

MAARİF AİLE

Türkiye Maarif Vakfının aile yayınıdır.



MAARİF AİLE

Türkiye Maarif Vakfının aile yayınıdır.



BU SAYIDA

**TIRNAK YEME
ALİŞKANLIĞI**

**ERGENLİKTE
KİMLİK GELİŞİMİ**

**İNATÇI VE KARŞI
GELEN ÇOCUKLAR**

Tırnak Yeme Alışkanlığı

Çocuklar, yaşadıkları stres ve kaygıdan kurtulmak için baş etme stratejileri geliştirirler, baş etmekte zorlandıkları durumlar ortaya çıktığında da belli davranışlar sergileyebilirler. Tırnak yeme bu davranışlar arasında en yaygın görülen davranışlardan biridir. Psikolojinin yakından ilgilendiği tırnak yeme alışkanlığı aynı zamanda tıp ve diş hekimliği alanlarında da ele alınan konulardandır. Çocuklarda genellikle 3- 4 yaşlarında görülen alışkanlıklardan biri olan tırnak yeme, ergenlik döneminde de ortaya çıkabilen bir davranıştır. Tırnak yeme alışkanlığı sağlık sorunlarına neden olabildiği gibi, çocuğun utanç ve mahcubiyet yaşayarak sosyal ortamlardan ve faaliyetlerden kaçınmasına da sebebiyet verebilir. Bu izolasyon çocukta duygusal sıkıntılara yol açar, duygu durum bozukluğu ve anksiyete gibi sonuçlar doğurur.

Çocukluk döneminde önlem alınmazsa ergenlik ve yetişkinlik döneminde de tekrar edebilen bu davranış, el tırnakları ile sınırlı kalmayabilir. Ayak tırnaklarını yeme, tırnak etlerini koparma ve daha ileri aşamalarda belli nesnelere kemirme şeklinde de kendini gösterebilir.

Daha çok çocukların kendilerini rahatça ifade edemedikleri durumlarda ortaya çıkan tırnak yeme alışkanlığı, belli davranış sorunları, kaygı, stres, hayal kırıklığı, duygusal ve psikolojik sorunlardan kaynaklanabildiği gibi, çocukların çevresinde tırnak yiyen birini taklit etmesi nedeniyle de meydana gelebilir.

Okul öncesi çocuklarda tırnak yeme alışkanlığı aile içi tutumlardan kaynaklanabildiği gibi, çevresinde gördüğü insanlardan ya da izlediği videolardaki kişilerden rol model aldığı birini taklit etmek suretiyle de kendini gösterebilir. Ebeveynlerden ayrılma korkusu ve güvensizliği, anne baba ilgisizliği, aşırı otoriter ve eleştirel ebeveyn tutumu ya da gelişim dönemine uygun olmayan videolar çocukları etkileyebilmektedir.

Okul çağındaki ve ergenlik dönemindeki çocuklarda tırnak yeme alışkanlığında aile faktörü önemli rol oynasa da sınav kaygısı, öğretmen kokusu, öğrenme güçlüğü, akran zorbalığı gibi durumlar çocuğun tırnak yemesinin sebebi olabilmektedir. Bazen bir şeye odaklanıldığı zaman da artabilir.

Çocuklarının bu davranışlarından rahatsızlık duyan ebeveynler çeşitli yollara başvurup çözüm arayışı içine girerler. Bu problemi kesin bir şekilde çözebilmek için davranışın nedenlerini araştırmakta fayda vardır. Tırnak yeme davranışının arkasında yatan birçok neden olabilir. Ebeveynlerin yapması gereken şey, bu kök davranışın ne olduğunu bulmaya çalışmak olmalıdır.

Ne yapılmaması gerektiğini bilmek ise çocukları tırnak yeme alışkanlığından kurtarmanın en önemli adımlarındandır.

- Çocuklarınızı azarlayarak “elini ağzından çek” gibi devamlı ikazlarda bulunmayın. Bu tutum çocukların bu davranışı daha fazla sergilemelerine neden olabilir.
- Tırnak yiyen çocuğunuzu cezalandırmak suretiyle korkutmayın. Azarlama ve korkutma gibi eylemlerde bulunmayın.
- Tırnaklarının pis olduğuna vurgu yaparak, bunun sağlık sorunlarına yol açacağını söyleyip korkutmayın. Bu çocukta temizlik takıntısına dönüşebilir.
- Acı oje vb. gibi çocuğun sevmediği bir tat işe yarıyor gibi görünse de bu tür kimyasallar çocuğun sağlığına zarar verebileceği için kullanılmamasında fayda vardır.



Aileler bu davranış karşısında nasıl bir tutum sergilemelidir?

- Bu davranış erken çocuklukta başlıyorsa, çocuğunuza sevdiği bir oyuncacı verebilir ya da ellerini kullanarak dikkatini dağıtacak bir etkinlik yaptırabilirsiniz.
- Kaygı yaşayan çocuklar için sanat ve sporu bir çözüm yolu olarak düşünebilirsiniz. Çocuğunuzun kendini sanat ya da spor ile ifade etmesine olanak sağlayabilirsiniz.
- Çocuklarınız ile konuşurken onları rahatlatarak tırnak yeme davranışının ona zarar verdiğini uygun bir dille anlatabilirsiniz.
- Temiz ve bakımlı tırnakların onu daha iyi gösterdiğini söyleyerek, tırnak bakımınızı düzenli olarak çocuğunuzla beraber yapabilirsiniz.
- Eğer çocuklarınız sizin dikkatinizi çekmek için bu davranışı sergiliyorsa dikkatinizi ona vermeyin. Uygun bir zamanda çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebildiği bir ortamda içini rahatlatabilirsiniz.
- Aile içi tutumlardaki değişim ve olumlu yaklaşımlar çocuğun tırnak yeme davranışına çözüm üretmede en önemli etkiye sahiptir.
- Çocuklarınızın kendilerini daha rahat ifade etmelerine müsaade ederek onları dinleyebilirsiniz.
- Çocuklarınızı cesaretlendirip ve ona duygusal destek verebilirsiniz. Böylece kendine güveni artacak ve benlik saygısı gelişecektir.
- Ona destek verirken çevresindekilerle iş birliği yapmayı unutmayın. Kardeşleri, arkadaşları ve öğretmenlerinden destek alabilirsiniz.

Eğer çocuğunuzun tırnak yeme davranışı, alınan önlemlere rağmen bir gelişme kaydetmez ise bir uzmandan destek almanızda fayda vardır.

Ergenlikte Kimlik Gelişimi

Kimlik gelişiminin kritik dönemlerinden olan ergenlik, çocukların bağımsızlıklarını kazandığı, farklı sosyal çevrelerde kendilerini var etmek istediği, bir grubun içine dahil olarak bütünün bir parçası olmaya çalıştığı, kariyer ve meslek seçimi konusunda irade ortaya koyduğu, siyasi ve etnik kimliğini oluşturmaya çaba gösterdiği, cinsiyet kimliğinin farkına vararak romantik ilişkilerine ilk adım attığı dönemdir.

Ergenlik döneminin krizlerinden biri olan kimlik krizi, her yaşta kendini gösterebilse de bu dönemdeki fiziksel, biyolojik, nörolojik ve psikososyal değişimlerle bir araya geldiğinde daha zorlayıcı bir hal alır. Çocukluk ve yetişkinlik arasındaki süreçte bir köprü görevi gören ergenlikte; “Ben kimim? Neden varım? Ne olacağım? Benim farkım ne? Kendi başıma neler yapabilirim?” gibi sorulara yanıt aranır.

İlgi alanları, kendilerini tanımlayışı ve davranış şekilleri sürekli değişiklik gösteren ergenlerin kimlik arayışı çabası, gelişim dönemi açısından doğal ve sağlıklı bir durumdur. Ergenler, çeşitli keşifler yaparak kendilerine en uygun kimliği benimsemeye çalışmaktadırlar.

Ergenlik dönemi kimlik gelişiminde öne çıkan durumlar:

- Ailelerinden uzaklaşma arkadaş gruplarına odaklanma başlar.
- Otonomi isteği başlar.
- Otorite ile çatışmaya başlar.
- Özgüven büyük önem kazanır.
- Arkadaşların ve idollerin önemi artar.
- Arkadaş ortamında onaylanmak ve beğenilmek ön plandadır.

Özellikle bir gruba dahil olabilmek için çabalayan ergenler, grup dışında kalmak istemezler. Kalırlarsa da akran zorbalığına maruz kalabilirler. Ergenin bir arkadaş ortamına kolayca girebilmesi, genel olarak insan ilişkilerinde uyumlu bir karaktere sahip olduğuna işaret edebilir. Ancak olumsuz arkadaş grupları riskli davranışlara neden olabilir. Bu konuda ailelerin hassasiyet göstermesinde fayda vardır.

Çocukluktan çıkıp yetişkinliğe geçiş sebebiyle toplumsal beklentiler de oluşmaya başlar. Özellikle bu beklentiler aile içi iletişimde çatışmalara neden olur. Hayata dair kısıtlı bilgiye sahip olan ergenler, bu dönemde kendisine söyleneni yapmayan, karşı gelen, kendi fikirlerini uygulayan ve bunun doğruluğuna inanan bir profil çizerler. Yönlendirilmeye ihtiyaçları olsa da buna karşı direnç gösterebilirler. Bu nedenle ergenin başarılı kimlik geliştirebilmesi için doğru adımlar takip edilmelidir.

Bu tutum karşısında ebeveynler çocuklarının bu gelişim dönemlerinin özelliklerini dikkate alarak iletişim kurmalıdırlar. Ergenlerin ani çıkışlarına alınganlık göstermemek, sakinleşmeleri için onlara zaman vermek, yargılamadan ve kızmadan bireyselliklerine saygı göstererek onlarla iletişim kurmak, bu dönemin daha az çatışmayla geçmesine yardımcı olacaktır.

Ergenlikte artık çocukluk rollerine devam etmek uygun değildir ama ergen henüz yetişkin rolü üstlenecek konuma da gelmemiştir. Bu dönemde ergenlerin başarılı bir kimliğe sahip olabilmeleri için kesin kuralları olan ve bağlılık gösterdikleri bir ortama ihtiyaçları vardır. Böylece kendi kimliklerini oluşturabilirler. Ergenlerin kimlik yapısı yaptığı keşiflerle yavaş yavaş oluşmaya başlar ve ergenler özdeşim kurdukları şeyleri yeniden değerlendirip bağımsız düşünce ve inançlara sadakatle bağlılık geliştirirler. Bu dönemde her şeyi sorgulayan ergenler, genellikle sorgulamaya en yakınlarından, yani ebeveynlerinden başlarlar.

Ebeveynlerin ergeni umursamayan bir tavır sergilemesi, aşırı otoriter bir tutum takınması, dengesiz ve tutarsız davranması, mükemmeli araması ya da her şeye hoşgörülle yaklaşması ergenin kimlik kazanması sürecini çeşitli açılardan etkilemektedir. Çocuğunuzun başarılı bir kimlik geliştirmesi ve kendini değerli hissetmesi için şunları yapabilirsiniz.

- Kendilerini kabullenmeleri ve olumlu görmeleri için onlara destek verin.
- Çocuğunuza karşı tutumunuzu gözden geçirip onun gelişim dönemini dikkate alarak hareket edin.
- Çocuğunuza karşı otoriter davranmak yerine daha demokratik bir yaklaşım sergileyin.
- Çocuğunuzun özerkliğini zedelememek için aşırı koruyucu tutumlarınızı biraz daha esnetin.
- Çocuğunuz ile iletişiminizi karşılıklı saygı ve anlayış temeline dayandırın. Ergenin bu dönemde gördüğü saygı, başarılı kimlik geliştirilmesini ve öz benliklerinin farkına varabilmesini sağlayacaktır.
- Ergenlerin yaşamında büyük bir öneme sahip olduğunuzu ve sizi rol model aldıklarını unutmayın.
- Çocuklarınızın kendilerini ifade etmelerine izin verin ve onları sabırla anlamaya çalışın.



İnatçı ve Karşı Gelen Çocuklar

Aileler kendileri ile çatışan, inatçı tutumlar sergileyen ya da kendilerine karşı çıkan çocukları karşısında nasıl bir tutum sergileyeceklerini bilmeyebilirler. “İnatçı” ya da “söz dinlemeyen” şeklinde tanımlanan çocukların bu davranışlarının birçok sebebi olabilir. Ailelerine ya da otoriteye karşı gelmeleri, kurallara uymak istememeleri, uyumsuz davranışlar sergilemeleri ve söz dinlememeleri tüm çocukların zaman zaman yaptığı davranışlardandır. Bazen öfkelerini yönetemeyen çocuklar bağırarak erişkinleri kızdıran hareketler yaparlar. Yersiz taleplerde bulunarak yerine getirilmesini isterler, bazen herhangi bir tartışmada haklı olduklarına inanırlar ve bunu kabul etmeyen ebeveynlerine karşı sert bir tutum sergilerler. Bu çocuklar genelde kendilerine söyleneni yapmamak için direnirler yapmak zorunda kaldıklarında da söylenerek yaparlar.

Bu davranış kalıplarının ortaya çıkışları gelişimsel, genetik, çevresel ve biyolojik nedenlerle açıklanabilir. Ancak sağlıklı bir aile ortamında yetişen çocuklarda bu davranışlar daha sık görülmektedir. Evde ebeveynlerinin tartışmalarına, gerilimlerine ve huzursuzluklarına maruz kalan çocuklarda bu tarz davranış sorunları görüldüğü gibi erken dönemde anne ile arasındaki bağlanma sorunundan dolayı da çocuklar böylesi tepkisellikler gösterebilirler. Çocuğun bu tutumları aile ve okul yaşantısını olumsuz yönde etkilemektedir.

Çocukların inatçı oluşları ve her şey karşı gelme tavırları yaygın görülen bir durumdur. Ancak bu tepkisel davranışlar belli gelişim dönemlerinde daha belirgin olarak ortaya çıkar. Erken çocukluk ve ergenlik dönemindeki kimlik krizleri bu tür davranışların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Fakat gelişim dönemleri dışında zamana yayılmış biçimde kendini gösteren davranışlar için önlem alınması gerekmektedir.



İnatçı ve karşı gelen çocuklarla ilgili olarak aileler aşağıdaki tavsiyeleri uygulayabilirler. Bu tavsiyeler dikkate alındığı halde çocukta devam eden inatçı ve karşı gelme durumu varsa bir uzmandan destek almakta fayda vardır.

- Çocuğunuzun inatçı davranışları karşısında sabırlı olun onunla inatlaşmayın. Ebeveynlerinin sakin tutumu çocuğa güven verebilir. Ancak onunla inatlaştığını ve öfkeli olduğunu gören çocuklar bu durumu rol model alabilirler.
- Çocuklarınıza karşı esnek, samimi, saygılı ve paylaşımcı olmanız onların size yönelik tutumlarını olumlu yönde etkileyecektir.
- Çocuğunuzla davranışının sebepleri hakkında konuşarak duygularını anlatmalarına zemin hazırlayın. Böylece anne babasının sürekli engel koyan değil kendisini anlamaya çalışan insanlar olduğunu fark edecektir.
- Çocuğunuz sizinle inatlaşırken onu cezalandırmak yerine inatlaşmasının sebebini bulmaya çalışın. Ceza yerine yaptığı davranışın doğal sonucu ile karşılaşmasına imkân sunun.
- Çocuğunuzun sizi rol model aldığını unutmayın. Bu nedenle çevreye karşı tutumlarınızda sizi izleyen ve taklit eden bir çocuğunuz olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

- Çocuğunuzla konuşarak yerli yersiz isteklerinin karşılanmayacağı konusunda anlaşmaya varın ve aile içinde bu kurallara hepiniz uyun. Sınırların belli olması aile içi iletişimin niteliğini olumlu yönde etkileyecektir.
- Çocuğunuzun talepleri karşısında tutarlı davranışlar sergileyin. Yersiz istekleri karşısında “hayır” dediyse çocuk olumsuz tepkileri sonrası cevabınızı “evet” olarak değiştirmeyin. Çocuklar ısrarcı olunması halinde isteklerinin yerine getirildiğini fark ettiğinde bu tutumu sürekli sergileyebilirler.
- Çocuğunuzun etiketlemeyin. Onu hem aile içinde hem bulunduğu sosyal çevrede damgalamak duygusal gelişimi olumsuz etkileyecektir.
- Aile içi ilişkilerinizi gözden geçirin ve hangilerinin çocuğu olumsuz etkilediğini fark etmeye çalışın.
- Çocuğunuzun olumlu davranışlarını pekiştirin.
- Çocuğunuzla ilişkinizi gözden geçirin. Onunla daha olumlu ve anlamayı önceleyen bir ilişki tarzı geliştirmeye çalışın.
- Çocuğunuza alternatifler sunarak seçim yapmasını sağlayın. Onun ilgisini çekebilecek seçenekler sunmanız ve uzlaştırıcı tavırlar sergilemeniz çocuğunuzun güveninde hissettirecektir.



KAYNAK:

1. Steinberg, Laurence. Ergenlik, Ankara: İmge Kitabevi, 2007.
2. Santrock JW. Life Span Development. London, Brown Benchmark Publishers, 1997.
3. Austin, V. L., & Sciarra, D. T. (2012). Çocuk ve ergenlerde duygusal ve davranışsal bozukluklar (Çev. Ed. M. Özekes). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi (2009).
4. Azak, M. & Mutlu, B. (2020). Çocuklarda Tırnak Yeme Davranışı: Onikofaji . Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi , 9 (3) , 227-232 .
5. <https://www.psychologytoday.com/us/conditions/onychophagia-nail-biting>

Türkiye Maarif Vakfı
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Daire
Başkanlığı tarafından hazırlanmıştır.