

## Alışkanlığı Tersine Çevirme Aşamaları

Çocuğun isteği ve katılımıyla 6 yaş ve üstü çocuklarla uygulanabilir.

**1) Rahatsızlığın Gözden Geçirilmesi:** Çocukla birlikte bu alışkanlık nelere yol açtığı, neden bu alışkanlığı bırakmak istediği saptanır.

**2) Farkındalık Eğitimi Ortaya Çıktığı Durumları Saptama:** Siz ve çocuğunuz ayrı ayrı bu alışkanlığın ne zaman ortaya çıktığını kaydedin. Bir hafta sonra yazdıklarınızı karşılaştırın.

**3) Alternatif Tepki:** Alışkanlığı önlemek için alışkanlık yapan davranış yerine insanlara garip gelmeyecek ve çocuğu engellemeyecek bir davranış konulur. Örneğin tırnak yeme yerine yumruk sıkmak.

**4) Düzeltici ve Önleyici Tepki:** Tırnak yeme yerine kullanılacak davranışı, bu davranışın ortaya çıkmasını önlemek için kullanma.

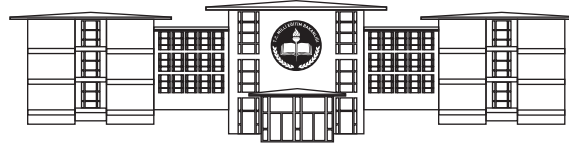
**5) Bağlantılı Davranış:** Tırnak yemeden önce nasıl davrandığını gözlemleyin ve tırnak yeme yerine koyduğunuz davranışı bu tırnak yeme davranışı öncesi sergilediği davranışı durdurmak için kullanmasını sağlayın.

**6) Gevşeme Çalışması:** Bedensel ve psikolojik açıdan çocuğu rahatlatmak için gevşeme egzersizleri yapılabilir.

**7) Toplumsal Destek:** Çocuğun davranışı değiştirmeye ilgili girişimleri ve çabaları desteklenmeli, uygulaması sağlanmalı.

**8) Kayıt:** İlerleme olup olmadığını görmek için alışkanlığın görülme sıklığının günlük olarak kaydedilmesi

**9) Deneme:** Çocuğun alışkanlık haline getirdiği davranış yerine belirlenen yeni davranış uygulamasını sağlama



## İSTANBUL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

### Broşür Setlerimiz

#### ÖĞRENCİ

Akran Zorbalığı  
Bedenini Koruma  
Ergenlik  
Etkili Öğrenme

#### VELİ

Ağır Düzeyde Zihinsel Yetersizlik  
Akran Zorbalığı  
Alt İslatma  
Anne Baba Tutumları  
Bedensel Yetersizlik  
Cerebral palsy  
Çocuk İhmali ve İstismarı  
Çocuklarda Davranım Bozukluğu  
Çocuklarda Öfke ve Saldırganlık  
DEHB  
Destek Eğitim  
Dil ve Konuşma Bozuklukları  
Down Sendromu  
Ergenle İletişim  
Ergenlik Dönemi  
Etkili Öğrenme  
Görme Yetersizliği  
Güvenli İnternet Kullanımı  
Hafif Düzeyde Zihinsel Yetersizlik  
İşitme Yetersizliği  
Kardeş Kısakançlığı  
Kayıp ve Yas  
Kekemelik

#### Hazırlayan Birim:

Özel Eğitim ve  
Rehberlik  
Hizmetleri  
Bölümü

Veliler İçin

## ÇOCUKLARDA TIRNAK YEME



## Çocuklarda Tırnak Yeme

3 yaşından itibaren kendini gösteren tırnak yeme alışkanlığı çok sık görülmekle beraber, ergenlik döneminde de kendini gösterebilen bir alışkanlıktır. Tırnak yeme alışkanlığında çevresel faktörler örneğin; aile fertlerinden birinde görülen aynı alışkanlık ya da psikolojik faktörler etkili olabilmektedir.



## Ailelere Önerilerimiz

- ✓ Davranış iyice kalıplaşmadan, erken dönemde kalıcı bir çözüm bulunmalı ve davranış ortadan kaldırılmalıdır.
- ✓ En kalıcı çözüm; davranışı ortaya çıkaran sebepleri bulup onları ortadan kaldırmaktır.
- ✓ Tırnak yeme davranışının altında yatan psikolojik nedenleri ve nasıl çözülebileceğini öğrenmek için okul psikolojik danışmanından, Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden veya psikologlardan yardım alınabilir.
- ✓ Çocuğun tırnağına acı biber, oje, uhu gibi maddeler sürmek, çocuğu bu davranışından dolayı azarlamak, eleştirmek, korkutmak, cezalandırmak doğru bir çözüm yolu değildir. Bunlar çocukta bu davranışının pekişmesine yol açabilir.
- ✓ Çocuğa duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebileceği bir ortam sağlanırsa bu davranış azalabilir. Çocuk üzüntü, sıkıntı, öfke gibi duygularını anne babasıyla paylaşabilirse bu duygularını dışa vurma yolu olarak tırnak yemeyi seçmeyecektir.



- ✓ Çocuğu korku ve kaygı yaratan durumlardan uzak tutmak gerekir.
- ✓ Aile içindeki kavgaları ve huzursuzluğu en aza indirmek gereklidir.
- ✓ Kız çocuklarına düzgün ve bakımlı tırnakların onu nasıl güzel, erkek çocuklara ise yakışıklı gösterdiği söylenebilir.
- ✓ Çocuk tırnak yediği zaman ilgisi başka tarafa çekilebilir.
- ✓ Oynamak istediği bir oyun, izlemek istediği bir çizgi film, yapmak istediği bir etkinlik işe yarayabilir.
- ✓ Çocuk gece tırnak yiyorsa hatırlatıcı olması için yatmadan önce onu rahatsız etmeyecek kalınlıkta bir eldiven giydirilebilir.
- ✓ Tırnak yemenin yerine geçebilecek sakız, kuruyemiş, gibi gıdalar bazı durumlarda işe yarayabilir.
- ✓ Çocuk kendi tırnak bakımıyla ilgilenir hale getirilebilir. Tırnak bakımının sorumluluğunu alır, tırnaklarını kendisi keser, törpüler ise bu davranışı yapması önlenir.
- ✓ Tırnak yeme davranışının değişmesinde davranış değiştirmede aşamalı yaklaşımdan yararlanılabilir.

