



یک بچه کوچولوی سه ساله در روز صد مرتبه انگشت شستش را می‌مکد. مادرش، آنطور که خودش بشما می‌گوید، هرکاری که بغلش رسیده برای ترک این عادت او انجام داده است. اگر شما چند ساعت در زندگی این مادر دقت کنید می‌بینید که در این کار رنج میبرد مرتب برای بچه دلیل و برهان می‌آورد، می‌ترساندش، سرزنش میکند و می‌بینید که می‌گوید: "من از داشتن بچه‌ای مثل تو خجالت میکشم" یا "من نمی‌خواهم نی نی کوچولو داشته باشم" یا "آیا بابا چه فکر خواهد کرد؟" بعضی وقتها فقط یادآور می‌شود، یا بی-اینکه چیزی بگوید انگشتش را از دهانش پس میزند: بعضی وقتها از جا در می‌رود و بایسک ضربه‌ی شلاق وار، دست خطا کار را تنبیه میکند. شبها با دقت و حوصله می‌نشیند و هر دو تا شست او را توی یک کیسه‌ی پشمی بی‌فواره می‌چپاند و می‌بندد!

اگر بچه‌ای هنوز
شستش را می‌مکد

بلکه تا زمانیست که عادت، جریان دارد اگرچه شستش رابسختی بسقف دهان و یا دندانهایش فشار دهد ممکن است شکل دهان، آنهم بطور موقت، تغییر یابد. در تمام این احوال، با برطرف شدن عادت، فکها بوضع طبیعی خود برمیگردد و نگرانی والدین بیجاست.

"مک زدن" میل طبیعی کودک است.

با در نظر گرفتن نگرانی والدین بخاطـ اطفالشان، بسیار بجاست مختصری در باب اینکه چرا این عادت برای بچه پیش میآید و بچه سبب اطفال شیرخوار و خردسالان بدان دل میبندند، صحبت شود.

برای یک بچه ی کوچک - شش ماهه یا بیشتر مکیدن شست نشانه ی اینست که بدان اندازه لازم که به شیر مادر احتیاج داشته است، دست نیافته. مکیدن، نه بعنوان تحصیل غذا، یکی از احتیاجات اساسی کودک است. طفل خردسالی که شستش رامیمکد بدینوسیله ب مادرش میگوید که بقدر کافی به پستان مادر، یا، پستانک "مک" نزده است.

این موضوع در تحقیقات جدید علمی - بتوسط یکی از پزشکان بثبوت رسیده است وی باین نتیجه رسیده است که بیک یاچند علت از علل زیر ممکن است کودک نتواند این میل طبیعی خود ب "مک زدن" را در طفولیت ا قناع کند.

- سرشار و پرشیر بودن پستان مادر، ویا بزرگ بودن شیشه ی پستانک بطوریکه بتواند پیش از آنکه بمقدار کافی مک بزند، شیر بخورد.

- جدا کردن طفل از پستان مادر یا پستانک بعد

این مادر، مادر خوبی است، فهمیده و آگاه است بچاش را از جان و دل دوست می دارد. براستی اگر زیاد به بچاش نگاه نمی کرد، آنقدرها هم برای این عادت اونگران نبود. وی انگشت مکیدن طفل را بی آنکه آگاهی درستی در مورد آن داشته باشد تصور در وظیفه خویش میدانده دلایل بسیاری هم میاورده که برای خود بچه لازم است که او را از اینکار باز داشت چیزیکه هنوز این مادر نمیداند این حقیقت مسلم است که مکیدن شست خود بخود خطر ندارد بلکه خطر در روشی است که پدر و مادرها و آموزگاران، برای رفع این عادت طفل اتخاذ می کنند.

مکیدن شست معمولا "بی ضرر است".

خیلی مادرها میترسند که مکیدن انگشت برای بچه زیان آور باشد. آنها وظیفه خود میدانند که بچه را از این عادت باز دارند چه معتقدند که این عمل، کودکانه و نامناسب است اگر از آن جلوگیری نشود ممکن است برای همیشه جزو عادات طفل شود. این مادرها میترسند که

- این عمل برای شست مضر باشد،

- شست میکروب را بدهان منتقل کند،

- سبب شود که بچه خود خور و درون گرا بآید

- ویا دندانها و فک او را از ریخت بیندازد

این ترسها همه نه تنها بیجاست بلکه تاسف آور

است اگر فکر او عملا انگیزه مربی برای منع طفل

از این عادت او باشد در چنین موردی مادر ممکن

است نسنجیده این عادت را مشکلی عظیم

پندارد.

مکیدن شست میتواند بر روی دندانها و فکین

تاثیر گذارد ولی این تاثیر معمولا پایدار نیست

پستانک بدهید. برای این منظور سوراخ پستانک را کوچکتر انتخاب کنید تا اینکه طفل حداقل بعد از مدت ۲۰ دقیقه بطری را تمام کند و اگر از پستان مادر تغذیه میشود بگذارید بهر مدت که خواست، شیر بخورد. اگر دیدید تقلا میکند. نشان اینست که احتیاج بیشتری به شیر خوردن دارد و اینک در بی فرصتی مناسب برای رفع این احتیاج است.

عادت مکیدن انگشت، از جهت شدت وضعف باشکال بسیار مختلفی در میان اطفال جریان دارد بعضی ظاهرا "بشکل شدید و مداوم" باین عادت علاقمندند، وعدهای بر عکس در خوردن شیر حریص نیستند و این احتیاج آنان بسادگی

از یک مدت معین مثلا ۱۲ یا ۱۵ دقیقه بی آنکه باندازه کافی مک زده باشد.

— با آوردن طفل بایک رژیم مخصوص که بموجب آن در روز بمقدار بسیار کم شیر برای بچه تجویز شود و یا یک بچه کوچک فقط سه وعده در روز تغذیه شود.

تحقیقات معلوم میدارد که مهلت دادن بیشتر به طفل، برای شیر خوردن ممکن است از بسیاری عوارض مکیدن شست جلوگیری کند، و شدت این عوارض، یا طول مدت آنها را مانع شود. این نظریه هنوز مسلم نیست و منابع علمی در مورد تاثیر طول دوره شیرخوارگی در رفع عادت



بر طرف میشود، اینها هیچوقت حتی در خوردی انگشت بدهان نمیرند. شاید، باهمه این حرفها، باز طفل شما شستش را بامکد این استثنا دلیل قطعی برای رفع این تئوری نیست و نیز چه بسا که اگر شما درکار او غفلت هم میکردید، خیلی زودتر این عادت خود را ترک میکرد و یا باین شدت بدان دچار نمیشد.

اتفاق آراء ندارد. با اینهمه تحقیق با ارزشی است بگذارید طفل از شیر مادر یا پستانک بمدت کافی بهره مند باشد و عجله نداشته باشید که هر چه زودتر اوقات تغذیهی طفل را در روز تقلیل دهید.

اگر طفل شروع بمکیدن انگشت خود کرد، دوروز باومهلت بیشتر برای استفاده از شیر مادر یا

ناآشناست و بهیچ چیز آن دلخوش نمیشود او در جستجوی گمشده‌ایست و این مطلب را با توسل به عادت مکیدن انگشت - همچون کودکی شیر خواره که با فریادش - بمادر خود میگوید . که گرسنه است ، یاسردش میشود . . . با طفل در افتادن ، و یابزور او را وادار بترک این عمل کردن ، چاره‌ی اصولی کار نیست . این چاره‌گری درست بدان میماند که طفلی از رنج سرما بخود بیچد و فریاد کند ، و کسانش بجای اینکه با پتوئی بداد او برسند ، بخواهند بزور او را بیصدا کنند .

علاوه بر این ، طفلی را بخاطر این عادتش ، در منگنه گذاشتن فقط موجب پریشانی هر چه بیشتر خاطر پریشان اوست ، و حتی ممکن است بستگی وی را باین عادت بیشتر کند . ممکنست خیال کند که او را از نعمت بزرگی محروم میکند و بالاخره ، علائم دیگر این ناراحتی و پریشانی خاطر او - مثل مکیدن زبان - بعنوان نتیجه‌ی فشار سنجیده‌ی شما ، در طفل بروز کند .

در موارد بسیار ، چنین بنظر میرسد که کوشش مداوم پدر و مادر برای رفع عادت طفل ، برعکس دوره‌ی عادت رامدید میکند . بعضی دانشمندان فکر میکنند که اتخاذ تدابیری - درست در جهت مخالف تداسیری که تا اینجا پیشنهاد شد - نیز به نتیجه‌ی مطلوب خواهد رسید . یعنی اگر کودکی را در مکیدن شست خود - بهر اندازه که بخواهد آزاد بگذارند ، خیلی زودتر از وقتیکه در ترک آن اصرار شود ، از آن منصرف خواهد شد .

مکیدن انگشت از لحاظ شدت وضعف در بچه‌ها فرق میکند . طفلی هست که فقط چند دقیقه‌ای در شب ، وقت خواب انگشت خود رامی‌کند ، و یادر مدت خواب روزانه‌اش ، و یا وقتیکه خسته یا گرسنه

عادت بمکیدن شست ، در خردسالان نمایند ه نیازمندی دیگری است .

بنظر میرسد که مکیدن شست برای خردسالان معنی نسبتاً " مغایری دارد . در اینجادیگر عادت مکیدن نشانه‌ی کمبود دوره‌ی " شیر خوارگی " نیست بلکه در حکم نوعی " تسکین و آرامش " است . طفل در این مرحله دیگر در تقلای رفع یک نیازمندی " مختصر و محدود " نیست .

وقتیکه کودک حس میکند که آنطور که شاید و باید محبت نمی‌بیند ، آرامش و استراحت ندارد بدین مامن ابتدائی توجه می‌کند و عمل مکیدن انگشت باو آرامش و اطمینان خاطر میبخشد ، این عکس‌العملی است طبیعی که وی بی‌قصد و دلیل از خود بروز میدهد .

کودکان ، باگذشت زمان مخصوصاً " در پنج و شش سالگی این عادت را ترک می‌گویند خواه آدامگی و مقابله‌ی همیشگی برای رفع آن در کار باشد ، خواه اصلاً نباشد . بر خورد آن با کودکان همسال یابزرگتر از خودشان باعث میشود که احتراز از این عمل را همچون " پیروزی افتخار - آمیزی " استقبال کنند . معلوم است که تا دوره‌ی دبستان آن سرمایه‌ی اجتماعی لازم در میان اطفال نیست ولی از طرفی هر چه بزرگتر شوند و بیشتر رشد کنند احتیاج کمتری به " دلخوشیهای کودکانه " در خود می‌بینند .

عادت مکیدن شست بازگوی یک پیام درونیست

کودکی که پیوسته شست خود رامی‌کند (البته بی‌آنکه خود بداند) میگوید که بازندگی

مکیدن شست برای او یک "ولع سیری ناپذیر و همیشگی" نیست، بلکه نیاز است منحرف و زودگذر از تنبیه، ملامت و هرگونه اقدام مستقیم غیر عاقلانه‌ی دیگری در این مورد خود داری ورزید چه طفل را بترک عادت مجبور می‌کنید، و اجبار خوب نیست.

"مکنید" ها

— هیچوقت بچه را بازور و جبر وادار بترک عادت خود نکنید. حتی در ماههای نخستین هم دستهای او را برای اینکه بد هانش نرسد بهم نبندید. از بکار بردن "شست‌بند"، دستکش مخصوص ویا هر چه از این قبیل، ونیز وسائلی که حرکت آرنج او را مانع شود خودداری کنید. لباسهایی که بازوان بچمر از حرکت آزادانه باز دارد باومپوشانید انگشت او را بمواد تندوتیز و آزار دهنده آلوده مسازید، واز استعمال ادویه و ابزاریکه در بازار بهمین منظور تهیه می‌شود بپرهیزید.

تنبیه نکنید، سرزنش، تمسخر و تذکار مداوم نیز خوب نیست بچه را تهدید نکنید که انگشتانش بدریخت ویا دندانهایش کج و کوله خواهد شد. هرگز بس بچه را بیاداش و رشوموید مدهید واورا با "وعده‌هایی طلائی" گول مزینید. نگوئید، "اگر ما مان رادوست داری دیگر اینکار رانمیکنی" یا "تو حالا دیگر یک پسر گنده هستی" یا "راستی خجالت نمیکشی اینطور می‌کنی؟"

"بکنید" ها

"بکنید" ها مطلوب‌تر و مشخص‌ترند و عمومیت، شمول بیشتری دارند. اینها در سرتاسر زندگی

است. و این موارد آنقدر طبیعی، شایع و بی اهمیت است که بهیچوجه لازم نیست شما درباره‌ی آن تأمل کنید.

اما، گاه طفلی رامی بینید که تقریباً "پیوسته، و بیش از آنکه بخورد انگشت خود رامیمکد، این طفل، سر سفره در میان یک غذای حسابسی مینشیند در حالیکه همچنان گرم مکیدن انگشت خویش است بغذا دست نمیزند. این طفل میخواهد بگوید (و باینوسیله میگوید) که اشیاء با دنیای اوتوافق ندارند و او بکمک — برای یافتن عوامل سازنده واقناع کننده‌ی بیشتری — نیاز دارد همچنین کوچولویی رامی بینید که مدتی این عادت خود را ترک کرده، ولی بناگهان آنرا از سر می‌گیرد. مشاهده تقریباً همیشه اینطور نشان میدهد که چیزی در زندگی کودک پیش آمده که تعادل او را بهم زده و اینک نباید حمله‌ی خود را بطور مستقیم متوجه‌ی عادت طفل بکنید، بلکه بهتر است مشکلاتی که کودک را وادار بقتیست مجدد باین پناهگاه کرده از میان بردارید.

راه چاره چیست؟

پدر و مادرهاییکه کودکان آنان بدین عادت دچارند، ناگزیر به پدر و مادرهای دیگر، و شاید خویشان و بستگان خود میتازند واز آنان انتقاد می‌کنند. این از دستپاچی، و گاه استیصال است باید با وسعت نظر بیشتری به این قضیه نگاه کرد. ماهیچکدام نمیتوانیم بخودمان بقبولانیم که بچمان خود بخود شستش رامیمکد. در صورتیکه این موضوع چندان هم مهم نیست. این حقیقت را بخودتان تلقین کنید و مطمئن باشید که حالا هم

وقتی که خود را از همه چیز جدا و بسدور می بیند؟ وقتی که نمیتواند با بچه های بزرگتر از خودش باشد؟ و یا وقتی که بخواهر کوچکش بیش از او توجه می شود؟ اینها همه میتواند شما بگوید که چه چیز برآستی طفل را رنج میدهد و چه چیز موجب شده است که طفل باین عادت (مکیدن شست) پناه برد .

در اینجا نکات مهمی را که در این مورد باید بیاد داشته باشید خاطر نشان می کنیم :

— این عادت، در حقیقت همانطور مهم است که ترس و نگرانی والدین در مورد آن .

— بچه ها معمولا در ۵ و ۶ سالگی آنرا پشت میگذارند .

— اگر مکیدن شست را در طفل ، بطور مختصر و گاهگاه دیدید هیچ در مورد آن نگران نباشید .
— اگر بصورتی مداوم و افراط آمیز بود .
— نشان نیازمندیها و ناکامیهای طفل است .
... در مورد بچه شیر خوار علامت آنست که باندازه ی لازم شیر نمی نوشد .

... در مورد بچه های بزرگتر نشان اینست که بخواهشها و تمایلات خود دست نیافتند و باینوسیله خود را تسکین میبخشد .

— از هرگونه اقدام شدید— که بطور مستقیم متوجه عمل طفل شود— اجتناب ورزید .

— در عوض ببینید آیا تا حد ممکن ، وسائل لازم برای یک زندگی خوش، راحت و پرشور در اختیار طفل هست؟



طفل ، بمنظور تامین لذت های کودکانه و در عین حال لازم و اساسی ، بکار می آیند .

در مورد بچه ی کوچک — در اوقات متعدد و بمدت بیشتر باوشیر بخورانید . سوراخهای پستانک راریزتر تعبیه کنید و اگر از پستان مادر تغذیه می شود بگذارید بهراندازه کمی خواهد شیر بنوشد . او رادیرتر از شیر بگیرید . بایک پستانک لاستیکی ، که با پنبه آکنده باشد سرگرمش دارید .

در مورد بچه های بزرگتر — ببینید آیا طفل از فرط خستگی و بی حوصلگی شستش رامیکند یا نه

آیا زیاد بازی کرده؟ اسباب بازی باندازه کافی داشته، مجال فعالیت کافی در اختیارش بود؟

در مورد بچه های دوساله تا چهارساله درست دقت کنید اگر بچه ، "گاہ و بیگاہ" شستش را میمکد اصلا فکرش را هم نکنید ولی اگر در مواقع تنهایی ، ترس و درماندگی باین کار مشغول میشود سرگرمی های فراوانتر و آرامش خاطر بیشتری برای او فراهم آورید .

در مورد بچه های دیگر هر سنی — تمام زندگی او را کاملا از نظر بگذرانید — ببینید آیا میتواند ریشه ی این مشکل را پیدا کند آیا بچه بعضی چیزها را دارد و زیاد هم دارد و در عوض بعضی چیزها را ندارد و یا کم دارد؟ محرک کافی در زندگی او هست یا نه؟ همبازی دارد یا ندارد؟ باندازه ی کافی "مادری" می بیند یا نه؟ ببینید که طفل در چه مواقعی سرگرم مکیدن انگشت خود می شود .