

كيف يتخلص طفلك من عاداته السيئة؟



يمارس الطفل بعض العادات غير المستحبة دون أن يدرك ذلك، وعادة ما تكون ردة فعل الأبوين قاسية لإجباره على تركها، حتى لا تتطور معه إلى الكبر، ما قد يكوّن لديه شعورًا بالاستغراب ومواصلة ما يمارسه، اعتقاداً منه بأنّ ذلك هو السبيل للفت انتباه الأبوين والآخرين إليه، إليكم ما يجب فعله.

في دراسة نشرتها مجلة «آباء وأمّهات» البرازيلية التي تصدر في مدينة ساو باولو نصحت اختصاصية الأطفال إيمانويلا لوسيو الوالدين بما يلي حسب العادات التالية:

إصبعه في أنفه

قد تحاولان مراراً إجباره على عدم وضع إصبعه في أنفه، ولكن النتيجة تكون عكسية، لأنها من أولى الحركات الفيزيولوجية التي يتعلمها الطفل تلقائياً. فالعادة مرتبطة بحقيقة أن أقرب الأماكن ليديه هو الوجه الذي يعتبر الأنف جزءاً منه.. ومجرد استخدام القوة لمنعه من وضع إصبعه في أنفه لا يفيد.

فهناك آباء وأمهات يحاولون إبعاد يد الطفل عن طريق ضربها أو دفعها بقوة دون أدنى شرح أو ابتسامة لطيفة تشعره بأن ما يفعله خاطئ، فالطفل لا يفهم لماذا يولّد وضع إصبعه في أنفه قلقاً عند البالغين من حوله، فيزداد عناداً لأنه يعتقد أن ذلك إثبات على أنه يقوم بشيء يجعل الآخرين يستنفرون.

الحل

إذا كان بين سن الثانية والخامسة من العمر، بادرا وبشكل لطيف ومريح إلى إبعاد يده عن أنفه ووضعها على خده، وحاولا تعليمه على أن يلمس وجهه بشكل لطيف وبحركات محبة، ومع مرور الزمن يتذكر الطفل بأنه من الأفضل مسح وجهه بشكل سلس بدلاً من وضعها في الأنف، وإن لم تفعل ذلك فإنّ وضع الإصبع في الأنف قد يتسبب بجروح داخلية أو حتى نزيف أنفوي.. ووضع اليد على الخد لن يتعلمه الطفل بين ليلة وضحاها، بل ربما يستغرق وقتاً ولكن النتيجة مضمونة إذا واطبتما على تعليمه سلاسة حركات اليد على الخدين.

يقضم أطافره

إنّ عادة قضم الأطافر شائعة أيضاً بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الثالثة والسابعة من العمر، وهي دليل على القلق وعدم الشعور بالأمان، أو أنها هي الأخرى مجرد عادة لجلب انتباه واهتمام الآخرين بالطفل، وهذه العادة مضرّة جداً؛ لأنها قد تسبب حدوث تشوهات في الأطافر، وتخليص الطفل من هذه العادة ليس معباً على الإطلاق.

الحل

بإمكان الأبوين تعليمه عدم قضم أطافره عن طريق عادة أخرى بديلة أقل ضرراً بكثير، ويتمثل البديل هنا في تعليمه لمس أسنانه، ومحاولة عدها واحدة تلو الأخرى بلمسات خفيفة، ومع تكرار ذلك سيتعلم الطفل أنه كلما شعر بحاجة لقضم أطافره، وهي عادة مؤلمة أيضاً، فإنه يبدأ بوضع أطراف أصابعه ليعد أسنانه بطريقته إن كان يجهل الأرقام، المهم هنا ليس العد بمعناه الدقيق، وإنما تناوب وضع الأصابع على الأسنان بشكل لطيف.

يمص أصابعه

وهي عادة تلي الفترة التي يتوقف فيها الطفل عن الرضاعة، فالرضاعة تعود على ضرورة وجود شيء في

فمه، وعندما يفطم يشعر بفراغ في فمه، فيلجأ إلى التعويض عن ذلك بمص أصابعه، ولهذه العادة آثار سلبية جداً على تكوين أسنان الطفل وشكلها، وقد تساهم أيضاً في التأثير على السقف الأعلى للجم.

الحل

قد يكون صعباً بعض الشيء لأنّ الطفل الذي رضع لسنتين أو ثلاث سيشعر بضرورة وجود بديل في الفم.. ومن الأمور المنصوح بها هنا هو تعويده على رضاعة اصطناعية لبعض الوقت والإشراف الدقيق على المدة التي سيستخدمها الطفل.

وبمعنى آخر تنظيم أوقات استخدامه للرضاعة الاصطناعية، وحتى إن كان للرضاعة الاصطناعية أضرارها أيضاً فإنها بالتأكيد أقل ضرراً من مص الإصبع، فالرضاعة الاصطناعية عادة ما ينطفئها الأبوان، فتكون أقل احتواء للجراثيم والميكروبات، أما الإصبع فلا يمكن التحكم بغسله كلما وضعه الطفل في فمه، لأنّ ذلك يحدث بشكل فجائي.