



قضم الأظفار عند الأطفال.. الأسباب والعلاج

أسباب قضم الأظفار

- هناك شبه إجماع بين الاستشاريين النفسيين على أن السبب الأساسي للمشكلة هو القلق، والقلق عند الأطفال ربما يبدو بسيطاً، لكن ينبغي مراعاة أن الطفل مخلوق ضعيف وحساس، بالتالي من غير الحكمة أن نخضعه لمقاييسنا نحن البالغين.

- وتتعدد أسباب القلق التي يمكن أن تكون.. توترا في العلاقة بين الطفل وبين والديه أو بين الطفل وأقرانه، انتقال الطفل من مرحلة الرضاعة التي يكون فيها مرتبطاً بأمه بدرجة كبيرة إلى الاختلاط بالمجتمع الخارجي في محيط الأسرة، حدوث تغييرات كثيرة في حياة الطفل في وقت واحد كالذهاب إلى الحضانة أو إصابته بمرض جسماني طويل المدى، أو وصول مولود جديد



على نفسه بالعض عقاباً لنفسه. متى تحتاجين إلى مساعدة متخصصة؟

- إذا كان يقوم بقضم أظفاره بشدة بحيث يجرح نفسه، أو إذا كان قضم الأظفار مصحوباً بسلوكيات أخرى مقلقة كقرص نفسه أو شد رموشه أو شعره، أو إذا تغير نمطه في النوم بشكل ملحوظ... إلخ.

- إذا كان هناك تاريخ شخصي لديك أو لدى زوجك لذلك السلوك، أو إذا كان أحد أفراد أسرتكما مصاباً بالوسواس القهري.

- إذا استعملت طرقاً مختلفة لإيقافه عن هذا السلوك دون جدوى - قد تشمل هذه الطرق التدخل الإيجابي أحياناً أو التجاهل الظاهري للسلوك أحياناً أخرى.

تكرر العض وسبب لها ألماً شديداً وصل إلى إيذائها صحياً، ونتيجة لهذا ربما يتسرب إلى الطفل شعور أنه اعتدى على أمه وأنها في المقابل تعاقبه بالحرمان من اللبن، بالتالي يتكون لديه في اللاشعور رغبة مضادة بأن يعتدي

للأسرة الذي قد يعتبر صدمة شديدة للطفل.
- المرحلة الفمية المتأخرة عند الطفل «أي بداية السنة الثانية»: عندما تظهر أسنان الطفل فيعض الأم أثناء الرضاعة، فإنها ربما تمنعه من الرضاعة أو تقطعه إذا

علامات تشير إلى أن طفلك يعاني ويتعذب من الداخل

كثيراً ما تكون هناك أشياء تعذب أولادنا من الداخل ونحن غير منتبهين إليها. إليكم 5 علامات تشير إلى أن طفلك يعاني ويتعذب:

١- أصبح طفلك يتكلم أقل من ذي قبل

إذا كان طفلك يلجأ إلى الانزواء في غرفته أكثر من المعتاد فهذا يعني أنه يعاني من مشكلة ما في المدرسة أو من علاقاته برفاقه أو ربما من مشكلة في البيت كتشاجر الأهل وما شابه. بدل أن تجبر الطفل على التكلم دعه يعرف أنك موجود هناك لمساعدته. أوجد الفرصة لجعله يفتح قلبه لك عبر اقتراحك عليه أن تمضيا بعض الوقت معاً أو القيام معه بشيء يحبه. في الوقت ذاته حاول أن تخلق التوازن بين الحاضر وبين إعطائه مساحة لنفسه.

٢- تلاحظين أن مزاجه يتقلب كثيراً

إن تقلب المزاج جزء من نمو أولادنا ولكن إذا كنت تلاحظين أن هناك تقلباً كبيراً في مزاجه وأن هذه المزاجية تترافق مع العنف أو نوبات الغضب فهذا مؤشر يشير إلى أن من الضروري مساعدته.

٣- تتدنى علاماته المدرسية

العلامات المدرسية هامة ولكنها ليست



في نوم ابنك أو ابنتك مؤشر إلى أنه يعاني من مشكلة ما تعذبه. تكلمي معه واسأليه ما المشكلة وحاولي أن تجدي حلاً. واطلبي منه عدم استعمال الهاتف أو الأجهزة الذكية قبل ساعتين من النوم.

٥- تشكين أن طفلك يتعاطى المخدرات

إذا شككت أن طفلك يقوم بعمل إدماني، سارعي إلى طلب المساعدة فهذا الإدمان قد يدمر حياته وحاولي أن تعرفي السبب وراء إقدامه على هذا.

فقط مؤشر النجاح. من هنا نقول إن عليك ألا ترتعبي في المرة الأولى التي يأخذ فيها الطفل علامات متدنية. بل حاولي أن تكتشفي إن كان يعاني من مشكلة ما تسبب له هذا التراجع بعلاماته المدرسية. تواصلتي مع أساتذته لتعرفي ما الذي يحدث وابحثي عن طريقة لمساعدته.

٤- تلاحظين تبدالاً في نومه

هل ترين انتفاخاً حول عينيه أو ترينه يرغب في النوم طوال الوقت. إن التغييرات المفاجئة

أشياء على الأهل عدم قولها لأولادهم أبداً

١- عندما كنت في مثل عمرك

إن الحديث عن العالم قبل الإنترنت والأجهزة الذكية قد يفتح عين الطفل على زمن آخر ولكن لا تفكر أن الصعوبات التي مررت بها في طفولتك ستحدث ابنك على التغير.

العالم تغير كثيراً في العقود الماضية . لذا لا تعتبر المقارنة بين طفولتك وطفولة ابنك شبيهة بمقارنة التفاح للتفاح. لذا توقف عن المحاضرات التحفيزية التي تتحدث فيها عن بطولتك في الطفولة، فانك لن يري عندما تفعل ذلك إلا شخصاً ما يزال يعيش قبل التاريخ.

٢- لأنني أنا قلت هذا

عندما تريد رفض شيء ويسألك أولادك عن المبرر وراء رفضك لا تقل «لأنني أنا أقول ذلك»، بل حاول أن تشرح سبب الرفض واجعله يتعلم كيف يتخذ قرارات صحيحة عبر شرح أسباب الرد الذي تلقاه منك. قل شيئاً مثل: «لا أريدك أن تقود السيارة في وقت متأخر من الليل لأنك قد تغفو وأنت تقود»، عندما سيسمع المبرر سيكون أقل تمرداً.



إعداد الطفل للقراءة والكتابة

تحرص كل أم على تعلم أطفالها القراءة والكتابة مع أول قدم يضعها طفلها في روضة الأطفال أي في سن الرابعة، ولكن هل تعلم الطفل القراءة والكتابة في هذا الوقت هو الأهم أم لا بد من إعداده وتهيئته في البداية لهذا الأمر؟ ..

لقد أشار علماء رياض الأطفال المتخصصين في هذه المرحلة إلى أن الضغط على الطفل لتعلم الكتابة في هذا الوقت غير صحيح، فهذا يكلف الطفل فوق طاقته ويرسخ في عقله أن الهدف من الذهاب إلى الروضة هو تعلم الكتابة والقراءة فقط لا غير وبالأكثر إذا دفعته الأم إلى ذلك بكل السبل وبدون الانتباه إلى أسلوب التعلم الذي يناسب طفلها ويفيده عقلياً وذهنياً ويهيئه إلى القراءة والكتابة في سن متقدمة ... ولكن.. ما هو الهدف لذهاب الطفل إلى الروضة من سن الرابعة إن لم يكن للقراءة والكتابة؟ .. الجواب يكمن في طبيعة هذه المرحلة من عمر الطفل ومتطلباتها، فالطفل في هذا الوقت يحتاج إلى تدريب ذهني ويديوي وحركي ليصبح مهياً لهذه العملية الهامة وهذا دور معلمة الروضة بالاشتراك مع الأم في المنزل .. وإليك بعض التدريبات المهيئة لعملية القراءة والكتابة ويحتاجها الطفل في هذا الوقت ...

١- الإعداد للقراءة ...

- * تدريب الطفل على النظر للأشياء من بعد.
- * تدريب الطفل على تتبع الخطوط الرفيعة في الرسم وتتبع الحركة فيه.
- * النظر إلى الصور والتدقيق في تفاصيلها والتحدث عنها.
- * ألعاب التشابه والاختلاف التي يخرجها الطفل من الصور.
- * إدراك الأكبر والأصغر بين الأشياء .
- * ملاحظة الأحجام المتفاوتة .
- * تنمية قدرة الطفل على ملاحظة مكان الشيء (أعلى - أسفل - يمين - يسار)

- * إعادة سرد القصص المسموعة .
- * تصنيف الكلمات وتقسيمها إلى مجموعات (تدل كل مجموعة على مفهوم عام مثل كلمات تدل على الطعام - الملابس .. وهكذا)
- * كتابة اسم الطفل على مقعده وعلى بطاقة خاصة به، ويطلب منه التعرف على اسمه .
- * تقليد أصوات الحيوانات والطيور .
- * عرض مجموعة من الصور ويطلب من الطفل تسمية كل شيء باسمه .
- * حفظ سور صغيرة من القرآن الكريم .

٢- الإعداد للكتابة ...

- * استخدام التشكيل بالصلصال لتمرين أصابع يد الطفل .
- * تلوين الصور باللون من خلال القص واللصق .
- * السير على النقط لتظهر صورة حيوان أو طائر .
- * اللعب بصندوق الرمال والكتابة بالإصبع في الرمل .
- * استخدام ألوان المياه والفرشاة في التلوين والرسم والتدريب عليها .
- * تكوين الأشكال من أعواد الثقاب .
- * تدليك الخيط أو الشرائط في الثقوب ومحاولة تكوين شكل منها .
- * التدريب على غلق الزرائر في القميص يدرّب به أطراف الأصابع .
- * أنشطة الرسم والتلوين المختلفة .
- * صنع بطاقات بارزة للحروف وتدريب الطفل على تحسسها والسير عليها بأصابعه .



مشكلات مرحلة المراهقة

أهم أسباب الفشل في الحوار أسلوبان خاطئان :

الخطأ الأول : أسلوب (ما أريد أن أسمع شيئاً) .

الخطأ الثاني : أسلوب (المحقق) أو (ضابط الشرطة) .

الخطأ الأول : هو أننا نرسل عبارات (تسكيت)، وكذلك إشارات (تسكيت) معناها في النهاية (أنا ما أريد أن أسمع شيئاً منك يا ولدي). مثل العبارات التالية: (بعدين بعدين)، (أنا مش فاضي لك)، (روح لأبيك)، (روح لأمك)، (خلاص خلاص)، بالإضافة إلى الحركات التي تحمل نفس المضمون، مثل: التشاغل بأي شيء آخر عن الإبن أو عدم النظر إليه، وتلاحظ أن الولد يمد يده حتى يدير وجه أمه إلى جهته كأنه يقول: (أمي اسمعيني الله يخليك) أو يقوم بنفسه، ويحيى مقابل وجه أمه حتى تسمع منه. هو الآن يذكرنا بحقه علينا، لكنه مستقبلاً لن يفعل، وسيفهم أن أمه ممكن تستمع بكل اهتمام لأي صديقة في الهاتف أو زائرة مهما كانت غريبة، بل حتى تستمع للجماد (التلفاز) ولكنها لا تستمع إليه كأن كل شيء مهم إلا هو، لذلك عندما تنتهي من قراءة المقال، وإياك ولديك يعبر عن نفسه ومشاعره وأفكاره، اهتم كل الاهتمام بالذي يقوله، هذا الاستماع والاهتمام فيه إشعار منك له بتفهمه، واحترامه، وقبوله، وهي من احتياجاته الأساسية :

التفهم، والإحترام، والقبول بالنسبة له، حديثه في تلك اللحظة أهم من كل ما يشغل بالك أياً كان، إذا كنت مشغولاً أيها الأب أو أيها الأم .. أعط ابنك أو ابنتك موعداً صادقاً ومحددًا ..

مثلاً تقول: أنا الآن مشغول، بعد ربع ساعة أستطيع أن أستمع لك جيداً، واهتم فعلاً بموعديك معه.. نريد أن نستبدل كلماتنا وإشاراتنا التي معناها (أنا ما أريد أن أسمع منك شيئاً) بكلمات وإشارات معناها (أنا أحيك وأحب أن أسمع لك وحاسس بمشاعرك) وبالأخص إذا كان منزعجاً أو محبطاً

ونفسيته متأثرة من خلال مجموعة من الحركات: الاحتضان، الطبطبة على كتفه، تقبيله حتى يشعر بالحب والأمان.