

روی مخ رفتن با ناخن

هربار که انگشتانش را به دهان می‌برد و ناخن‌هایش را می‌جود، بشدت عصبی و خشمگین می‌شوم و مدام تذکر می‌دهم «اگر ناخن‌هایت را بجوی، انگشتان زشتی خواهی داشت» این جمله دیگر ورد زبان من شده است گرچه هیچ تاثیری هم در اصلاح رفتار کودکم ندارد.



هربار که انگشتانش را به دهان می‌برد و ناخن‌هایش را می‌جود، بشدت عصبی و خشمگین می‌شوم و مدام تذکر می‌دهم «اگر ناخن‌هایت را بجوی، انگشتان زشتی خواهی داشت» این جمله دیگر ورد زبان من شده است گرچه هیچ تاثیری هم در اصلاح رفتار کودکم ندارد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از چارديواری، اغلب کودکان در دوران رشد خود، عادت به انجام رفتارهایی دارند که مورد تأیید والدین و اطرافیان نیست و ناخن جویدن یکی از آن رفتارهاست. اگر می‌خواهید درباره این دست رفتارهای کودکان و چگونگی مقابله با آن بیشتر بدانید با ما همراه باشید.

ناخن به دهان می‌برد چون

گاهی ناخن جویدن نتیجه رفتار آموخته شده و ناخن‌های عصبی و تنش‌های روزانه زندگی است. ناخن جویدن معمولا نشانی از درون آشفتنه و مضطرب کودک دارد. وقایع سخت و تلخی چون جدایی والدین، مرگ یکی از عزیزان و... یا حتی اتفاقات معمول زندگی مانند ورود یک نوزاد به خانواده، ورود به مدرسه و آغاز سال تحصیلی و ... می‌تواند باعث بروز این رفتار شود.

والدین و رفتار آنان گاهی عامل اصلی رفتار ناخن جویدن کودک است. بسیاری از والدین مضطرب و وسواسی یا فضای متشنج خانواده باعث می‌شود کودک با ناخن جویدن به نحوه رفتار والدین یا اطرافیان با او واکنش نشان دهد و این خود شیوه و ناخن‌های غیرمستقیم برای مقابله با هیجانات و بحران‌های عاطفی، کنترل اضطراب، بیان اعتراض و ابراز خشم درونی است. برخی از متخصصان معتقدند ناخن جویدن کودک به دلیل حضور در فضاهای پرتنش خانواده، عادت زشت و ناپسند نیست، بلکه تنها مفری برای رهایی از تنش و استرس در کودک و روشی مفید برای دفاع از خود است و اگر کودک چنین نکند، رفتارش غیرعادی است.

راهکارهای عملی درمان ناخن جویدن

انتخاب شیوه و ناخن‌های درست برای مقابله و رویارویی با مساله ناخن جویدن از اهمیت ویژه و ناخن‌های برخوردار است، زیرا تاثیر زیادی بر روند درمان یا وخیم‌تر شدن اوضاع دارد. اگر کودکی دارید که ناخن‌هایش را می‌جود، باید:

زمان و مکان وقوع رفتار را شناسایی کنید

در سیر درمان، بررسی تعداد دفعات، شدت و مدت زمان این رفتار بسیار حائز اهمیت است، چون با توجه به آن می‌توانید راهبرد درمانی مناسب را اتخاذ کنید. مثلا ممکن است کودک در موقعیت‌های استرس‌زا و ناخن‌هایش را جوید، در این هنگام باید کاری کنید که در موقعیت استرس‌زا قرار نگیرد. با دادن شیء به دست او می‌توانید حواسش را پرت و او را سرگرم کنید. هنگامی که شدت این عادت کمتر شد، با تعیین پاداش، رفتار خوب را تقویت کنید. به عنوان مثال، برای تشویق هر بار ناخن نجویدن برجسبی به جدول برنامه‌های روزانه او اضافه کنید و به ازای هر ده برجسب برای او هدیه و ناخن‌هایش را هدیه کنید.

مانع جلب توجه شوید

در برخی از موارد ناخن جویدن روشی برای جلب توجه دیگران است و عکس‌العمل والدین همان توجهی است که کودک خواستار آن است. اگر فرزند شما با انجام این عادت ناپسند به دنبال کسب توجه است، مانع این رفتار شوید. از تذکرات دائم و احساس خشم هنگام جویدن ناخن، که نوعی از توجه منفی است، بشدت امتناع کنید.

تصویرسازی کنید

همراه با کودک تصویر از ناخن آسیب‌دیده تهیه و وضعیت آن را با ناخن سالم مقایسه کنید، یا کودک را تشویق کنید تصویر دست‌های زیبا را در کتاب‌ها و مجلات جست‌وجو کند. آن را روی کمد یا آینه بچسبانید تا مرتب آنها را تماشا کند. همچنین می‌توانید هنگامی که کودک مشغول جویدن ناخن است، بدون این که متوجه شود، از او فیلم یا عکسی تهیه کنید و سپس در موقعیتی مناسب آن را به کودک نشان دهید یا در مقابل کودک آینه‌ای قرار دهید تا هنگام جویدن ناخن، خود را تماشا کند. به احتمال زیاد کودک با مشاهده ناپسندی رفتار خود، به ترک این رفتار ترغیب خواهد شد.

کودک را بسیار در آغوش بگیرید

تحسین و توجه مثبت به کودک، باعث آرامش و امنیت خاطر او می‌شود. در طول روز، به دفعات متعدد، کودک را در آغوش بگیرید، او را ماساژ دهید و نوازشش کرده یا به طور کلامی از او تعریف و تمجید کنید.

قصه بگویید

داستان کودک قهرمانی را برای او تعریف کنید که با انجام راهبردها و توصیه‌های والدینش، در نهایت می‌تواند با مساله ناخن جویدن مواجه شود.

با روان‌شناس مشورت کنید

گاهی ناخن جویدن، معلول شرایط استرس‌زای زندگی کودک است و تنها در یک دوره زمانی بروز می‌یابد، گرچه گاهی نیز پس از رفع واقعه استرس‌زا، عمل جویدن ناخن‌ها ادامه می‌یابد و هر بار که کودک با موقعیت خاصی روبه‌رو می‌شود به‌طور خودکار این عمل را انجام می‌دهد. اگر استرس و اضطراب علت اصلی ناخن جویدن کودک باشد، مراجعه به روان‌شناس و در صورت لزوم روانپزشک الزامی است. گاهی تجویز روش‌های خاص ریلکسیشن یا داروهای ضداضطراب مفیدتر از هر روش رفتاری است.

نسرین صفری - روان‌شناس بالینی