



TIRNAK YEME

Anne Babalara Öneriler

Sevgili Veliler;

- ◆ Tırnak yeme, parmak emme, saç koparma gibi istenmeyen alışkanlıklarda ilk yapmanız gereken şey uyarı vermeyi kesmektir. Çocuğunuza sürekli yapma demeniz hiçbir işe yaramayacağı gibi , bu alışkanlığı daha da artırır.
- ◆ Empatik olmaya çalışın. Bir alışkanlığı kırmanın ne kadar zor olduğunu kabul etmekle işe başlayabilirsiniz. Çocuğunuz anlaşıldığını hissettiğinde size güvenecek ve iş birliği yapacaktır.
- ◆ Çocuğunuza sözel ve sözel olmayan yollarla şu mesajı vermelisiniz'' Bu işin üstesinden beraber geleceğiz.''
- ◆ Çaba ve kararlılık, istenmeyen alışkanlıkların ortadan kaldırılmasında parolanız olmalıdır. Denenip bırakılan her yöntem aslında kararsızlık ve tutarsızlık demektir. Kararlı olmak amaca ulaşma olasılığınızı yükseltecektir.
- ◆ Her alışkanlık bir işe yarar ve size gönderilen bir mesajdır. O alışkanlığın ne işe yaradığını, çocuğun hangi duygusal ihtiyacına cevap verdiğini bulmak, çocuğunuzun size gönderdiği mesajı da çözmenizi sağlayacaktır.
- ◆ Bu adımdan sonra yapmanız gereken, çocuğunuzun size verdiği mesaja cevap vermek, ihtiyacını anlamak ve ihtiyacı gidermektir.
- ◆ Odaklandığımız şey tırnak yeme yememe davranışı değil, o ihtiyacı yerine konacak zararlı olmayan yeni bir alışkanlık oluşturmaktır.

- ◆ Tırnak yeme alışkanlığını bıraktırma sürecinde anne baba desteği çok önemlidir. Bu süreçte çocuğun yanında olmanız ve özellikle çocuğunuzun çabasını ödüllendirmeniz beklenir. Sonuca odaklanmak yerine bu süreçte gösterilen çabanın ödüllendirilmesi hem çocuğun motivasyonunu hem de bu sorunla baş etme gücünü artıracaktır.
- ◆ Her şeyi doğru yapsanız da, bazen sadece anne-babanın endişesi bile bir sorunu inşa edebilir. Çabalarınızın sonuç vermediği ya da umutsuzluğa düştüğünüz noktada bir uzmandan yardım alabilirsiniz.

Kaynakça: Artukmaç, Y. , C. Akgün(2019) **Teo'nun Tırnak Yeme Kitabı**. İstanbul: Bilgi Yayınevi

Büşra KARABOĞA
Rehber Öğretmen