

PARMAK EMME VE TIRNAK YEME ALİŐKANLIKLARI

PARMAK EMME



Çocuđum parmak emiyor, acaba bir sorunu mu var? Parmak emme diŐlere zarar verir mi? Bu alışkanlık uzun yıllar sürer mi? Parmak emme davranışını sona erdirmek için neler yapabilirim? Parmağını emmemesi için emzik versem faydası olur mu?

Bu soruları her 5 aileden 4' ünden duyuyoruz. Bebekler, anne karnında kazandıkları reflekslerle dünyaya gelirler. Refleksler çocuğun dünyaya uyum sağlamasına ve yaşamını devam etmesine yararlıdırlar. Bebeđin doğumla beraber getirdiği en kuvvetli refleks emme refleksidir. Emme refleksini kazanmış olarak dünyaya gelen çocuk, annesinin memesini, biberonu emerek bu davranışını sürdürür. Bazı dönemlerde çocuğun emme refleksi, yiyeceklerden battaniyesine, oyuncuğına, parmağına kayar. Parmak emme alışkanlığı erken yaşlarda bazı dönemlerde % 80'lere varan yaygınlık gösterir. Doğmadan, henüz anne karnında başlayan bu durumun 3 – 4 yaşlara kadar görülmesi normal karşılanırken en geç 5 – 6 yaşlarda sona ermesi beklenir. Bu yaşlardan sonra çocuk parmak emmeye devam ederse psikolojik bir sorun olduğu düşünülerek uzmana başvurmak faydalı olur.

Parmak emme alışkanlığı üst ve alt ön diŐlerin yerleşiminde deformasyona sebep olabilir. 3 – 3,5 yaşına kadar kalıcı olmayan bu deformasyon, çocuğun bu yaşlardan sonra parmak emme davranışını sürdürmesiyle kalıcı hale gelebilir.

Çocuklar neden parmak emer?

1 yaş civarı çocukları uykuya geçerken parmak, battaniye ya da başka bir nesne emme davranışı gösterebilirler. Çevrelerinde parmak emen birini görerek model alabilirler. Diş çıkarma zamanlarında diş mineleri kaşındığı için parmak emebilirler. Ebeveynler arası gerginlikler parmak emmeye neden olabilir. Yeni kardeşin dünyaya gelmesiyle çocuk parmak emebilir.

Parmak emme davranışı nasıl engellenir ?

- Her zaman olduğu gibi parmak emmede de problem haline gelmişse, nedenini tespit edip ortadan kaldırmak ilk önce atılması gereken adım olacaktır.
- Çocuk gelişiminin bir parçası olarak yukarıda belirttiğimiz dönemler içerisinde parmak emme davranışı gösteriyorsa bunu problem olarak görüp panik yapmamak gerekir.
- Parmak emme davranışından dolayı çocuk kesinlikle utandırılmamalı, yargılanmamalıdır. Bu gibi olumsuz tavırlar çocuğun davranışı pekiştirmesini sağlar.
- Çocukla yeteri kadar ilgilenilmeli, sevgi gösterilmelidir.
- Çocuk kendisini herhangi bir nedenden ötürü başarısız hissedip, özgüven kaybı yaşamamalıdır.
- Çocuğa parmak emmenin parmağına ve dişlerine zararlı olabileceği anlayacağı bir dille, bıktırılmadan ya da inatlaşmasına izin verilmeden anlatılmalıdır.
- Parmak emme davranışını aklına daha az getirmek için çocuğu oyun oynatarak oyalamak, parmak oyunları öğretmek sık sık tekrarlatmak faydalı olacaktır.
- Çocuk yalnız kaldığı, ne yapmak istediğini bilmediği zamanlarda bu alışkanlık sıklık gösterir. Mümkün olduğunca yapılan işlere, çocuğun beceremeyeceği düşünülmeden dâhil edilmelidir. Anne yemek yaparken çocuğa da sebzeleri yıkama gibi basit görevler verebilir.
- Parmak emme davranışı uzun süredir devam ediyor ya da çocuğun parmağında incelme, dişlerinde bozukluk ortaya çıktıysa problemin psikolojik nedenleri olduğu düşünülür ve uzmana başvurmak gerekir.

TIRNAK YEME



Tırnak yeme parmak emmenin takibi gibi düşünebileceğimiz bir sorundur. Parmak emmenin 3- 4 yaşlarına doğru son bulması beklenir. Tırnak yeme tamda bu zamanda 3 -4 yaşlarında başlar, önlem alınmazsa ömür boyu devam eder. Ergenlik döneminde arttığı gözlenir. Tırnak yeme belirli dönemlerde çocuklarda görülebilen duygusal kökenli olabilecek alışkanlığa dayalı bir sorundur.

Çocuklar Neden Tırnak Yer?

- Etrafında tırnak yiyen biri varsa, çocuk bu olumsuz durumu model alabilir. Taklit etme yoluyla davranışı kazanabilir.
- Diş problemleri tırnak yemeye neden olabilir. Diş çıkarma zamanlarında diş eti kaşınmaları olan çocuklar bu kaşınmayı elleriyle ya da ellerine geçen cisimlerle geçiştirmeye çalışırlar. Bu durum için çocuğun eline diş kaşiyıcı ya da meyve verilerek dikkatini tırnakları ya da parmaklarından çekmesi sağlanabilir.
- Aile sorunlarına karşı çocuklar oldukça hassastır. Çocuğun anlayamayacağını düşünmeyin sizin ses tonlarınızın değişiminden bile etkilenirler ve kendi içlerine dönüş ipucu olarak bu davranışları gösterebilirler. Özellikle erken dönemdeki çocuklar dil gelişimleri yeterli olmadığı, kendilerini nasıl ifade etmeleri gerektiğini bilmedikleri için beden dillerini kullanırlar.
- Çocuk kendini ifade edemediği durumlarda tırnak yiyebilir.
- Kendine güven yetersizliği olan çocuklarda tırnak yeme sık görülür.

- Baskıcı, otoriter ortamlarda olan çocuklar tırnak yeme davranışını gösterebilirler.
- Çocuklar duygusal bir sorunundan dolayı da tırnak yeme davranışı gösterebilirler. Bize önemsiz gelen bazı durumlar çocuklar için oldukça önemli olabiliyor.

Tırnak Yeme Sorunu Nasıl Önlenir?

- Çocukla yeteri kadar ilgilenilmeli, sevgi gösterilmelidir.
- Çocuğa baskıcı, örseleyici, rencide edici, korkutucu davranışlarda bulunulmamalıdır.
- Çocukla sağlıklı iletişim içinde olunmalı ve kendini güvende hissetmesi sağlanmalıdır.
- Çocuk kendisini herhangi bir nedenden ötürü başarısız hissedip, özgüven kaybı yaşamamalıdır.
- Çocuğa tırnak yemenin sağlığına vereceği zararlar anlayacağı bir dille rencide edilmeden anlatılmalıdır.
- Çocuğun dikkatini ellerinden başka bir noktaya çekebilirsiniz. Eline seveceği objeler verebilir, ona parmak oyunları öğretebilir ve gün içerisinde sık sık kullanmasını sağlayabilirsiniz.
- Bildiğimiz gibi kız çocukları süslerine düşkün olur. Tırnaklarına renkli oje sürerek, ojelerinin bozulması için tırnaklarını yememesi gerektiği anlatılabilir. Piyasada var olan acı ojelerde duruma yardımcı olabilir.
- Yaratıcılığınızı kullanarak çocuğun dikkatini farkına varmadan başka noktaya çekebilirsiniz.
- Çocukla neden tırnaklarını yediği konusunda bir konuşma yapın. Bunun devamında tırnaklarını yemenin ona vereceği zararları anlatın. Bunun bir sorun olduğunu ve bu sorunu çözebilmesi için ona yardımcı olacağınızı söyleyin.
- Sık sık davranışını görüp engellemeye çalışmaktan ziyade tırnaklarını yemediği zamanları görüp motive edin.
- Ona tırnağını yiyen tavşanın ileride hızlı koşamadığı ve çok üzüldüğü gibi değişik hikâyeler uydurun ve ara sıra anlatın.
- Mümkün olduğunca elini boş bırakmamaya çalışın. Siz yemek yaparken ona da görevler

verin, parmak boyaları ile sık sık çalışırken elleri kirliken bir süre yiyemeyeceği için davranıştan uzaklaşabilsin. Tırnak yeme davranışına alternatif olabilecek ellerini sürekli kullanabileceği görevler verin.

Sorunu çözme süresince asla panik ve takıntılı davranmayın. Unutmayın ki çocuğun bu alışkanlığından kurtulması için zamana ve sizin desteğinize ve küçük oyunlara ihtiyacı var. Bu konuda sabırlı olabilmek için sigarayı bırakmaya çalışan insanların ne kadar zorlandıklarını sık sık kendinize hatırlatın.