**ÇOCUKLARDA TIRNAK YEME ALIŞKANLIĞI**

Genellikle sürekli eleştirilen, ilgisiz ve sevgisiz bir ortamda büyüyen çocuk yaşadığı gerginliği tırnak yiyerek ortaya koyabilir. Eşlik eden diğer davranış alışkanlıkları olarak tanımlayacağımız bazı davranışlar görmek mümkündür. Birçok çocuğun ortak sorunu olan bu alışkanlığın bazıları kolaylıkla tedavi edilirken bazılarında tedavi için daha uzun sürelere ihtiyaç duyulabilmektedir:

* Altını ıslatmak,
* Fobiler,
* Kaygı alışkanlıkları,
* Saldırganlık,
* İçe kapanıklık,
* Tırnak yeme,

gibi davranış alışkanlıkları içinde hepsi önemlidir ancak özellikle ‘tırnak yeme’ davranışı çocuklarda neredeyse en sık görülen bozukluktur.

**Tırnak yeme davranışı ve dönemler**

Tırnak yeme davranışı genellikle 3 ya da 4 yaş civarı görülür. Daha küçük çocuklarda sıklıkla rastlanan bir durum değildir. Tırnak yiyen çocuğun bu davranışının ardında güvensizlik duygusunun yattığı düşünülmelidir. Aşırı baskı görerek büyüyen çocuklarda ve özgüven sorunu yaşayan çocuklarda sıklıkla görülür. Aynı şekilde sürekli eleştirilen, ilgisiz ve sevgisiz bir ortamda büyüyen çocuk yaşadığı gerginliği tırnak yiyerek ortaya koyar. Genellikle çocukların yarısında görülen bir davranış olduğu bilinmelidir. Üstelik bazı durumlarda ortada hiçbir neden yokken sadece modelleme yoluyla da çocuğun tırnak yemeye başladığı görülmektedir. Ailesinde ya da yakın çevresinde tırnak yiyen birisini gören çocuk bu davranışı taklit etme yoluna gidebilir. Tırnak yeme konusunda yapılabilecek en doğru şey özellikle küçük yaşlarda bu davranışı görmezden gelmek ve dikkatini dağıtmaktır. Diğer bütün sorunlarda olduğu gibi davranışa yol açan nedenler saptanmalı ve çözüm buna göre oluşturulmalıdır.

**OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE TIRNAK YEME**

Okul öncesi dönemde çocukların öncelikle oral dönem dediğimiz ilk iki yıldan kalma bir alışkanlıkla her şeyi ağızlarına götürdüklerini ve bu davranışın bir süre sonra tırnak yemeyle yer değiştirdiğini görüyoruz. Özellikle kendisini baskı altında hissettiği, gergin olduğu, kaygı duyguları yaşadığı durumda bütün çocukların elleri hemen ağızlarına gider. Bütün anneler de genellikle ‘elini ağzından çek’ uyarısını yapmak zorunda kalırlar. Bu sıkıntıların ve kaygının arttığı durumlarda olay elin ağza götürülmesinden, tırnakların ya da tırnak etlerinin yenmesi durumuna dönüşür. Burada da durum tamamen hissedilen kaygı ve baskı ile doğru orantılıdır. Okul öncesi dönemde çocukların bir başkasını model aldıkları ve bu nedenle tırnak yeme davranışını öğrendiklerini de biliyoruz. Ailede ya da yakın çevrede bu davranışı alışkanlık haline getirmiş bireyler varsa, çocuğun her tür olumsuz hareketi kopyaladıklarını da bilmeliler.

**OKUL DÖNEMİNDE TIRNAK YEME**

Bu dönemde çocuk ailesi dışındaki ilk sosyal kurumla tanışır ve bu kuruma ait kurallara uyum sağlamaya çalışır. Bu kurallar, okulun getirdiği görev ve ödevler de çocuk üzerinde ayrı bir baskı unsuru oluşturabilir. Ek olarak mükemmeliyetçi bir tutum benimsemiş aile, tamamen başarı odaklı bir anne baba modeli çocuk üzerindeki gerginliği ve baskıyı artıracaktır. Çocuk kendini ve duygularını ifade etmekte zorlandığında tırnak yeme davranışını geliştirmesi mümkündür.Çocuğun okul dönemindeki kaygıları:

* Başarısız olma korkusu,
* Kendine güvensizlik,
* Arkadaşlık ilişkilerindeki sorunlar,
* Akademik başarıya odaklanmış ebeveyn profili,
* Dikkat eksikliği ya da öğrenme güçlüğü gibi farklı sıkıntıların yol açtığı eğitim sorunları,
* Okul ve öğretmenle ilgili sorunlar.

**YETİŞKİN DÖNEMDE TIRNAK YEM**

Yetişkinlikte görülen tırnak yeme davranışı öncelikle çocukluktan gelen ve hala çözümlenememiş bazı sorunların yol açtığı bir alışkanlıktır. Çocukken başa çıkmakta zorlanılan pek çok sorun maalesef yetişkin yaşlara taşınabilmekte ve bireyin günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bilindiği gibi alışkanlıklar kolaylıkla değişebilen ya da bırakılabilen davranışlar değildirler. Bir davranıştan ya da alışkanlıktan vazgeçebilmenin temel koşulu o davranıştan kalan boşluğu dolduracak başka bazı davranışlar edinmektir.

**Tırnak yemeye yol açan nedenler**

* Korku ve kaygı durumları,
* Öfke, şiddet ve saldırganlık,
* Kendine güvensizlik,
* Aile içi sorunlar ve çatışmalar,
* Aşırı baskılı ve kontrolcü aile ortamı,
* Kıskançlık duyguları,
* İlgi ve sevgi eksikliği gibi hemen her tür olumsuz duygu

durumlarında çocuğun tırnak yediği görülmektedir.

**ÖNERİLER**

Tırnak yeme davranışının altında, kesin olarak kaygının yattığı ya da bir başka kişiyi görerek modellemek olduğu biliniyor. Ek olarak başka bazı kaygı alışkanlıkları da bu duruma eşlik edebiliyor. Dolayısıyla bu sorunu çözümlemeye giden yolda öncelikle bu kaygıyı azaltmak gerektiği, ilgi ve sevgi açlığının doyurulmasının şart olduğu bilinmelidir. Üstelik olay kesin olarak bir alışkanlık haline gelmişse çözüm her zaman zorlayıcı olur. Özellikle ailenin ya da çevrenin baskısı olayı durdurmaktan daha çok, bireyin üzerindeki kaygıyı ve baskıyı artıracaktır. Bu yoğunluk da davranışa yansıyarak tekrarlanma ve perçinlenme olasılığını yükseltecektir. Bu tip bir davranış alışkanlığında mutlaka bir psikolog\*psikolojik danışman desteği almak çok yararlı olur. Aile içindeki çatışmaları önlemesi ve kişilere bir yol haritası vermesi bakımından da son derece olumlu katkıları olacağı bilinmelidir.

Sonuç olarak yapılması gereken, yanlış davranışın ve alışkanlığın değiştirilerek yerine yeni ve sağlıklı olan davranışı yerleştirmektir. Buna ‘davranış biçimlendirme’ diyoruz ve bu biçimlendirme işi için profesyonel destek alınabilir.

Dolayısıyla bir uzman desteğiyle ve kararlı, ilgili, olumlu yaklaşımlarla sorunun çözümü mümkündür.