

# رفتارهای تکراری در کودکان

کودکان ممکن است انواعی از رفتارهای تکراری را داشته باشند، ناخن جویدن، شست مکیدن، کندن ناخن یا اطراف آن، مو کندن و ... این رفتارها را از شدت کم تا زیاد می توان مشاهده نمود.

## دلایل مختلفی برای رفتارهای تکراری وجود دارد:

- میتواند یک رفتار عادت باشد.
- میتواند در پاسخ به استرس اتفاق افتد.
- میتواند نوعی تقلید رفتار باشد.
- میتواند بدلیل اختلالات تکاملی یا روانپزشکی زمینه ای مثل اوتیسم، تیک یا وسواس باشد.

## ناخن جویدن در کودکان

- کودکان به دلایل مختلفی ناخن جویدن دارند: عادت، کسالت، کاهش استرس و ...
- اگر کودک به صورت خفیف و یا در واکنش به یک موقعیت استرس زا ناخن جویدن دارد جای نگرانی نیست.
- این موارد در غالب اوقات خودبخود بر طرف می شود.

در موارد **خفیف ناخن جویدن** که منجر به آسیب به انگشتان و زخم شدن آنها نمی شود اقدامات زیر را انجام دهید:

- عوامل استرس زایی که ممکن است باعث تشدید این رفتار شوند را شناسائی و کاهش دهید. عواملی مثل تنش و درگیری بین والدین، استرس های خانوادگی، محیطی، مدرسه و ...
- کودک را بخاطر این رفتار سرزنش و تنبیه نکنید.
- ناخنهای او را بطور منظم کوتاه و تمیز نگهدارید.
- مکرر به او تذکر ندهید و برای انجام ندادن این کار تحت فشارش نگذارید.
- این رفتار را نادیده بگیرید.
- پیش بینی کنید چه زمانی به این کار مشغول است و در این زمانها حواسش را به کار دیگری پرت کنید.
- هرچه کمتر به او برای متوقف کردن اینکار فشار وارد کنید بیشتر احتمال دارد این رفتار را ترک کند.

## موارد شدید ناخن جویدن:

در مواردی که شدت ناخن جویدن شدید است بنحوی که منجر آسیب انگشتان می شود اقدامات زیر کمک کننده اند:

- در مورد مشکل و نحوه کمک گرفتن از شما باهم توافق کنید.
- در مورد این مشکل و درد و رنج ناشی از آن با فرزندتان صحبت کنید و او را تشویق کنید راجع به احساسش در مورد این مشکل صحبت کنید.
- به او اعلام کنید آماده اید برای حل این مشکل کمک کنید
- در مورد اینکه این یک عادت های عصبی است و روش هایی برای حذف آنها وجود دارد با او صحبت کنید.
- در مورد اینکه چگونه قرار است شما در برنامه کاهش این رفتارها مشارکت داشته باشید توافق کنید. مثلاً آیا تمایل دارد هرگاه اقدام به اینکار کرد، شما به او هشدار بدهید یا اینکه مایل نیست.
- برای مدیریت این رفتار و کاهش آن برنامه ریزی کنید.
- به کودک کمک کنید که متوجه شود در چه زمان ها و موقعیت هایی ناخن می جود.

## برای این موقعیت ها از قبل برنامه ریزی کنید:

- برای اینکه متوجه شود مشغول این کار است یادآور در نظر بگیرد. مثلاً اشاره دست یا کلمه خاصی را مشخص کنید.
- کودک باید با یادآور موافق باشد در غیر این صورت یادآور جنبه تنبیه پیدا می کند.
- ممکن است با او توافق کنید که انگشتش را با دستکش یا باند بپوشاند یا از چسب یا لاک تلخ استفاده نماید.
- در مورد دخترها لاک زدن یا تزئین ناخن ممکن است کمک کننده باشد.
- یک یا دو عادت جایگزین در نظر بگیرید.
- رفتار جایگزینی را تعیین کنید که موقع ناخن خوردن آن را انجام دهد. مثلاً بستن یک دستبند کشی دور مچ و کشیدن رها کردن آن و ...
- در روز چند بار این کار را باید تمرین کند.
- استفاده از روش های تن آرامی به منظور کاهش استرس و اضطراب.
- افزایش فعالیت های دستی مثل نقاشی کشیدن و ...
- به فرزندتان آموزش دهید که اگر یک روش مؤثر نبود می توان روش های دیگری را امتحان کرد تا موفق شود.
- تلاشها و پیشرفت هایش را تشویق کنید.
- اگر نهایتاً موفق نشدید با متخصص این حوزه مشورت کنید.

## آنچه نباید در مورد ناخن جویدن و سایر رفتارهای عادت انجام داد:

- کودک را با سایرین مقایسه نکنید. مثلاً نگوئید: «بین دوستت ناخن نمی جود».
- نظر دیگران راجع به این مشکل را به او منتقل نکنید. مثلاً نگوئید: «دائی ات گفته چرا پسرتون ناخن می جود».
- این باعث استرس بیشتر و تشدید ناخن جویدن می شود.
- کودک را بخاطر این رفتار سرزنش یا توبیخ نکنید.
- از کتک زدن، داغ کردن یا سوزاندن کودک برای ترک عادت جداً خودداری کنید.
- کمک به کودک برای ترک عادت را با یک تغییر مهم در زندگی اش مثل رفتن به مهد کودک، مدرسه و ... هم زمان نکنید.

- از مالیدن مواد تلخ غیر استاندارد و سمی روی انگشت یا ناخن وی اجتناب کنید.
- کودک را نترسانید. مثلاً نگوئید: «ناخن جویدن باعث می شود میکروب ها وارد بدن تو بشوند و مریض شوی».
- اینکه زیر ناخن آلوده است درست است ولی تأکید روی این موضوع باعث ترس کودک یا وسواس می شود.
- پیش بینی کنید چه زمانی به این کار مشغول است و در این زمانها حواسش را به کار دیگری پرت کنید.
- هرچه کمتر به او برای متوقف کردن اینکار فشار وارد کنید بیشتر احتمال دارد این رفتار را ترک کند.

### شست مکیدن کودکان

کودکان به دلایل مختلفی شست خود را می کنند:

- برای رسیدن به آرامش و احساس راحتی به عنوان یک عادت بازمانده از دوران شیرخوارگی.
- برای کاهش تنش و استرس در زمان خستگی، ترس، بیماری و یا مواجهه با چالش هایی مثل حضور در مهد کودک یا مدرسه.
- برای خواب رفتن بدلیل اینکه کودک باید ابتدا آرامش پیدا کند تا بتواند بخوابد و مکیدن شست روشی برای رسیدن به آرامش است.

### در مورد شست مکیدن چه باید کرد

آنچه باید بدانیم:

- بسیاری از والدین نگران تغییر شکل فک و دندان های کودک هستند.
- بر اساس نظر متخصصین تغییرات فک و دندان تا زمانی که دندان های دائمی شروع به رویش نکرده اند (۶ سالگی) چندان جدی نیست.
- در آسیب به فک و دندان چگونگی و شدت مکیدن شست هم تأثیر دارد. هر شست مکیدنی منجر به آسیب نمی شود.
- اگر شست مکیدن شدید باشد و با حرکت روی زبان همراه باشد ممکن است روی شکل فک و دندان ها اثر بگذارد ولی اگر مکیدن شست بصورت آرام و منفعل است مشکل چندانای ایجاد نمی کند.
- اگر تغییری در شکل فک دیدید با دندانپزشک کودک مشورت کنید.
- بیشتر بچه ها در سن ۲ تا ۴ سالگی این عادت را ترک می کنند.

آنچه نباید انجام دهیم:

- سرزنش کردن یا تنبیه کردن کودک روش مناسبی نیست.
- بستن انگشت با باند پلاستیکی و ... توصیه نمی شود و نوعی تنبیه است چرا که کودک برای احساس راحتی شست می مکد و اینکار باعث تشدید تنش می شود.
- کودک را برای ترک این عادت تحت فشار قرار ندهید و به او مدام تذکر ندهید.
- تحت فشار قرار دادن کودک باعث افزایش بیشتر میل وی به مکیدن می شود.

### آنچه می‌توانیم انجام دهیم:

- صبر کنید تا بتدریج از بین برود.
- اگر کودک یاد بگیرد به روش‌های دیگری با آرامش برسد این عادت را ترک خواهد کرد. مثلاً: اگر موقع گرسنگی یادبگیرد در یخچال را باز کند و چیزی بخورد و یا موقع ناراحتی بتواند ناراحتی‌اش را بیان کند دیگر شست نمی‌مکد.
- فعالیت جایگزین در نظر بگیرید و حواسش را به موضوع دیگری پرت کنید.
- ببینید چه زمان‌هایی بیشتر شست می‌مکد برای آن زمانها فعالیت جایگزینی در نظر بگیرید. مثلاً: موقع تلویزیون دیدن، هم‌زمان یک عروسک پاپت به دست او بدهید که با آن بازی کند.
- موقع خواب یک عروسک نرم یا پتو را در بغل بگیرد.
- زمانی که خسته است فرصت چرت بین روز ایجاد کنید یا اجازه دهید کمی بیشتر بخوابد.

### **در مورد سایر رفتارهای عادت‌ی و تکراری**

**نظیر کندن پوست اطراف ناخن، کندن زخم‌ها و جوش‌های پوستی و ...  
نحوه برخورد مشابه ناخن جویدن و شست مکیدن است.**