

masını sağlayın.

6) Bağlantılı Davranış:

Takıntılı hareketten hemen önce yaptığı davranışı belirlemeye çalışın ve alternatif tepkiyi bir önceki bağlantılı davranışı durdurmak için kullanmasını sağlayın (Örn: Tırnağını yemeden önce ayaklarını sallamaya başladığını fark etmek bağlantılı davranıştır).

7) Gevşeme Çalışması:

Seçebileceğiniz bir sürü gevşeme tekniği vardır. Okul psikolojik danışmanından bilgi alabilirsiniz.

8) Toplumsal Destek:

Bu destek çabaları teşvik veya övgü olarak sizden veya yakın arkadaşından gelebilir.

9) Deneme:

Çocuğunuzu, alternatif davranışı her gün tekrarlayarak rutin hale getirmeye yönlendirin. Ayrıca takıntının ortaya çıktığı durumları düşünürken de alternatif tepkiyi denemesini önerin.

10) Kayıt:

Ne kadar ilerleme kaydettiğini görmek için günlük olarak alışkanlığın görülme sıklığını kaydedin.



# PARMAK EMME

Buca Rehberlik ve Araştırma Merkezi

# PARMAK EMME



Normal çocuklarda herhangi bir psiko-patolojik etken olmaksızın 3-4 yaşlarına kadar görülen bir olgudur. Bebeklerin çoğu başparmaklarını ya da diğer parmaklarını emerler. Zararsız bir davranış olan parmak emmeye bebeklerin tümünde rastlamak mümkündür Doğumu takiben ilk 3-4 ayda normal olarak bir çocuğun yeme ve içmesi için tek yol emmedir. Birinci yılın sonuna kadar emme esas yol olarak kalır. Çocukların bu faaliyetten belli bir şekilde ve derecede zevk aldıkları görülmektedir. Emme refleksinin sıklığı çocuğa göre değişir.

## NEDENLERİ

Yeni doğan bebekler, parmak emmeyi daha anne rahminde öğrenir bulunmaları ve doğuştan sahip oldukları en güçlü reflekslerden biri emmedir. Bazı bebekler yeni dişlerin çıkması, bazıları da zorlukla karşılaştıklarında utanma ve sıkılma belirtisi olarak parmaklarını emerler.

3) Davranışın Ortaya Çıktığı Durumları Saptama (Farkındalık Eğitimi):

Alışkanlığın ne zaman ve hangi durumlarda meydana geldiğini fark etmek, onu kontrol etmede ilk adımdır. İki tane çizelge hazırlayın. Birine siz, diğerine çocuğunuz ne zaman ve nerede takıntılı hareketi tekrarladığını işaretleyin. Bir hafta sonra çizelgelerinizi karşılaştırın.

4) Alternatif Tepki:

Bu yöntemde anahtar adım budur. Alışkanlığı durdurmak için çocuğunuzla birlikte takıntılı hareketi her tekrarladığında yapacağı bir şey üzerinde anlaşın. Bu öyle bir davranış olmalı ki dakikalarca yapıldığı halde başkalarına garip gelmesin, çocuğunuzun normal etkinliğini engellemesin ve takıntılı hareketin farkına varmasını sağlasın.

Aşağıda Azrin ve Nunn tarafından geliştirilen tablo bu konuda size fikir verebilir:

Takıntılı Hareket Yerine Ne Yapmalı ?

Takıntılı Alışkanlık >> Alternatif Alıştırma

Parmak Emme >> Yumruk Sıkma

Tırnak Yeme >> Eşyayı Tutma

Kirpik-Kaş Yolma >> Eşyaları Tutma

Kafa Sallama-Boyun Kütürdetme >> Boynunu Kasma

5) Düzeltici ve Önleyici Tepki:

Alternatif tepkiyi öğrendikten sonra, bunu alışkanlığı yarıda kesmek ya da ortaya çıkışını engellemek için kullan-

- ✚ Çözüm yoluna giderken sadece annenin çabası yeterli olmaz. Çünkü çocuğun dünyasında anne baba bir bütündür. Yalnızca birinin ilgisi, şefkati ve sevgisi, çocuğu doyurmaz. Çocuğun gelişimiyle ilgili babanın da sorumluluk alması gerekir.
- ✚ Uykuya geçerken parmak emiyorsa uyuduktan sonra eli ağızından çekilebilir. Ç ü n k ü çocuğun parmağını emerek uyumaya devam etmesi, alışkanlığın yerleşmesini kolaylaştırır.
- ✚ Elini bağlama veya acı sürme gibi yaptırımlar durumu daha da güçleştireceği için bu tür davranışlardan kaçınılmalıdır.

### **Parmak emme davranışını değiştirmede aşağıdaki adımlar da uygulanabilir:**

#### **1) Alışkanlığı Tersine Çevirme Adımları:**

Bu yöntemde takıntılı bir alışkanlığı (parmak emme, tırnak yeme, vb.) kırmak için adımlar kullanılır. Oldukça basit olmasına rağmen, uygulanabilmesi için çocuğun en az 6-7 yaşında olması gerekir. Uygulamayı nasıl gerçekleştireceğinize çocukla birlikte karar vermeli, çocuğunuzun bunu yapmaya istekli olduğundan emin olmalısınız.

#### **2) Rahatsızlıkların Gözden Geçirilmesi:**

Çocuğunuzla birlikte bu alışkanlığın yol açtığı güçlükleri sıralayın. Çocuk niçin bundan kurtulmak istiyor? Hangi durumlar onun için probleme neden oluyor?

- ✚ Yeni doğan bebekler, parmak emmeyi daha anne rahminde öğrenir bulunmaları ve doğuştan sahip oldukları en güçlü reflekslerden biri emmedir. Bazı bebekler yeni dişlerin çıkması, bazıları da zorlukla karşılaştıklarında utanma ve sıkılma belirtisi olarak parmaklarını emerler
- ✚ İlk bir yaş içinde bebeklik döneminde çocuk doğal olarak parmak emebilir. Daha çok başparmağını hatta bazen ayak parmağını bile emebilir. Bu davranışın, çevreyi tanıma ve keşfetme ihtiyacından doğduğu kabul edilebilir. Parmak emmenin temelinde anne-çocuk ilişkisindeki yetersizlik ve çocukta güven duygusunun yeterince gelişmemiş olduğuna ilişkin görüşler vardır.
- ✚ Ayrıca parmak emmenin uykuyla sıkı bir ilgisi vardır. Birçok çocuk parmaklarını uykulu oldukları ve uykuya daldıkları zaman emerler. 2 yaşındaki çocukların bir kısmı uykuya dalarken parmaklarını ağızlarına almak için direnirler. 3 yaşında bu alışkanlık uyku sırasında kendiliğinden kaybolabilir.
- ✚ Ani bir korku, anne babanın ayrılması, sevilen birinin hastalanması ya da ölüm gibi olaylar
- ✚ Ailedeki huzursuzluk sonucu çocuğa yeterli ilgi gösterilmemesi
- ✚ Çocuğun, yeni bir kardeşin doğmasıyla kaybettiğini düşündüğü ilgiyi yeniden kazanma isteği.
- ✚ Uzun süreli ayrılıklar nedeniyle evden uzak kalan anne ya da babasının kendisini artık sevmediği duygusu. Parmak emme bebeklik döneminde memeden erken kesilme, biberon ve yalancı meme kullanmama sonucu emme güdüsünün yeterince tatmin olmamasıyla oluşabilir.

## ÖNERİLER



- Anne babalar, çocukları parmak emme davranışı geliştirdiğinde bunun nedenini araştırmalıdır. Çocuğun parmak emmesine neden olan olay bulunduğu zaman çözümü ardından gelecektir. Daha çok ilgi, daha çok iletişim ve daha çok sevgi, koşulları çocuk için daha uygun konuma getirir.
- Bu alışkanlık çocuğa rahatlama ve güven sağladığı için başlangıçta anne babalar parmak emmeyi görmezden gelmeli ve çocuğun kendiliğinden bırakmasını beklemelidir. Parmak emmeden vazgeçirme çalışmaları, çocuk tarafından 3 yaşına kadar dirençle karşılanır. 18. ayda yoğunlaşan parmak emmenin 4 yaşına doğru kaybolması beklenir. Beklemek anne baba için zor bir durum olabilir. Ancak bu dönemde baskılı ve ısrarcı olarak çocuğun ilgisini bu konuya odaklamak, davranışın pekişmesine neden olabilir. Çünkü çocuğu alışkanlığından vazgeçmesi için zorlamak ve inatlaşmak, negatif enerjiyle dolu bir kısır döngüyü de başlatmış olur. Bunun her iki tarafa da faydası olmaz. Alt ıslatmada olduğu gibi

parmak emme de yaşla birlikte azalır. Bu nedenle ilk çocukluk döneminde müdahaleden kaçınılmalıdır.

- Ailenin çocuğun parmak emme davranışını evde sürekli konuşarak gergin bir havaya neden olması, çocukta bu davranışın yok olmasını engellemediği gibi çocukta tik, tırnak yeme, kekemelik gibi başka bir takım sorunlarında ortaya çıkmasına neden olabilir.
- Çocuğu, okul çağına gelmesine rağmen parmağını emdiği için suçlamak ve cezalandırmak çocuğun kendine güvenini azaltabilir. Bu yüzden aile çocuğu suçluluk duygusuna itmeden, gerekli açıklamaları yaparak, onu rahatlatmalıdır.
- Çocuk alışkanlıktan vazgeçmeye hazır bir duruma geldiğinde ona yardımcı olmaya hazır olunmalıdır. Doğum günleri ya da yıllık değişimleri gösteren diğer günler, çocuğunuzla onun alışkanlıklarını konuşabileceğiniz dönemlerdir. Bu konuşmalar sırasında alışkanlıktan ne zaman vazgeçeceğine karar verme hakkını çocuğa bırakarak, tutmak istemeyeceği sözler verilmeye çalışmamak gerekir.
- Çocuk yaşı nedeniyle sözlü açıklamaları anlayamıyor, anlasa da davranışa devam ediyorsa, parmağını emdiğinde dikkati başka şeylere çekilerek, unutturmaya çalışılabilir (eline oyuncak verme, başka bir faaliyete yöneltme, şarkı ya da tekerleme söyleme gibi).