

# مرکز آموزشی نیایش قوچان

عنوان :

انگشتان خوشمزه

جمع آوری کننده : محمد زمانی مقدم

آدرس وبلاگ : [www.niayesh581.blog.ir](http://www.niayesh581.blog.ir)

و

[www.nutrition.blog.ir](http://www.nutrition.blog.ir)

انگشتان خوشمزه!

مکیدن انگشت در کودکان

مکیدن انگشت یا پستانک در نوزادان و کودک کوچک یک واکنش طبیعی است: زیرا مکیدن در کودکان یک رفلکس طبیعی است که از زمانی که در رحم مادر بوده اند، شروع شده است و به صورت عادت به مکیدن از ۳-۴ ماهگی شکل می گیرد.

مکیدن شست یا انگشت یکی از اعمال سازشی اولیه است که کودک به وسیله آن خود را خوشحال می کند این عادت یک احساس عمیق امنیت به کودک می بخشد که او به آن احتیاج دارد.

مکیدن و جویدن، یکی از روشهایی است که نوزادان و کودکان کوچک به وسیله آن می توانند محیط اطراف خود را لمس کنند. کودک در سنین شیر خوارگی اغلب بعد از غذا خوردن، انگشت خود را می مکد. برخی دیگر از کودکان به محض اینکه پستانک را از دهانشان بیرون بیاورند این کار را می کنند.

اگر کودک نتواند در دوره ی شیر خوارگی غریزه ی مکیدن را از طریق مکیدن شیر و از پستان مادر و پستانک ارضاء کند، به شیوه هایی مانند مکیدن شست و غیره جبران می کند. اگر نوزاد و یا بچه ی کوچک شما چیزی در دهان می کند و یا انگشت خود را می مکد، وادارش نکنید که از این کار خودداری کند زیرا اگر این کودکان در محیطهای طبیعی و شرایط عادی رشد کنند و محبت ها و توجه لازم والدین وجود داشته باشد موجب می شود که کودک به محیط اطراف توجه داشته باشد و با امکانات تازه ای که او را با دنیای جدید پیوند می دهد آشنا شود و به تدریج کمتر به مکیدن انگشت روی می آورد و کم کم آن را به طور طبیعی تا قبل از ۳-۴ سالگی کنار می گذارد.

اگر غریزه ی مکیدن پس از یک سالگی به تدریج کمرنگ تر نشد، علل مختلفی مانند: حسادت، افسردگی، تغییرات جدید ناخوشایند تولد یک بچه ی جدید، ترس از والدین و یا رفتن به کودکستان.

همین طور ممکن است کودک بدون علت و طبق عادتی که در او تقویت شده است این کار را انجام دهد. اگر مکیدن انگشت در سنین بالا مخصوصاً در سالهای قبل از مدرسه رفتن مشاهده شود، اختلال است و باید این مسئله را جدی گرفت. عوارض و مشکلاتی که مکیدن می تواند به بار آورد:

اگر این اختلال در سنین مدرسه وجود داشته باشد باعث می شود که کودک از طرف دیگر همسالان مورد تمسخر قرار گیرد و باعث کاهش اعتماد به نفس در وی می شود. از دیگر مشکلات این است که هنگامی که کودک انگشت خود را می مکد باعث می شود دهانش باز بماند و عادت کند همیشه از طریق دهان تنفس کند. همچنین مکیدن انگشت در بعضی مواقع باعث می شود کودک به علت اینکه زبانش در حالت عادی نمی ماند سرزبانی صحبت کند. همین طور مکیدن انگشت می تواند یک کودک را آنقدر آرام کند که دیگر توجه ای به اطراف نداشته باشد مثل مدرسه و معلم. کودک خیال پرداز شده و نمی تواند به چیزی توجه و تمرکز کند.

توصیه می شود والدین این مشکل را در این مواقع جدی بگیرند:

- ۱- کودکان از ۳ سال به بالا که اکثر مواقع انگشت می مکند.
- ۲- کودکانی که زبانشان را موقع صحبت به پشت دندانها می گذارند و تلفظ خوب انجام نمی دهند.
- ۳- مواقعی که رشد دندانها آغاز شده و مکیدن انگشت می تواند تأثیری در رشد دندانها داشته باشد.
- ۴- زمانی که کودک به درجه ی درک مسائل رسیده باشد و بتواند مفهوم حرفهای شما را درک کند.

مکیدن انگشت در سنین بالا ، معمولاً شبها قبل از خواب ، موقع گرسنگی ، هنگام تماشای تلویزیون ، بی خوابی و بیماری و استرس مشاهده می شود. کودکان معمولاً با روشهای مختلفی با استرس برخورد می کنند یکی از روشهای برخورد کودکان با استرس به دست آوردن امنیت از طریق مکیدن انگشت می باشد. برای از بین بردن این عادت معمولاً بعد از دوران شیرخوارگی استفاده از تنبیه، تلخ کردن یا بستن شست و یا سرزنش و بی حرکت کردن آرنج بی فایده است و حتی موجب تشدید می شود.

به یاد داشته باشید:

برخورد نادرست باعث می شود این عادت در کودک گسترش پیدا کند.

اگر شما بخواهید کودکی که اختلال مکیدن انگشت دارد از این کار دست بردارد، باید اول جستجو کنید که چرا این عادت را ترک نمی کند؟

با چه شرایط استرس زایی دست به گریبان است؟  
شرایط خانواده و فاکتورهای اجتماعی تأثیر زیادی روی شخصیت بچه های بزرگتر دارد. آیا در مدرسه و یا خانه استرس وجود دارد؟

اگر والدین به علت انگشت مکیدن کودکشان پی ببرند، اغلب می توانند با تغییر آن علت، عادت کودکشان را ترک دهند زیرا اگر آن مسئله که باعث به وجود آمدن استرس در کودک شده حل شود کودک راحت تر عادتش را ترک می کند. گاهی هم کودکان انگشت خود را می مکند که جلب توجه کنند. حتی اگر این توجه منفی باشد، از سوی والدین به خاطر انگشت مکیدن سرزنش می شوند.

توصیه هایی برای از بین بردن عادت مکیدن انگشت:

با بچه ها صحبت کنید و بگویید که چرا باید این عادت را ترک کنند این ترک عادت به یکباره برای کودک مشکل است.

در ابتدا سعی کنید قرارهائی برای کودک بگذارید. برای مثال فقط هنگام تلویزون انگشتش را به دهان نبرد و به مرور زمان موقعیها و زمانها را زیادتر کنید.

با کودک قرار اشاره ای بگذارید و در نزد دیگران با آن اشاره ها به او بفهمانید که این کار را نکند.

مکیدن انگشت برای کودکان بیشتر در مواقعی پیش می آید که بی کار هستند و یا عدم اطمینان دارند در این مواقع وسیله ای به دست او دهید تا حواسش پرت شود. مثل اسباب بازی و یا خوراکی خوشمزه و یا کاری را که دوست دارید به او محول کنید و یا در بازی با او همراه شوید و سرگرمش کنید.

بهترین و مؤثرترین شیوه آن است که کودک را به طور غیرمستقیم به سمت اصلاح رفتار نامطلوب فوق هدایت کنیم و او را به کارهایی که مورد علاقه اش می باشد واداریم تا به تدریج این عادت از بین برود.

از بین رفتن این عادت یک روزه امکان پذیر نیست. حداقل روی ۳ ماه وقت فکر کنید.  
با کودکان مثبت برخورد کنید او را تنبیه نکنید. وقتی انگشت خود را می مکد به او بی محلی کنید و وقتی این کار را انجام نمی دهد با او مثبت برخورد کنید و توجه تان را به او بیشتر کنید.

هر روزی که انگشتش را نمی مکد روی کارت ستاره ای بچسبانید و در ازاء تعداد معینی از ستاره ها به او هدیه دهید.

اگر کودک خودش مایل است برای یادآوری بصری یک نوار چسب به انگشتش بچسبانید این مسئله می تواند به او کمک و یادآوری کند.

هنگامی که کودک خواب است و انگشتش در دهانش است دستش را از دهانش خارج کنید. در بعضی مواقع یک دندانپزشک می تواند به این قضیه کمک کند به این صورت که برای کودکان توضیح دهید مکیدن انگشت چه عوارضی می تواند روی دندانها داشته باشد و حتی گاهی تصویری از دندانهای نامرتب را به آنها می توان نشان داد. البته باید کودکان به درجه ی درک مسائل رسیده باشند تا بتواند متوجه صحبتها شوند. در کل موارد ذکر شده با ترکیب واکنش های مثبت والدین نسبت به کودک می تواند به ترک عادت انگشت مکیدن کمک کند.