



ناخن جویدن

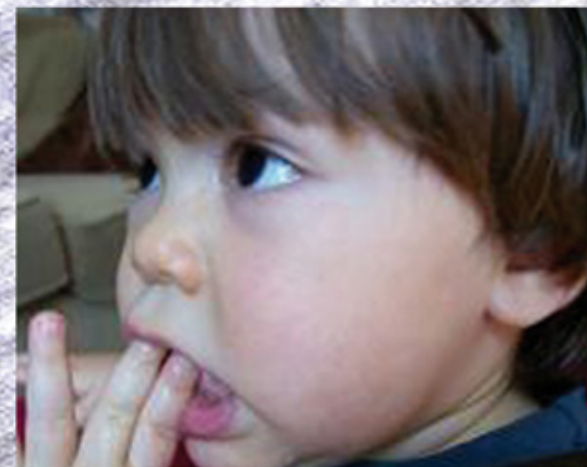


- ۵- در موقع انجام تکالیف درسی بهتر است کودک مداد به دست داشته باشد و با مداد بنویسد
- ۶- تشویق و جایزه دادن به ازای هر بار ناخن کوتاه کردن
- ۷- کودکی که عادت به مکیدن انگشت و ناخن جویدن دارد لازم است موقع خواب عروسک و یا اسباب بازی مورد علاقه اش را در آغوش بگیرد.

درمان ناخن جویدن :

- ۱- تحقیر و تنبیه نکردن کودک به خاطر این عادت و بی اعتنا بودن نسبت به آن
- ۲- اصلاح محیط نا امن خانوادگی
- ۳- محبت و مهربانی بیشتر نسبت به کودک
- ۴- از تذکر مستقیم به کودک خودداری و بصورت غیر مستقیم حواس او را پرت کنید بطور مثال با نقاشی کردن ، قیچی کردن کاغذ ، بازیهای که دست را درگیر می کند یا خوردن نخود ، کشمش و ...

آیا می دانید:
**یک سوم کودکان
ناخن خود را می جویند!**



ناخن جویدن در کودکان

یکی از شایعترین واکنشهای عصبی ناخن جویدن است که در هر سنی و در همه گروه‌های اجتماعی دیده می‌شود اما بیشتر در سنین کودکی و اوایل بلوغ اتفاق می‌افتد و با افزایش سن نیز معمولاً از میزان و شدت آن کاسته می‌شود. جویدن ناخن از ۵ سالگی شروع می‌شود و کم‌کم در ۱۵-۱۰ به شدت خود می‌رسد. بیشتر مبتلایان را کودکان ۹-۱۱ تشکیل می‌دهند. غالباً در سنین نوجوانی فرد متوجه عادت نامطلوب خود می‌شود.



جویدن ناخن در دخترها بیشتر از پسرهاست. گاهی در یک خانواده همه افراد به آن مبتلا می‌شوند.

ناخن جویدن برخلاف انگشت مکیدن در صورت انجام نمی‌گیرد که نشانه دلواپسی، اضطراب یا ترس مثلاً از امتحان، تنبیه و ... است. اغلب کودکان قبل از امتحان و بزرگسالان در اتاق انتظار ناخن هایشان را می‌جویند کودکانی که انگشتان خود را می‌مکند غالباً آرام و بی‌خیالند، ولی آنهایی که ناخن‌های خود را می‌جویند بی‌قرار، مضطرب و دارای انرژی زیاد هستند و حتی در خواب آرامش

ندارد، جنب و جوش زیادی دارند و دندانهای خود را بهم می‌سایند، فریاد می‌کشند و خشم و عصبانیت در آنان به مراتب بیشتر دیده می‌شود. براساس بررسیهای انجام شده ۳ علت برای ناخن جویدن وجود دارد:

۱- عصبانیت بیش از حد

۲- دلواپسی و تضادهای فکری و بخصوص قرارگرفتن کودک در موقعیت‌های حساس،

ترس آور

۳- عادت

بارها دیده شده است که با رفع اضطراب و ناراحتی، ناخن جویدن بکلی از بین می‌رود و دوباره با پیدایش ناراحتی شروع می‌شود این مسئله در خانواده‌هایی که بین پدر و مادر اختلاف وجود دارد بیشتر دیده می‌شود.

