

## چرا کودکان ناخن هایش را می‌جوید؟



ناخن جویدن یکی از اختلالات و واکنش‌های روانی است که معمولاً ممکن است از 2-3 سالگی آغاز شود. اگرچه بیشتر افراد فکر می‌کنند جویدن ناخن یک واکنشی عصبی است، اما می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. این عمل به طور ناخودآگاه صورت می‌گیرد و کودک متوجه آن نیست. ناخن جویدن علاوه بر این که عادت بدی است، بدشکلی انگشتان دست را هم به دنبال دارد و اگر در همان سنین کودکی درمان نشود ممکن است تا دوران نوجوانی و حتی بزرگسالی هم ادامه پیدا کند.

ناخن جویدن یکی از اختلالات و واکنش‌های روانی است که معمولاً ممکن است از 2-3 سالگی آغاز شود. اگرچه بیشتر افراد فکر می‌کنند جویدن ناخن یک واکنشی عصبی است، اما می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد. این عمل به طور ناخودآگاه صورت می‌گیرد و کودک متوجه آن نیست. ناخن جویدن علاوه بر این که عادت بدی است، بدشکلی انگشتان دست را هم به دنبال دارد و اگر در همان سنین کودکی درمان نشود ممکن است تا دوران نوجوانی و حتی بزرگسالی هم ادامه پیدا کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شهرزاد؛ یکی از علل جویدن ناخن‌ها در کودکان هیجانات و اضطراب‌ها و استرس‌های درونی است. گاهی هم کودک این عمل را از روی عادت یا برای ابراز دلخوری‌ها، دلوپسی‌ها یا احساس ناامنی یا جلب توجه انجام می‌دهد. این رفتار می‌تواند از روی تقلید هم باشد، چنانچه یکی از والدین عادت به ناخن جویدن داشته باشد، احتمال آن که کودک آن‌ها نیز به این عادت مبتلا شود زیاد است. معمولاً ناخن جویدن خود به خود رفع می‌شود. اما ممکن است به صورت عادت هم درآمده و در کودک باقی بماند. ناخن جویدن از هر نوع که باشد باید اول علتش را پیدا کرده و با آرامش تلاش کنید تا از سر کودک بیفتد.

چه باید کرد؟

ممکن است اولین باری که ببینید کودک‌تان در حال جویدن ناخن‌هایش است عصبانی یا ناامید شوید. فراموش نکنید که این عمل ناخودآگاه است و کودک متوجه آن نیست. بنابراین با آرامش و قبل از این که به یک عادت ریشه‌دار تبدیل شود برنامه‌ای برای پیشگیری و ترک این عادت ترتیب بدهید. اول از همه علت را جست‌وجو کنید، ترس، عادت، استرس یا رفع کسالت و کنجکاوایی؟ در رفتار کودک دقت کرده و ببینید در چه زمان‌هایی دستانش را به طرف دهانش می‌برد، بعد محرک را رفع کنید و با تغییر شرایط یا پرت کردن حواس کودک و جایگزین کردن یک فعالیت دیگر جلوی این کار را بگیرید.

مثلاً به محض این که کودک دستش را به دهانش برد کاغذ و مدادی در اختیارش بگذارید تا نقاشی کند یا خمیر بازی یا عروسک انگشتی به او بدهید تا سرگرم شود. کوتاه کردن ناخن‌ها هم کمک بزرگی به پیشگیری از این عادت می‌کند. هرگز به خاطر این کار کودک‌تان را سرزنش یا تنبیه نکنید چون هرگونه برخورد تند استرس بیشتری برای کودک ایجاد کرده و این عادت را افزایش می‌دهد. تمجید و تحسین را از یاد نبرید. زمانی که کودک‌تان کار خوبی با دست‌هایش انجام می‌دهد او را تشویق کرده و بگویید که چقدر از این که ناخن‌هایش را نمی‌جوید، خوشحال هستید.

شاید فکر کنید بستن یا مالیدن داروهای تلخ‌کننده کمکی به ترک این عادت نکند، اما این روش‌ها برای کودکان زیر ۴ سال توصیه نمی‌شود چون کودک در این سن به طور ناخودآگاه ناخن می‌جوید و درک درستی از کاری که می‌کند ندارد و تلخ کردن ناخن‌ها برایش حکم تنبیه دارد و موثر نخواهد بود، مگر از روی اجبار. ممکن است این عادت در جا و مکانی دیگر دوباره بروز کند. برای کودکان بزرگ‌تر (مثلاً ۴ سال به بالا) بهتر است راه گفت‌وگو را در پیش بگیرید. کودک ۴ ساله دیگر قدرت درک یک سری مفاهیم را دارد. پس او را از عواقب ناخن جویدن آگاه کنید و تاکید کنید که با این کار سر انگشتانش زشت و زمخت می‌شوند.

آینه‌ای مقابلش بگذارید تا هنگام جویدن ناخن‌ها خودش را در آن ببیند، تاثیر این روش بر برخی کودکان برای ترک این عادت شگفت‌انگیز خواهد بود و آگاهی کودک را از این رفتار بالا می‌برد. از دست‌های کودک عکس بگیرید و با او به مقایسه عکس‌ها بنشینید تا آثار مخرب ناخن جویدن را خودش هم لمس کند. فراموش نکنید که عادت ناخن جویدن یک شبه از بین نمی‌رود و احتیاج به زمان دارد پس صبور باشید و با حوصله کودک را در این راه همراهی کنید.