanın çocukla daha sık ve kaliteli zaman geçirmesi etkili olacaktır. Çocuk tırnak yemeye başladığında “elini ağzından çek”, “ bebek gibi davranıyorsun” gibi uyarılar yerine dikkatini onun hoşuna gidecek faaliyetler yaptırarak başka yöne çevirmek etkili olacaktır. Örneğin resim yapmak, oyun hamuru ile oynamasını sağlamak hem çocuğun el becerisini geliştirecek hem de bu alışkanlığı bırakması için etkili bir yöntem olacaktır.

**Çocuklarda tırnak yeme davranışının nedenleri ve tedavisi**

Tırnak yeme davranışına sebep olarak gösterilebilecek bir diğer önemli faktör de özgüven eksikliğidir. Ailenin ya da sosyal çevrenin yapmış olduğu hatalı davranışlar zamanla çocukta özgüven eksikliğine neden olmuş olabilir. Özgüven kaybını iyileştirmenin en iyi yöntemi çocuğu zaman zaman başarılarından dolayı ödüllendirmek, teşvik edici sözler söyleyerek güçlü yönlerini fark etmesini sağlamaktadır.

Ebeveynler bu alışkanlığın bırakılması konusunda çocuğa zaman vermeli ve bu süreç içinde tırnak yemenin hoş bir davranış olmadığını, tırnak yediği zaman ellerinin bakımsız göründüğünü, isterse bu alışkanlıktan vazgeçebileceği eleştirel olmayacak şekilde anlatılmalıdır. Çocuğa tırnak bakımını öğrenmesi ve sevmesi için özendirici yöntemlere de başvurulabilinir. Bunun için çocuğun hoşuna gidecek bir tırnak bakım seti almak, tırnakları kesip, törpülemek ve krem sürmek faydalı olacaktır.

Tüm bunlara rağmen olumlu bir geribildirim alamıyorsanız bu davranış iyice kalıplaşmadan, erken dönemde kalıcı çözüm bulmak için bir uzmandan destek almakta fayda var.