



الفصل الثاني

وسائل العلاج المقترحة



نُقدِّم في هذا الفصل الختامي عدة مقترحات لوقاية الأطفال والشباب من عادة قضم الأظفار، وهي كالتالي:

- علي الأسرة مراقبة الطفل عن قرب لمعرفة الأوقات التي يقضم فيها أظفاره، فربما كان ذلك في الصباح الباكر عند ذهابه للمدرسة وبهذا نستدل علي خوفه وقلقه من المدرسة، أو في أثناء وجوده في المدرسة وتعرضه لمواقف ضاغطة سواء من المعلمين أو من الطلاب، أو خلال اليوم المدرسي كُله نتيجة لتعرضه لمشكلات متنوعة، أو عند النوم وحيداً في حجرة نومه، أو لخوفه من الظلام، أو عند تناول وجبات الطعام بسبب تبرمه من بعض أنواع الطعام، أو عند مشاهدة التلفزيون.

- إن معرفة الوقت الذي تكثر فيه عادة قضم الأظفار تُسهل عملية العلاج والمتابعة، وقد ترشدنا إلي السبب الرئيس للمشكلة.

- من الضروري معرفة الظروف التي تسبق حدوث سلوك قضم الأظفار، فقد يكون الطفل غير منسجم مع أخوته أو أقرانه، أو حين يمنعونه من اللعب معهم، أو أنه تعرض للتهديد، وقد يكون لانشغال الوالدين عنه وعدم الاهتمام اللازم به دور في استمرار هذه العادة، وقد يكون نابعاً من

خوفه من المُعلِّمين أو الطلاب، وربما كان السبب الرهبة من الامتحانات، أو عدم استكمال الواجبات المدرسيَّة علي النحو المطلوب فيخاف من عقاب المُعلِّم له لاسيما إذا كان المُعلِّم من النوع الصارم القاسي.

• يُؤكِّد الدكتور «دجلاس توم» أنَّ عملية تلويث أصابع الطفل بأشياء مُرَّة المذاق إنَّما هي طريقة عديمة الفائدة، كما أنَّ طريقة المنع بالعنف طريقة تؤدي إلي أذي الطفل؛ لأنَّ الأغلب أن يوجد قضم الأظفار في الطفل العُصابي، فكثيرون ممَّن يقضمون أظافرهم هم أفراد مسرفون في النشاط، فيهم الكثير من السرعة والاضطراب والحركة، ويبدو أنَّ كلَّ شيء يواجهونه من مشكلاتٍ أو صعوباتٍ إنَّما يؤثِّر علي أعصابهم تأثيراً كبيراً، لهذا كان من اللازم في مثل هذه الحالات أن نعمل، أوَّل ما نعمل علي علاج الحالة العامَّة، فنُعالج العلل البدنيَّة ونبحث في مشكلات النَّوم والأكل والإخراج، وممَّا يُعين عوناً كبيراً علي علاج الحالة أن نصرف الطفل إلي ممارسة الرياضة خارج البيت في صحبة غيره من الأطفال، وينبغي علي الآباء والأمهات أن ينصرفوا بنظرهم إلي المشكلة ككلِّ، لا في أظافر يد الطفل فقط.

وقد أورد لنا العالم الدكتور «دجلاس توم» حالة تمثل هذا النوع من المشكلات، نوردها كالتالي (بشيءٍ من التصرف):

طفلةٌ تبلغ من العمر الثالثة وتسعة أشهر، اعتادت قضم أظافرها حد الإدمان، كانت تنام قليلاً، وتتقلب في نومها كثيراً، ويعلو صياحها، لا تعرف الاستقرار أثناء النهار، ويصعب عليها التركيز في أي عمل تقوم به، كما كانت تقوم بتحطيم اللُّعب وتمزيق الكتب، وكانت شديدة الخجل من أي شخص غريب. وعندما ذهبت إلي روضة الأطفال لم تكن تشترك في اللُّعب الجماعي مع غيرها من الأطفال، ولم تكن تفعل إلا ما ترغبه أو تريده هي.

وقد دل الفحص الطبي الشامل علي ضرورة إزالة اللوزتين والزوائد الأنفية في الحال. وعقب إجراء العملية ظهر علي الطفلة تحسُّن سريع، فتقدَّمت صحتَّها وبدأت عليها العافية، وتقدَّم سلوكها، وصارت تنام بعمق واستغراق، وبدأت تلعب مع أترابها لُعبهم الجماعي، وقد قلَّ خجلها من الغرباء، وقد أفلح العلاج سريعاً في القضاء علي مشكلة قضم الأظفار. الذي لم يكن سوي عَرَض من أعراض التَّعب الذي كان يحل بها لقلة نومها، وتقليداً لأختها التي كانت تدمن قضم أظافرها. وقد ابتاعت الأم من العيادة طقماً صغيراً لتنظيف الأظفار، وتمَّ استثارة عزم الطفلة علي مقاومة هذه العادة. غير أن الجانب

المهم في علاج هذه الطفلة كان تحسين حالتها البدنية التي أدت إلي غرس عادات الأكل والنوم الطيبة.

● لا بدّ أن نحذر الآباء والأمهات من المبالغة في الانتباه إلي هذه العادة السيئة، ونحن لا نقصد من هذا التحذير أن نُشير إلي وجوب تجاهلها، بل إرشاد الطفل إلي التخلص منها شيئاً فشيئاً، فأغلب الناس أدمنوا هذه العادة وغيرها وقتاً ما، ثمّ اختفت بالإرشاد المعقول. فإذا بالغنا في أهمية ذلك فإنّ الأمر لن يؤد في النهاية إلّا لتوجيه أنظار الأسرة كلّها إلي الطفل يناقشون أمره ويرون فيه اعوجاج السلوك، فيستمد الطفل من هذا أوّل الأمر جانباً من الرضا اللاشعوري ثمّ سرعان ما يعرف كيف يستغل هذا الاهتمام بأمره، وإنّ أشدّ ما يقوي العادة في الطفل تكرار نهيها عنها، وهذا أقرب طريق لدفعه إلي المقاومة والعناد.

● إذا تسلح الآباء والأمهات بأكبر قدر من المهارة واللياقة، وكانا علي قدر كبيرٍ من حُسن الفهم والتصرف لتلمسوا أفضل الطرق وانسب الوسائل للقضاء علي هذه المشكلة بالطرق غير المباشرة، أي بتحويل نشاط الطفل إلي سببٍ أُخري دون إدراك منه لذلك. فإذا كانت هذه السبب

تجد في نفس الطفل قبولاً واهتماماً، فسرعان ما تحل
الميول الجديدة محل الميول القديمة، وبالتالي سرعان ما
تختفي هذه العادة السيئة وتتقضي.

● إن وسائل العقاب ليست وسائل فعالة في معالجة مثل هذه
المواقف، لذلك فإن من الضروري أن تحظي البيئة التي
يعيش بكنفها الطفل بالبدائل التي تلهيه عن القيام بقضم
أظافره، ومن هذه البدائل: الألعاب أو الأنشطة التي يحتاج
الطفل فيها إلى إشغال كلتا يديه باللعب؛ لأنه بحاجة
ماسة إلى الإثارة الحسية. وعلي الأسرة تهيئة عناصر
الإثارة كاللعب بالماء أو الرمل، أو تركيب القوالب، أو الرسم
بالألوان، أو المساعدة في أعمال المنزل.

● في الأطفال العاديين غير العصبيين الذين يبدو قضم
أظافره عادة منفصلة مستقلة بذاتها، يمكن الحصول
على نتائج جيدة للغاية إذا لجأنا إلى إثارة فخر الطفل
واعتزازه واحترامه لنفسه، فإذا عمل الآباء والأمهات
على تقليم أظافر الطفل تقليماً جيداً، وعلى إثارة رغبته
وحماسته إلى إبقائها نظيفة بيضاء حسنة الشكل، كان
هذا ما يبعث الاهتمام في نفس الطفل ويدفعه إلى بلوغ
المستوي الذي يرسم له.

• إنَّ إشراك الطفل في عملية العلاج أمرٌ في غاية الأهمية لاسيما عندما نتأكَّد من أن استدامة سلوك قضم الأظفار ناتجة عن التعزيز والاهتمام الذي يحظي به الطفل من الآخرين، إذ يعتقد بعض علماء النفس أنَّ الطفل يفعل ذلك كي يحظي بالاهتمام (التعزيز)• إنَّ تجاهلُّ السلوك لن يُجدي نفعاً علي الإطلاق في مرحلة العلاج، فيجب مناقشة الطفل وإخباره بأن الأسرة — أو مَنْ يقوم بتوجيهه — يعلمون بأنَّ هناك مشكلة ما يواجهها الطفل ولا بدَّ من حلها• وحيث أنَّ هذا السلوك غير مقبول اجتماعياً لذلك فعليه حتمية المشاركة — قدر الإمكان — في التخلُّص منه، إضافة إلي ما قد تُسبِّبه هذه العادة من ضررٍ علي الفم والأظفار، وما تتقله من الأمراض، وعلينا كذلك أن نُخبره بأننا سنتعامل معه وفق جدول يُحدِّد زمنياً بأرباع الساعة، علي أن يُرسم في ورقة كبيرة ويُعلق علي الحائط ليراه الطفل•

وفي هذا الجدول سنعمل علي مراقبة سلوكه، وعليه أن يُعود نفسه علي التقليل من عملية قضم الأظفار• وإذا افترضنا أنَّ الأم هي التي تقوم بالمتابعة فسوف نطلب منها إحضار مجموعة من النجوم اللاصقة، ليقوم الطفل بوضع نجمة

بحضور والدته في المكان المُخصَّص عندما تمرَّ الفترة المُحدَّدة في الجدول ولنفترض مثلاً أنَّها من السَّاعة ٩ إلى السَّاعة ١٥ ، دون قضم أظافره، ثُمَّ نطلب تشجيع الطفل عند انقضاء كُلِّ فترةٍ من الوقت علي الاستمرار في ترك هذه العادة، وتقل هذه المعلومات علي ورقة خاصَّة بالأم لمتابعة حالة الطفل. وخلال ساعة أو ساعتين من النَّهار بعد مُراقبة الطفل نستطيع تحديد الظروف (المكان والزمان) ومعرفة الأسباب التي تُوْدي إلي حدوث هذا السلوك. وتستطيع الأم بعد ذلك استبدال النجوم التي حصل عليها بهدية، أو السماح له بممارسة نشاط مُحبَّب إليه. وقد يقع اختيار الأم علي ساعة أو أكثر لمراقبة الطفل. وإذا شعرت أنَّ الفترة المقترحة لمراقبة الطفل التي مدتها ١٥ دقيقة طويلة نوعاً ما فلتقلصها إلي ١٠ دقائق، ثُمَّ تتصاعد بعد ذلك بالتدريج عندما تتأكَّد الأم أنَّ القيام بالسلوك في الفترة المُحدَّدة قد توقف. وعند انتهاء المدة تشكر الأم الطفل علي تعاونه وتفهمه للموقف، وذلك في حضور والده وإخوته حيث يتم إخبارهم بما حقَّقه في ذلك اليوم من تقدُّم.

- من المفضل أن تسأل الأم طفلها عن الألعاب التي يرغب في اللُّعب بها، إمَّا أن يُشاهد التلفزيون أو الاستماع لحديثٍ ما (كقراءة قصَّة مشوقة له) وذلك يجب أن

يقترن بشرط أساس يقضي بوضع اليدين بعيداً عن الفم، وبإمكان الأم سحب يد الطفل من فمه في حالة نسيانه مع إيماءة بسيطة تُذكره بالشرط الذي وضعته مسبقاً لمشاهدة التلفزيون أو الاستماع إلي الحديث أو القصة. ويمكن للأم أن تستعمل الألعاب المائية، أو صندوق الرمل، أو الرسم، أو المعجون (الصلصال)، أو تركيب المكعبات، فهذه الألعاب تُلهي الطفل وتُجبره علي استعمال كلتا يديه فيقل بالتالي سلوك قضم الأظفار.

• هذه الطرق العلاجية التي قدّمناها في الفقرات السابقة تنطبق حتى نهاية المرحلة الابتدائية، أمّا الأطفال الأكبر سنّاً فإننا نقوم بمراقبتهم لمدةٍ من الزمن لمعرفة الأوقات والأماكن والمواقف التي يقوم بها الفرد فيها بقضم أظافره. إنّ الحصول علي المعلومات تُساعدنا كثيراً علي معرفة الأسباب الكامنة وراء هذه العادة. وفي كثير من الأحيان يكون الإلمام بالأسباب ومحاولة تفاديها والتخلُّص منها علاجاً للمشكلة. إنّ الجوَّ الأسري الدافئ، والحنان، والاهتمام، والتريث في مُعاملة الأبناء من شأنه أن يمنحهم الثقة في النفس.

• من المهم في هذا الصدد أن يتم فتح قنوات الحوار البناء بين الآباء والأبناء وتشجيعهم علي الإفصاح عن أسباب مُعاناتهم، والتحدُّث عن المشكلات التي يواجهونها. وعلينا أن نستمع كأباء لهم، وأن نتحرى دقة المعلومات التي يرونها، ومحاولة دراستها بعمقٍ قبل القيام بأي عمل، أو إصدار أي حكم.

• عند استمرار العادة مع الطفل فإنَّه ينبغي علينا أن نوضح له بأنَّه ما زال يقوم بذلك السلوك، وبأنَّنا سوف نوجه انتباهه كُلَّما قام بذلك إمَّا بإيماءةٍ بسيطةٍ، أو بلفت نظره بشكلٍ واضحٍ أمام الآخرين إن لم تفلح الأولي، وذلك حتى يتجنَّب الإحراج فيكف عن قضم الأظفار. وعلينا أن نعقد معه ما يشبه الاتفاقية حيث نقوم بموجبها بمكافأته عند التوقف عن قضم الأظفار بعد مُضي فترة مُحدَّدة من الزمن، وعلينا مراعاة أن تتناسب المكافأة مع سن الشخص الذي نقوم بعلاجه.

