

## العقاب لا يفيد في عادة قضم الأظافر



«لكي يتخلص الأطفال من هذه العادة السيئة، فإنهم يحتاجون إلى مساندة كبيرة من الآباء، وفي بادئ الأمر يكون قضم الأظافر عادة فموية غير ضارة تستخدم كوسيلة للإلهاء وتشتيت الانتباه، غير أنها قد تتحوّل على المدى الطويل إلى طقس يتم اللجوء إليه في مواقف التوتر العصبي.

يقول أولريش غيرت، رئيس المؤتمر الاتحادي للاستشارات التربوية بمدينة ماينتس غرب ألمانيا: في كثير من الحالات يكون قضم الأظافر عادة غير ضارة ومؤقتة تزول من تلقاء نفسها، ومن المهم ألا ينتاب الآباء القلق على الفور، حينما يقضم الأطفال أظافرهم، وقبل تجربة طرق وأساليب تخليص الأطفال من عادة قضم الأظافر، ينبغي على الآباء أن يراقبوا الأطفال لفترة طويلة نسبياً، كي يتمكنوا من الإجابة عن الأسئلة التالية: متى يقضم الطفل أظافره؟ وكم عدد المرات، وفي أي المواقف؟

وتلتقط كارين هاوفه بويه، اختصاصية طب نفس الأطفال والمراهقين بمدينة بريمن شمال ألمانيا، طرف الحديث وتقول: قضم الأطفال لأظافرهم بشكل معتاد، قد يكون مؤشراً على معاناتهم توتراً داخلياً وأن هناك شيئاً ما ليس على ما يرام. ويتعين على الآباء اكتشاف هذا الشيء، وتضيف الطبيبة الألمانية: الانشغال بقضم الأظافر يعتبر وسيلة لتشتيت الانتباه، وإضافة إلى ذلك، يعمل قضم الأظافر على إزالة التوتر؛ حيث يقضي الطفل بواسطته على الضغط الداخلي.

وبتطبيق مبدأ "السبب - التأثير"، يتوجب على الآباء البحث عن سبب تتيح للأطفال إمكانية استعادة توازنهم النفسي مجدداً؛ فإذا شعر الطفل بالراحة النفسية مرّة أخرى، فسيكون من السهل بالنسبة إليه أن يتخلص من عادة قضم الأظافر. ولتخليص الطفل من هذه العادة يكون من المهم أن يقدم الآباء المساندة له وأن يشملوه بعطفهم وحنانهم؛ إذ إن المدح والدعم الإيجابي يمنحان الطفل شجاعة ويزيدان من فرص النجاح في التخلص من هذه العادة، أمّا الوسائل العقابية مثل الحرمان من مشاهدة التلفاز أو الحبس

في المنزل فتؤدي إلى نتائج عكسية وتتسبب في زيادة التوتر والقلق.►