

## HAYME ANA ANAOKULU

### 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.

### ÖNERİLER

Tırnak yeme davranışının altında, kesin olarak kaygının yattığı ya da bir başka kişiyi görerek modellemek olduğu biliniyor. Ek olarak başka bazı kaygı bozuklukları da bu duruma eşlik edebiliyor. Dolayısıyla bu sorunu çözümlenmeye giden yolda öncelikle bu kaygıyı azaltmak gerektiği, ilgi ve sevgi açığının 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 yansıtılarak tekrarlanma ve perçinlenme olasılığını yükseltecektir. Bu tip bir davranış bozukluğunda mutlaka bir psikolog 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 profesyonel destek alınmadan el yordamıyla yapılacak bir iş değildir. Dolayısıyla bir uzman desteğiyle ve kararlı, ilgili,olumlu yaklaşımlarla sorunun çözümü mümkündür. Bütün mesele, sorunu çok ileri yaşlara varmadan çözümlenebilir.

### GELECEĞİN HAYME ANALARINI YETİŞTİRİYORUZ