

چرا کودکم انگشتش می مکد؟

در این مقاله می خوانید

- 1- انواع انگشت مکیدن
- 2- زمان شروع آن
- 3- عوارض انگشت مکیدن
- 4- علل انگشت مکیدن
- 5- کارهایی که نباید انجام داد
- 6- کارهایی که باید انجام داد تا این عادت رفع شود

مقدمه

مکیدن انگشت یکی از رایج‌ترین رفتارهای دوران کودکی بویژه دوران شیرخوارگی است. این رفتار در میان نوزادان آنقدر فراوان است که باید آنرا بیشتر يك نیاز دانست زیرا مهمترین بازتاب این دوره از زندگی کودک مکیدن است و نوزادان بدون آن قادر به ادامه زندگی نیستند. همچنین بدین وسیله اشیاء و پدیده‌های اطراف خود را می شناسند. پیازه از روانشناسان بزرگ قرن حاضر معتقد است که: «مکیدن، جویدن و چنگ زدن کودکان به منظور شناخت پدیده‌های اطرافشان می باشد. آنها از طریق به دهان بردن چیزهایی مثل اسباب‌بازی، لباس، گوشه پتو و از همه مهم‌تر انگشتانشان اطلاعاتی نسبت به آنها کسب می کنند و درباره آنها چیزهایی می‌آموزند.» و بعضی دیگر معتقدند که مکیدن يك میل مادرزادی است و چنانچه تا سنین 4 الی 5 سالگی و با فراوانی کم انجام گیرد جای نگرانی ندارد اما اگر این رفتار بعد از 6 سالگی ادامه یابد، رفتاری نابهنجار است و باید با بکارگیری روش‌های صحیح به کودکان کمک کرد تا این عادت را ترك کنند.

انواع انگشت مکیدن، زمان انگشت مکیدن؟

نوع و زمان و همچنین میزان این رفتار در کودکان متفاوت است بعضی فقط يك انگشت و بعضی دیگر چند انگشت را می مکند، بعضی شست و بعضی دیگر حتی زمانی که به پشت خوابیده‌اند انگشت پا را می مکند. اما مکیدن شست شایع‌تر است لذا در بیشتر کتاب‌ها فقط مکیدن شست ذکر می شود. بعضی فقط در وقت خواب، یا در بیداری و گاهی هم در هر دو موقعیت و بعضی دیگر فقط در زمان گرسنگی و یا عصبانیت این عمل را انجام می دهند در حالیکه عده‌ای از کودکان تقریباً تمام وقت مشغول انگشت مکیدن هستند.

زمان شروع و پایان انگشت مکیدن:

امروزه با کمک روش سونوگرافی می توان رفتارهای کودک در رحم مادر نیز مشاهده کرد و در موارد زیادی مشاهده شده است که کودک از هفته یا بیست و نه هفتگی شروع به مکیدن انگشت و مخصوصاً شست می کند - به علت حرکات جنین در داخل رحم ممکن است انگشت در دهان جنین قرار گیرد - و کودک این عمل را ادامه دهد ولی بطور کلی شروع این عادت بعد از تولد است و میزان شیوع آن در پسرها و دخترها تفاوتی ندارد

و همچنین ارتباطی با میزان هوش کودک ندارد. مکیدن انگشت به تدریج و با افزایش سن کمتر می شود به عبارت دیگر این عادت به احتمال قوی و در اکثر کودکان بعد از سه سالگی کم رنگ شده و پس از مدت کوتاهی رفع خواهد شد ولی در عده ای از کودکان تا سن هشت یا نه سالگی ادامه می یابد و در مواردی حتی در بزرگسالان مشاهده می شود در این باره ماهنامه پیوند در بخش مشاوران پاسخ می گویند می نویسد: «من يك خانم 19 ساله هستم که عادت به مکیدن انگشت شست خود دارم و وقتی که زیاد عصبانی یا مضطرب می شوم شروع به مکیدن انگشت خود می کنم لطفاً مرا کمک کنید و در جواب، روانشناس، عادت این خانم را عملی برای تخلیه خشم می داند و برای درمان آن توصیه می کند

که باید با کاهش عصبانیت خود از طریق شناخت موارد عصبانیت با آن مقابله کند»¹.

الف) مشکلات جسمی:

بعضی از والدین می ترسند که ادامه انگشت مکیدن پس از چندین سال به دندانها و فك کودکشان آسیب برساند اما بسیاری از دندان پزشکان معتقدند که قبل از رویش دندانهای دائمی یعنی قبل از 6 سالگی آسیب زیادی وارد نمی شود ولی بعد از رویش دندانهای دائمی، دوام این عادت برای چند سال احتمالاً موجب بهم خوردن نظم دندانهای کودک شود و یا شاید استخوان کام (سق) فك و شکل انگشتانی که مکیده می شود از حالت طبیعی خارج شود همچنین احتمال عفونت دهان و دندانها به علت آلوده بودن انگشتان در این کودکان بیشتر از دیگر کودکان است و گاهی نیز در اثر مکیدنهای طولانی و دراز مدت شست طوری چروکیده می شود که کارآیی دقیق خود را از دست می دهد و دیگر نمی توان از آن در کارهای ظریف استفاده کرد. ولی با این وجود دندان پزشکان توصیه می کنند چنانچه کودک شما عادت خود را بعد از 6 سالگی با اختیار و نرمی ترك نکرد هرگز او را با اجبار و فشار و تهدید مجبور به ترك عادت خود نکنید زیرا صدمه روانی که به او وارد می شود بیش از آسیبی است که به دندانهای او می رسد.

ب) مشکلات روحی - عاطفی

انگشت مکیدن، کودک را در شرایط و لحظات اضطراب آور تسکین داده و پناهگاه اوست کودکی که عادت دارد در اوقات مختلف شبانه روز با حرص و طمع انگشت بکمد به احتمال قوی دارای مشکل روحی و عاطفی خاصی است و ممکن است کودک را منزوی و غیراجتماعی سازد، زیرا در موقعیتهای شلوغ و در نزد دیگران از دست زدن به این رفتار خجالت می کشد و مجبور است به محل های امن و دور از چشم دیگران رفته و انگشت بکمد در هر حال امنیت روحی وی تأمین نیست.

علل انگشت مکیدن:

انگشت مکیدن در دوره شیرخوارگی يك عمل طبیعی است و درباره علل ادا مه آن پس از دو سالگی از دیدگاه های مختلف مورد ارزیابی قرار گرفته است که مهم ترین دلایل آن به شرح زیر است:

1. تثبیت

مکیدن برای کودک يك نیاز است و زمانی که این نیاز در کودک بوسیله مکیدن شیر از سینه مادر یا شیشه شیر به علت کوتاه بودن مدت تغذیه از راه مکیدن برآورده نشود باقی خواهد ماند و بهر صورت باید توسط کودک ارضاء شود یا انگشت مکیدن را ادامه می دهد یا مداد می مکد یا به جویدن ناخن می پردازد و یا... و وقتی که کودک می فهمد این نیاز مکیدن و لذت دهانی حاصل از آن از راه انگشت مکیدن حاصل می شود؛ دوست ندارد و

به آسانی از این عمل لذت بخش دست بکشد لذا پس از سپری شدن دوران شیرخوارگی هنوز در همان مرحله شیرخوارگی و مکیدن باقی می ماند و انگشت مکیدن را ادامه می دهد.

2. بازگشت

کودکان بزرگتر از 3 سال در مراحل از رشد ممکن است به دلیل مواجهه با موانعی که قادر به حذف آن نیستند بویژه هنگام فشار روانی و اضطراب به مراحل قبلی رشد بازگشت کنند. برای مثال ممکن است کودکی با تولد نوزاد جدید و توجه بیش از اندازه والدین به او، خود را محروم از عواطف و توجه والدینش احساس کند در این حالت کودک نمی تواند او را از سر راه خود بردارد در نتیجه این احساس محرومیت ممکن است بصورت انگشت مکیدن تجلی کند یا عملی را که قبلاً طبیعی تلقی می شد و وی آنرا کنار گذاشته بود دوباره از سر می گیرد.

3. گرسنگی

بسیاری از روان شناسان معتقدند که مکیدن انگشت در بعضی کودکان شیرخوار 6 ماهه یا بیشتر، می تواند نشانه گرسنگی باشد و با این عمل مادران را از گرسنگی خود و اینکه هنوز به اندازه کافی سیر نشده اند مطلع می سازند و یا شاید می خواهند بگویند که سینه مادر پرشیر است یا سر پستانک گشاد است و نمی تواند بصورت صحیح سینه را مک بزند و در نتیجه گرسنه می ماند و باید مادر تدبیری بیندیشد زیرا اگر این رفتار اصلاح نشود پس

4. اضطراب

یکی از علل عمده انگشت مکیدن در کودکان بزرگتر از 3 سال اضطراب است زیرا کودکان در شرایط اضطراب از فشار آور برای کم کردن تنش های خود به انگشت مکیدن متوسل می شوند تا خود را تسکین دهند. یکی از روان شناسان می گوید «در واقع شست مکیدن یک مکانیزم کاملاً روشن است در اوقاتی که کودک در تلاش برای کسب مهارتی جدید و یا هنگامیکه از دوری والدین ناراحت و نگران است به آن می پردازد تا خود را تسکین دهد.

یکی از عوامل اضطراب از روش های انضباطی سختگیرانه و غیر اصولی والدین و تنبیه های جسمانی است که این اضطراب احتمالاً منجر به مکیدن انگشت یا جویدن ناخن می شود.

5. کمبود یا افراط در مهر و محبت توسط والدین

کودکی که دچار کمبود مهر و محبت والدین است برای جبران نارضایتی خود به مکیدن انگشت می پردازد. همچنین کودکی که دوستی ندارد و بین او و اعضای خانواده اش رابطه صحیح و منطقی وجود ندارد آرا مش خود را از طریق پناه بردن به انگشت مکیدن بدست می آورد.

افراط در محبت سبب وابستگی شدید کودک به اطرافیان بویژه والدین می شود و کودک نمی تواند متکی به خود باشد و زمانی که مجبور به جدایی از والدین باشد - حتی بطور موقت - مضطرب شده و برای تسکین خود ممکن است به مکیدن انگشت روی آورد. این مورد در بین کودکانی که هنگام تولد نارس بوده اند بیشتر دیده می شود زیرا که بخاطر مشکلات بیش از اندازه مورد مراقبت والدین قرار گرفته اند.

6. بعضی بچه ها برای اینکه به خواب روند انواع عاداتهای آرام بخش مخصوص خواب

را ابداع می کنند

مثل: انگشت مکیدن، ور رفتن با موهای سر، پتو، ملحفه و.. پس از آنکه آرامبخشی آن برای آنها ثابت شد به آن عادت کرده و تا سالها آنرا ادامه می دهند.

7. خارش لثه موقع دندان درآوردن

بیشتر کودکان از 4 تا 6 ماهگی به بعد دندان در می آورند و به علت تحریک و خارش لثه ها انگشت و گاهی انگشتان خود را به دهان می برند و بر لثه ها فشار می دهند، این عمل موقتی بوده و جای هیچگونه نگرانی ندارد و پس از مدتی رفع می شود و چه بهتر است که در چنین مواقعی از ابزارهایی که بدین منظور ساخته شده است استفاده کنیم.

کارهایی که والدین نباید انجام دهند.

* سرزنش، تحقیر، تهدید و تنبیه کودک هیچ اثر درمانی ندارد بلکه این عادت را شدت می بخشد و اختلالهای دیگری را پدید می آورد. مثلاً گفتن جملاتی از این قبیل که «اگر يك بار دیگر تکرار شود دیگر تو را دوست ندارم»، «حالا دیگر بزرگ شدی و این کار زشت است»، «اگر این عمل را انجام دهی فلان چیز را به تو نمی دهم»، و نه تنها باعث ترك این عادت نمی شود بلکه احساس بی کفایتی را در کودک بوجود می آورد و برای تحمل فشارهای روحی وارده از طرف والدین، بیشتر به این عمل روی می آورد.

* برای ترك این عادت بچه ها را گول نزنید و از دادن وعده های طلایی که قادر به انجام آن نیستید پرهیز کنید زیرا این اعمال نه تنها چاره ساز نبوده بلکه حالت رشوه دادن را پیدا می کند و کلام شما اعتبارش را نزد کودک از دست می دهد.

* پاشیدن فلفل و مواد تلخ مثل خردل و رنگ کردن انگشت اثری نمی بخشد.

* هیچگاه کودک را با زور و اجبار وادار به ترك این عادت نکنید و حتی در ماههای اول دستش را از دهان او بیرون نکشید و بطور کلی بکاربردن روشهای غلط به درمان کمکی نمی کند و باعث تشدید آن می شود.

والدین برای کمک به کودک چه کارهایی باید انجام دهند؟

اگر کودک شما به مکیدن انگشت عادت کرده باشد نباید یکباره بخواهید که او این عادت را ترك کند زیرا وقتی که به کاری یا چیزی عادت کرد

ترك آن مستلزم آن است که اولاً شخص تمایل به ترك داشته باشد. ثانیاً باید صبر و حوصله بخرج داد و با توجه به نکات زیر در رفع این عادت به کودکان خود کمک کرد.

1- در اولین قدم باید والدین بر اضطراب و وسواس خود غلبه کنند زیرا اضطراب مانع برخورد منطقی و صحیح والدین خواهد بود.

2- برای ایجاد آمادگی در کودک باید کودک را با خوشرویی از عملش آگاه نموده، او را مورد حمایت عاطفی خود قرار دهیم و وقت بیشتری با او صرف کنیم. این کارها به کودک اعتماد به نفس می دهد تا بتواند اقدام به ترك

کرده و پیروز شود. به او اطمینان بدهید که او را در این راه کمک خواهید کرد مثلاً به او بگوئید: «می دانم که تو در بعضی اوقات انگشت می‌مکی ولی آیا فکر می‌کنی که من بتوانم به تو کمک کنم؟»، «آیا موافق نیستی هنگامی که تو قصد داری انگشت خود را بمکی به تو یادآوری کنم و سپس هر دو مشغول کاری شویم؟»

3. باید به کودک و حالات او توجه کرد نه به عمل انگشت مکیدن او. تجربه نشان داده است که توجه و اقدام شدید که مستقیماً متوجه انگشت مکیدن کودک شود بی‌فایده است زیرا اگر عمل وی را مهم تلقی کنید او هم برای آن اهمیت خاصی قائل خواهد شد و با شما در ترك عادت لجبازی خواهد کرد زیرا می‌پندارد که می‌خواهید او را از نعمت بزرگی محروم کنید.

4. اگر گرسنگی علت انگشت مکیدن است باید به اندازه کافی از سینه مادرش یا شیشه شیر، بمکد تا هم سیر شود و هم غریزه مکیدن ارضاء شود. زیرا مکیدن انگشت واکنشی برای جبران محرومیت‌ها و جایگزین کردن لذت‌های از دست رفته است. مدت شیر دادن نباید کمتر از 21 ماه یا بیشتر از دو سال باشد اگر زمان شیردادن به کودک کمتر از 21 ماه باشد کودک دچار ناکامی‌ها و محرومیت‌های زیادی می‌شود امام صادق علیه السلام می‌فرماید: "مدت لازم برای شیرخوارگی کودک 21 ماه است و کمتر از آن ستم بر اوست"

شیر دادن بعد از دو سالگی نیز برای کودک ارضاء بیش از حد بوجود می‌آورد و سبب می‌شود کودک به سختی، از این لذت دست بردارد که در این مورد نیز کودک به مکیدن انگشت روی خواهد آورد.

5. باید علت‌ها را کشف و رفع کرد، انگشت مکیدن در بچه‌های بزرگتر از دو سال ممکن است نشان دهنده اضطراب و یا برآورده نشدن نیازهای واقعی باشد. دقت کنید که چه موقع و در چه شرائطی به این عمل دست می‌زند موقعی که خسته است؟ وقتی که بیش از حد بر او فشار می‌آورید؟ وقتی که بیش از حد توان از او توقع دارید؟ موقعی که بین شما و همسران دعوا رخ داده است؟ زمانی که به بچه‌های دیگر بیشتر توجه می‌کنید؟

وقتی که به نوزاد تازه متولد شده بیشتر توجه دارید؟ این سؤال‌ها و هزاران سؤال دیگری که وجود دارد شما را به علت می‌رساند.

6. برای اوقات بیکاری کودک خود برنامه‌ریزی کنید تا فرصتی برای انگشت مکیدن پیدا نکند. اگر بچه‌های محل یا مدرسه، کودک شما را در بازی‌های خود شرکت نمی‌دهند یا محرك و وسیله بازی ندارد باید زمینه این کار را فراهم کنید، مشغول کردن وی به نقاشی، خواندن کتاب داستان، رفتن به تفریح، کمک والدین و... اوقات بیکاری کودک را پر می‌کند.

7. چنانچه کودک‌تان در راه ترك عادت خود به موفقیت‌هایی دست یافت هر چند که اندک باشد بلافاصله با جمله‌ای خوشایند یا دادن هدیه او را تشویق کنید برای مثال گفتن: «آفرین امروز خیلی کم انگشت مکیدی» «آفرین تو می‌توانی این عادت را به زودی ترك کنی» و همچنین دادن يك هدیه مناسب او را خوشحال و در راه ترك عادت خود مصمم‌تر می‌کند.

البته دادن هدیه برای تشویق نباید حالت رشوه را پیدا کند زیرا کودک می‌پندارد با این وسیله می‌تواند هر کار دیگری را انجام دهد و برای ترك آن امتیاز بگیرد و برای اینکه هدیه دادن حالت رشوه پیدا نکند از دادن وعده هدیه برای ترك انگشت مکیدن خودداری کند و بدون اینکه از قبل مشخص کرده باشید با دستیابی به موقعیت با اندکی تأخیر وی را تشویق کنید.

[1](#) . پیوند، شماره 77، اسفند 64، ص 35.