

# ÇOCUKLARDA PARMAK EMME VE TIRNAK YEME

Öncelikle tırnak yeme davranışını parmak emme davranışından ayırmamız gerekir. Parmak emme, belli bir yaşa kadar normal kabul edilirken, tırnak yeme hangi yaşta ortaya çıkarsa çıksın davranış bozukluğu olarak değerlendirilmektedir. Parmak emme, normal çocuklarda herhangi bir psikolojik sorun olmaksızın 3-4 yaşlarına kadar görülebilen normal bir durumdur. Sevgi ve güven eksikliği olan, memeden erken koparılan, ek besine zorlanan çocuklarda parmak emme davranışı görülme olasılığı çok yüksektir.

## Parmak emme alışkanlığı karşısında anne babanın yapacağı en sağlıklı yaklaşım nedir?

Anne-baba parmak emmeyi fazla önemsememeli, çocuğu parmak emerken gördüğünde **uyarmamalıdır**.

Bu dönem anne-baba yardımı ile daha kolay atlatılacaktır. Uykuya geçerken elini tutmak ya da masal anlatmak, gün içinde ya da yatarken elini oyalayacak, sevdiği bir oyuncasını yanında bulundurmasını sağlamak işe yarayabilir.

Olayı telaşa kapılmadan sabırla karşılamak ve sürekli ilgilenmekten kaçınarak, çocuğa bu alışkanlığın bebekçe bir davranış olduğunu, başkalarının gözüne hoş görünmeyeceğini basit bir dille anlatmaktır.

Çocuğa uygun dinlenme, geniş ve çeşitli faaliyet olanakları, oyun ortamları meşgul olmak için olanaklar sağlanmalıdır.

Baskıcı ve otoriter ailelerde çocuğu bu alışkanlığından vazgeçirmek için çoğu anne-babalar korkutma, eline vurma, ellerini bağlama, parmağına acı sürme, suçlayıcı ifadeler kullanma gibi **sağlıksız ve sonuç getirmeyen yöntemlere** başvurmaktadır.

## ÇOCUKLARDA TIRNAK YEME

Tırnak yeme bir güvensizlik belirtisi olarak kabul edilir. Çok sevdiği birisinin ölümü, aileden birinin hastalanması, aileye yeni bir kardeşin katılması, çocukta gerilim ve kaygı uyandırarak tırnak yemesine yol açabilir. Bu tür olaylar da kendini doğru biçimde ifade edemeyen çocuk üzüntü ve sıkıntı duyar. Tırnak yiyerek sıkıntısını açığa vurur.

Tırnak yeme çocuklar arasında ve ergenliğe geçişte, çok sık görülen bir davranış bozukluğudur. Yani ergenlik çağına doğru çocukların hemen hemen yarısı tırnak yeme davranışı gösterir. Ayrıca tırnak yiyen çocukların ailelerinin çoğunda tırnak yiyenlere rastlanmaktadır. Ergenlik çağında sosyal onay görenlerin çoğu bu alışkanlığı terk etmektedir.

### HANGİ DURUMDA ÖNLEM ALMAK GEREKİR?

- \* Parmak emme alışkanlığının gün içinde de sürekli olması.
- \* 4 yaştan sonra da aynı sıklıkla devam etmesi.
- \* Çocuğun başka aktiviteler yapmaktansa parmak emmeyi tercih etmesi.
- \* Sosyal ortamlarda, anaokulu vb. uyku vakti dışında parmak emmesi.
- \* Çocukta ek olarak konuşma ve iletişim problemleri olması.
- \* Yaşlıları ile birlikte olmaktansa parmak emmeyi tercih etmesi.

### *Tırnak yeme davranışına karşı yapılması gerekenler:*

\*Üç-dört yaşlarına kadar ortaya çıkan tırnak yeme davranışlarında en etkili yöntem anne-baba tarafından görmezlikten gelinmesidir. Daha sonra bu alışkanlık devam ederse, çocuğun uyumsuzluk sebepleri iyice araştırılıp ortaya çıkarılmalı ve çözüm getirilmelidir.

\*Çocuklar korku, tehdit, kaygı, kıskançlık ve güvensizlik doğuracak durumlardan uzak tutulmalıdır. Bu nedenle, küçük çocukların şiddet içerikli korku filmleri, bilgisayar oyunları izlemelerine izin verilmemelidir.

\*Çocuk ilgi çekmek veya anne-babasını kızdırmak için parmağını ağzına götürdüğü zaman görmezden gelinmeli, o mekân terk edilerek çocuk yalnız bırakılmalı, çocuğa hissettirmeden uzaktan gözlenmelidir. Eğer yalnız kaldığında tırnak yemekten vazgeçmiş ise, alışkanlığın sebebi dikkat çekmek içindir.

\*Çocuk tırnak yemek için parmağını ağzına götürdüğünde ilgisini başka tarafa çekmek de etkilidir. “Gel seninle bir oyun oynayalım,” “TV de güzel bir çizgi film izlemeye ne dersin?,” “Bana bir bardak su getirir misin?” gibi yönlendirmeler çocuğun dikkatini başka tarafa çekecektir.

\*Sinema veya televizyon izlerken patlamış mısır, kuru yemiş, sakız gibi ağzını meşgul edecek ve tırnak yemenin yerine geçecek şeyler de işe yarayabilir.

\*Tırnak yiyen çocuklara geceleri yatarken eski hafif eldivenleri giydirmek. Çocuk gece tırnaklarını yemek veya ısırarak istediğinde hatırlatıcı olması bakımından yararlı olabilir. Parmak ve tırnağa acı fakat zararsız bir sıvı sürülebilir. Bu hem hatırlatıcı ve hem de tırnağını ağzına götürdüğü zaman acı ile birleştiğinde terk etmeye yardımcı olabilir.

### **ANNE- BABALARA ÖNERİLER**

Tırnak yeme ve parmak emme istenmeyen alışkanlıklarda ilk yapmanız gereken şey **'UYARI'** vermeyi kesmektir. Çocuğunuza sürekli **'YAPMA'** demeniz hiçbir işe yaramayacağı gibi, bu alışkanlığı daha da arttırır.

Alışkanlıktan vazgeçirmek için uygun zamanı seçilmelidir. Çocuğun hasta olması ya da yeni bir kardeşin gelmesi alışkanlığın vazgeçirilmesi için uygun zamanlar değildir.

Çocuğunuza sözel ve sözel olmayan yollarla şu mesajı vermelisiniz. 'Bu işin üstesinden beraber geleceğiz.'

Her şeyi doğru yapsanız da, bazen sadece anne-babanın endişesi bile bir sorunu inşa edebilir. Çabalarınızın sonuç vermediği ya da umutsuzluğa düştüğünüz noktada bir uzmandan yardım alabilirsiniz.

Çaba ve kararlılık, istenmeyen alışkanlıkların ortadan kaldırılmasında parolanız olmalıdır. Denenip bırakılan her yöntem aslında kararsızlık ve tutarsızlık demektir. Kararlı olmak amaca ulaşma olasılığınızı yükseltecektir.