

با کودکانی که ناخن می‌جویند چگونه رفتار کنیم؟

اشرف مظلوم

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

اشاره

کودکان، بخش بسیاری از ساعات روز را در مدرسه سپری می‌کنند. بنابراین، مدرسه می‌تواند در تربیت آن‌ها نقش بسزایی داشته باشد. در این میان، عده‌ای از کودکان به راهنمایی و کمک معلم بیشتر از سایرین نیاز دارند و بنابراین معلم است که می‌تواند با فراهم کردن کمک‌های لازم، با اشتیاق و علاقه، به این گروه کمک کند. در این بخش از سلسله‌مطالب پاسخ به پرسش‌های تربیتی آموزگاران درباره‌ی دانش‌آموزان، به پرسش خانم زهرا حسینی، آموزگار پایه‌ی دوم از دبستان قدس اصفهان در مورد «جویدن ناخن» پاسخ می‌دهیم.

معلم، ریشه‌های حسادت و ناامنی در خانواده و جلب توجه، از علل دیگر جویدن ناخن محسوب می‌شوند.

هنگامی که کودک نمی‌تواند خشم خود را در مقابل ناکامی و محرومیت نشان دهد، با جویدن ناخن آرامش می‌یابد و به محض رها کردن این کار، دوباره دچار اضطراب می‌شود و شروع به جویدن ناخن می‌کند. ادامه‌ی این رفتار در کودک، آسیب‌هایی نظیر افت تحصیلی، عقب‌ماندگی اجتماعی و کاهش اعتماد به نفس را به همراه دارد.

در هر حال، ناخن جویدن یک اختلال محسوب می‌شود و در دوران کودکی، از بین بردن آن آسان‌تر است. بهترین راه‌حل، پیدا کردن منبع استرس در کودک است. بارها دیده شده است که با رفع اضطراب و ناراحتی، مشکل جویدن ناخن به کلی از بین رفته و با پیدایش ناراحتی، دوباره برگشته است.

هیچ‌گاه منتظر نباشید که کودک به شما پاسخ دهد چرا ناخن‌هایش را می‌جوید. هم‌چنین او را به‌خاطر انجام این عمل سرزنش و یا مسخره نکنید. همیشه سعی کنید به‌دنبال کشف علت باشید. توجه کنید که کودک در چه موقعیت‌هایی این عمل را انجام می‌دهد و چه موضوعی باعث شده است آرامش و امنیت او به‌هم بخورد. آن مسئله را دریابید. در صورتی که عامل محیطی، باعث ناخن جویدن شده است، باید تا حد امکان سعی کنید فشار روحی بر کودک وارد نشود و از سخت‌گیری نسبت به او بپرهیزید.

کوتاه کردن ناخن‌های بلند، در زمینه‌ی ترک این عادت، کمک بسیاری به کودکان می‌کند. والدین باید هر چند روز یک‌بار، ناخن‌های کودک را بگیرند و سوهان بزنند.

هنگام جویدن ناخن، سعی کنید حواس کودک را پرت کنید. از او کارهایی بخواهید که مجبور شود از انگشتانش استفاده کند؛ مثل درست

ناخن جویدن یک اختلال عادت‌ی ارضاکننده و واکنش روانی است که غالباً از دوران کودکی شروع می‌شود و در دوران ابتدایی و راهنمایی شدت می‌یابد. تحقیقات نشان می‌دهد که تقریباً ۳۸ درصد کودکان ۴ تا ۶ ساله ناخن‌هایشان را می‌جویند و این عادت در آن‌ها تا ۱۰ سالگی به اوج می‌رسد. اما به‌طور کلی، اکثر مبتلایان را کودکان ۹ تا ۱۱ ساله تشکیل می‌دهند. ناخن جویدن در دخترها شایع‌تر از پسرهاست. این اختلال در دختران، در حدود ۱۱ سالگی و در پسران، در حدود ۱۳ سالگی به بیشترین حد می‌رسد و تقریباً ۲۰ درصد مبتلایان، تا سنین نوجوانی و بزرگسالی درگیر این مشکل هستند.

ترس، تنش روانی، ناکامی‌های مکرر، تأمین نشدن نیازهای اساسی کودک به‌خصوص فقر عاطفی، نداشتن امنیت و آرامش روانی و نداشتن اطمینان از علاقه‌ی والدین، کم‌رویی و خجالتی بودن کودک و مقررات انضباطی شدید، زمینه‌های فشار، نگرانی و عصبانیت بیش از حد را در کودک ایجاد می‌کنند. در این حالت، وقتی کودک نمی‌تواند بر موانع پیروز شود، به خود فشار می‌آورد. این فشار باعث اضطراب می‌شود و در نتیجه کودک برای رهایی از اضطراب، و تخلیه‌ی هیجانات، به ناخن جویدن روی می‌آورد. از این طریق حالت تهاجمی خود را کنترل می‌کند، بر اضطراب‌ها چیره می‌شود، توجهش را از دنیای خارج قطع می‌کند و به درون خویش برمی‌گرداند. بنابراین، غالباً ناخن جویدن، ناشی از هیجانات و اضطراب‌ها و یا روشی برای ابراز دل‌خوری‌ها و دلواپسی‌ها است. اما به‌طور کلی، عصبانیت بیش از حد ناشی از فشارهای روحی و اضطراب برای تسکین ناراحتی‌ها، تضادهای فکری، قرار گرفتن در موقعیت‌های حساس، بلا تکلیفی به خاطر درگیری با والدین، امتحانات، پاسخ دادن به معلم، تماشای فیلم‌های ترسناک، تقلید از دیگران، هیجان بیش از حد و عکس‌العمل‌های خصومتی در مقابل والدین و



دفتر انتشارات کمک آموزشی

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند:

مجله‌های دانش‌آموزی

(به صورت ماهنامه و ۸ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

رشد کودک (برای دانش‌آموزان آمادگی و پایه‌ی اول دوره‌ی دبستان)

رشد خردسال (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره‌ی دبستان)

رشد دانش‌آموز (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم دوره‌ی دبستان)

رشد نوجوان (برای دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی تحصیلی)

رشد جوان (برای دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه‌پیش‌دانشگاهی)

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه و ۸ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

رشد آموزش ابتدایی • رشد آموزش راهنمایی تحصیلی • رشد تکنولوژی

آموزشی • رشد مدرسه فردا • رشد مدیریت مدرسه • رشد معلم

مجله‌های بزرگسال و دانش‌آموزی اختصاصی

(به صورت فصلنامه و ۴ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- رشد برهان راهنمایی (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی تحصیلی)
- رشد برهان متوسطه (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه)
- رشد آموزش قرآن • رشد آموزش معارف اسلامی • رشد آموزش زبان و ادب فارسی • رشد آموزش هنر • رشد مشاور مدرسه • رشد آموزش تربیت‌بدنی • رشد آموزش علوم اجتماعی
- رشد آموزش تاریخ • رشد آموزش جغرافیا • رشد آموزش زبان • رشد آموزش ریاضی • رشد آموزش فیزیک • رشد آموزش شیمی • رشد آموزش زیست‌شناسی
- رشد آموزش زمین‌شناسی • رشد آموزش فن‌وحرفه‌ای • رشد آموزش پیش‌دبستانی

مجله‌های رشد عمومی و اختصاصی برای آموزگاران، معلمان، مدیران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان مراکز تربیت‌معلم و رشته‌های دبیری دانشگاه‌ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می‌شوند.

نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره‌ی ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶، دفتر انتشارات کمک‌آموزشی.

تلفن و نمابر: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸

کردن کاردستی، کشیدن نقاشی و بازی با اسباب‌بازی‌های مورد علاقه‌اش. بکوشید او را در فعالیت‌های گوناگون شرکت دهید.

می‌توانید چسب زخم رنگی به دستانش بزنید و یا دستکش‌های رنگی به او بپوشانید. به یاد داشته باشید، تهدید، تنبیه، و پاشیدن فلفل و دارو به روی انگشتان، نه‌تنها تأثیری ندارد، بلکه می‌تواند مشکلات را تشدید کند.

بعضی از کودکان نمی‌توانند برای مدتی طولانی بدون حرکت و آرام نشینند. نظم و انضباط شدید، برای کودک فشار روحی ایجاد و جویدن ناخن را در وی تشدید می‌کند. بنابراین، استفاده از تنوع در ساعات درسی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

با والدین صحبت کنید. به آن‌ها بگویید اگر برای کاستن عادات ناخوشایند فرزندشان از روش‌های تند و خشونت‌آمیز استفاده می‌کنند، با این کار فشار عصبی بیشتری بر کودک وارد می‌شود. به آن‌ها یادآوری کنید، در درس خواندن، از کودک‌شان توقع بیش از حد نداشته باشند. دائماً به او تذکر ندهند و ایراد نگیرند. سعی کنند وقت بیشتری به کودک اختصاص بدهند تا او تنها نماند. فکر نکنند کودک‌شان عمداً شروع به جویدن ناخن می‌کند.

با دانش‌آموز به آرامی درباره‌ی ناخن‌هایشان صحبت کنید. از آن‌جایی که کودکان می‌خواهند توجه، محبت و حمایت والدین و مربیان خود را از دست ندهند، تلاش می‌کنند که با انجام خواسته‌های آنان، رضایتشان را جلب کنند. به دانش‌آموز بگویید اگر ناخن‌هایش را بچود، انگشتان نازیبایی خواهد داشت و نمی‌تواند آن‌ها را به دیگران نشان دهد. به او بگویید، حاضرید با کلمه‌ی خاصی به او یادآوری کنید که دست از جویدن ناخن بردارد. نشان دهید که تنها قصد کمک دارید.

به او آموزش دهید، زمانی که یکی از دست‌هایش را برای ناخن جویدن بالا می‌آورد، سعی کند با دست دیگری آن را بگیرد و مانع از بالا رفتن آن شود. از روش‌های تغییر رفتار، (دادن ستاره یا برچسب‌های عروسکی) استفاده کنید. هر روز که کودک ناخن‌هایش را نخورد، ستاره می‌گیرد و در صورتی که ستاره‌ها به اندازه‌ی معین برسد، پاداش خواهد گرفت. شاید بهترین پاداش برای دختران خردسال، مرتب کردن ناخن‌ها و لاک زدن یا ستاره زدن روی ناخن‌ها باشد.

زمانی که کودک رفتارهای خویشتن‌دارانه را از خود نشان می‌دهد، حتماً او را تشویق و حمایت کنید. از آن‌جا که هر عادت برای این‌که در کودک تثبیت شود، زمان می‌خواهد، طبیعی است که برای ترک آن هم، زمان لازم است.