

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

عنوان اقدام پژوهی :

چگونه توانستم مشکل ناخن جویدن و استرس را در یکی از دانش آموزانم بهبود بخشم ؟

نام و نام خانوادگی مولف اول/مجری اصلی :

پست سازمانی :

رشته تحصیلی :

آخرین مدرک تحصیلی

دوره تحصیلی :

سمت فعلی :

شماره پرسنلی :

شماره همراه :

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با
قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

فهرست:

۳	چکیده
۴	مقدمه
۵	بیان مسأله
۵	توصیف وضعیت موجود:
۶	گرد آوری شواهد یک
۷	تجزیه و تفسیر داده‌ها:
۷	انتخاب راه جدید.
۸	اضطراب :
۹	جلسه مشاوره با خانواده:
۹	گردآوری شواهد شماره دو
۱۰	▪ میزان شیوع
۱۱	▪ علل ناخن جویدن
۱۲	انواع و تنوع ناخن جویدن در کودکان
۱۳	علل و عوامل ناخن جویدن
۱۶	نتیجه گیری:
۱۶	محدودیت‌ها
۱۷	پیشگیری
۱۷	پیشنهادات
۱۹	منابع:

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir

چکیده

جویدن ناخن یکی از عادات کودکان است که والدین را بسیار ناراحت و کلافه می کند. تحقیقات نشان می دهد که تقریباً ۳۸ درصد کودکان ۴ تا ۶ ساله ناخن هایشان را می جویند. این عادت تا ۱۰ سالگی به اوج خود می رسد و در مواردی تا ۶۰ درصد کودکان افزایش می یابد. همچنین بیشترین میزان ناخن جویدن در پسران ۱۴ و ۱۳ ساله است. ناخن جویدن در دختران حدود ۱۱ سالگی به بیشترین حد خود می رسد. جالب این که تقریباً ۲۰ درصد نوجوانان کماکان درگیر این مشکل هستند و ۲۰ تا ۱۰ درصد این عده نیز تا بزرگسالی عادت ناخن جویدن را حفظ می کنند. اینجانب ... دارای ... سال سابقه تدریس در مقطع ... می باشم. شاکر خداوند مهربانی هستم که لطفش را هیچ وقت از بنده اش دریغ نمی ورزد و افتخار می کنم که بتوانم راهرو و ادامه دهنده راه انبیا و اولیای الهی باشم و نور دانش و توانایی را در این دانش آموزان میهن اسلامی شعله ور نمایم. در هفته های اول سال تحصیلی متوجه دانش آموزی به نام علی شدم که دائماً در حال جویدن ناخن بود. علی دانش آموزی به ظاهر ساکت، اما درونی طوفانی و متلاطم داشت. لذا مشاهده ی این وضعیت برایم خوشایند نبود. به خدا توکل کردم و از او خواستم تا با کمکش مشکل بنده ی معصوم اش را برطرف نمایم. در این زمینه در عوامل به وجود آورنده مشکل علی چند فرضیه مطرح شد؟ برای پیدا کردن جواب های فرضیه شروع به گردآوری اطلاعات کردم که علت اصلی اختلاف والدین و درگیری آنها بود که علی برای آرام کردن خود و ابراز آن به ناخن جویدن روی آورده است، برای اصلاح رفتار آن اقداماتی از قبیل از ۱- جلسه مشاوره با خانواده ۲- مسئولیت دادن و شرکت دادن علی در کارها و فعالیت های گروهی ۳- جلسه مشاوره با انجمن اولیاء و شورای دانش آموزی ۴- معرفی علی به مرکز مشاوره شهرستان نهاوند انجام گرفت که نتیجه آن باعث شد که علی عادت بد ناخن جویدن را کنار بگذارد و خودش هم به این مسأله پی برد که ناخن جویدن راهی برای حل مشکل نمی تواند باشد باید با فکر کردن و تلاش و کمک گرفتن از بزرگترها به حل مشکل خود بپردازد.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

مقدمه

جویدن ناخن عادت خجالت‌آور، ناپسند و از لحاظ اجتماعی غیرقابل قبول است که در کودکان شیوع بیشتری دارد و می‌تواند باعث عوارضی مانند کوتاهی غیرعادی ناخن‌ها، التهاب و عفونت اطراف آن و آسیب به رفتار خود فرد شود. کارشناسان علل مختلفی برای جویدن ناخن مطرح می‌کنند. آنان معتقدند علت عمده آن، ناشی از ترس و اضطراب است. و روشی برای ابراز دلگیری‌ها و دلخوری‌ها باشد. هنگامی که کودک نمی‌تواند خشم خود را در مقابل ناکامی‌ها و محرومیت‌ها نشان دهد با جویدن ناخن آرامش موقتی پیدا می‌کند. که آثاری نظیر افت تحصیلی و کاهش اعتماد به نفس همراه دارد و لازم است والدین مربیان مدرسه بیشتر به این مسأله توجه کنند و به سادگی از کنار آن نگذرند. ما وقتی که فرزندانمان مریض جسمی می‌شوند برای سلامتی آنان تلاش می‌کنیم اما وقتی عصبی می‌شوند و پرخاشگری می‌کنند و افسرده می‌شوند و ... بر آنان فشار می‌آوریم و تحقیرشان می‌کنیم. برای این که کودکی به این اختلال رفتاری دچار نشود والدین باید رابطه‌ی خوبی با یکدیگر داشته باشند و محیطی آرام و بدون دغدغه برای فرزندان خود فراهم کنند. لذا اینجانب به عنوان آموزگار مدرسه تلاش کردم که تا با اجرای یک طرح اقدام پژوهی، رفتار یکی از آینده سازان کشور عزیزمان، را اصلاح نمایم تا شاهد موفقیت هر چه بیشتر دانش‌آموزان در عرصه‌های مختلف زندگی باشیم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

بیان مسأله

یکی از باورهای رایج این است که فشارهای عصبی و تنش های روزانه موجب ناخن جویدن در کودکان و نوجوانان می شود، این باور که تا حد زیادی نیز درست است موجب شده گروهی از روان شناسان بر این باور باشند که نفس «جویدن ناخن» عادت زشت و ناپسند نیست، بلکه تنها راهکاری برای رهایی از تنش و استرس در کودک است.

عصبانیت بیش از حد ناشی از فشارهای روحی و اضطراب برای تسکین ناراحتی ها، دلواپسی و تضاد های فکری، بلا تکلیفی به خاطر درگیری با والدین، امتحانات، پاسخ دادن به معلم، تماشای فیلم های ترسناک، تقلید از دیگران، والدین، دوستان، هیجان بیش از حد و عکس العمل خصومتی در مقابل والدین و دیگران از دیگر علل جویدن ناخن محسوب می شود.

در واقع علت اصلی آن اضطراب است معمولا وقتی که کودک در محیط های نا امنی قرار بگیرد، دچار اضطراب شده و برای کاهش آن به این عادت متوسل می شود. این گزارش می افزاید: این اختلال در خانواده هایی که بین پدر و مادر اختلاف وجود داشته باشد و یا برای تربیت کودکان از تنبیه بدنی استفاده می کنند بیشتر دیده می شود. بر اساس این گزارش، تحقیر و تنبیه نکردن کودک بخاطر این عادت و بی تفاوتی نسبت به آن، تصحیح محیط نا امن خانوادگی و جلوگیری از مشاهده صحنه ها و فیلم های اضطراب آور، تشویق و جایزه دادن به ازای هر بار ناخن کوتاه کردن، آغشته کردن ناخن های کودک به روغن بادام تلخ و اشتغال دست های کودک در اوقات فراغت توسط کاردستی و بازی های سرگرم از جمله راه های درمان ناخن جویدن و یا مکیدن انگشت است.

توصیف وضعیت موجود:

اینجانب ... مدت .. سال است که در آموزش و پرورش در حال خدمت می باشم و هم اکنون به عنوان آموزگار ... تدریس می نمایم. در سال تحصیلی اخیر ... نفر دانش آموز در پایه ... نفر دانش آموز در پایه .. داشتم.. علی دانش آموز کلاس .. مدرسه ی .. شهرستان .. می باشد.. او در کلاس و ساعات تفریح دستش در دهان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

می باشد و مشغول ناخن جویدن است. در کارهای گروهی کلاس شرکت فعال ندارد به پرسشها پاسخ کوتاه و آرام می دهد. اعتماد به نفس کافی را هم ندارد.

انگار موضوعی او را می رنجاند و به همین خاطر نگران و مضطرب است. در روزهای اخیر هم افت تحصیلی داشته است. لذا وضعیت موجود برایم خوشایند نبود و با توجه به اهمیت موضوع، تصمیم گرفتم تا آنجایی که ممکن است در این وضعیت نامطلوب رفتاری تغییراتی ایجاد کنم به عنوان یک امانتدار، برای پیشگیری از ضایع شدن این امانت الهی کاری انجام بدهم.

در این زمینه در عوامل به وجود آورنده مشکل علی چند فرضیه مطرح می شود؟

۱- چرا علی این کار را انجام می دهد؟

۲- آیا در خانه هم این رفتار را دارد؟

۳- علت نگرانی او چه چیزهایی می باشند؟

۴- وضعیت اقتصادی خانواده علی چگونه می باشد؟

با توجه به عوامل احتمالی فکر می کنم که ریشه در عوامل خانوادگی سبب بروز این مشکل برای علی شده باشد.

گرد آوری شواهد یک

بیشتر دانش آموزان از ناخن جویدن علی آگاهی دارند و در مراسم صبحگاهی هنگام بررسی وضع بهداشتی دانش آموزان، رضا همکلاسی علی می گوید که علی ناخن هایش را می خورد. ۱- ابتدا در جلسه شورای آموزگاران و شورای دانش آموزی این موضوع را مطرح کردم و از مدیر مدرسه و دانش آموزان خواستم که با کمک هم مشکل علی را برطرف کنیم بچه ها هم با خوشحالی، اظهار آمادگی کردند. و قرار شد که رفتار او را مورد مشاهده قرار دهند و نتیجه را به من گزارش دهند. من هم در زنگ تفریح رفتار او را مورد مشاهده قرار دادم.

۲- موضوع را با انجمن اولیاء و مربیان مدرسه در میان گذاشتم اطلاعات مفیدی به دست آوردم. ۳- با خود علی صحبت کردم و علت کار را از او پرسیدم. ابتدا چیزی نگفت و انگار مسائلی بود که پنهان می کند بالاخره بعد از

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

چند سؤال و اظهار محبت به او لب به سخن گشود. این طور گفت هر وقت عصبانی می شوم ناخن می خورم. دعوی پدر و مادرم باعث می شود که من ناخن بخورم. از اولیای او دعوت کردم تا به مدرسه بیایند. بعد از چند روز، مادر علی به مدرسه آمد و موضوع را به او اطلاع دادم و از او خواستم که با همکاری یکدیگر، مشکل او را برطرف کنیم تا جلوی خطر ابتلا به امراض مختلف را بگیریم. مادرش، ناخن جویدن او را تأیید کرد و گفت که در منزل شدت آن بیشتر است.

تجزیه و تفسیر داده‌ها:

در مدت فوق، سطح درسی او کاهش پیدا کرده است نگرانی و اضطراب او بیشتر شد. با دانش‌آموزان در زنگ تفریح درگیر می شود. حرف‌های زشت هم به دانش‌آموزان می زند. ترس و نگرانی در وجودش نمایان است. در هنگام زنگ خانه، تمایل چندانی به رفتن خانه ندارد. در هنگام رفتن چند قدمی می رود و دوباره به پشت سرش نگاه می کند. علی دانش‌آموزی از یک خانواده پرجمعیت می باشد. با بررسی اطلاعات و تجزیه و تحلیل آن‌ها، به این نتیجه رسیدیم که مشاجره‌ی خانوادگی و بی‌مهری والدین و ایجاد یک محیط نامطلوب و تنش زا در خانه برای علی، باعث اضطراب و نگرانی او شده که با جویدن ناخن می خواهد آرامش پیدا کند.

انتخاب راه جدید.

با توجه به مشکلات و موانع موجود ، به راه‌حلهایی برای برطرف کردن مشکل علی، فکر کردم از مشاور کمک و راهنمایی گرفتم. کتاب‌های روانشناسی و مجلات در این زمینه مطالعه کردم. که این راه‌حل‌ها عبارتند از:

۱- محبت و مورد لطف قرار دادن علی.

۲- شرکت در کارهای گروهی و دادن مسئولیت به او.

۳- کمک ویژه از نظر عاطفی به او.

۴- عدم تحقیر و سرزنش او در هنگام جویدن ناخن.

۵- ایجاد محیط خانوادگی آرام و بدون تنش و درگیری.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با
قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

۶- پی بردن مشکل او و حل آن.

تعریف و تبیین کلید واژه ها:

اضطراب:

کلمه ای مشتق از لغت لاتینی به معنی سختی کشیدن است و در قرن ۱۷ برای تشریح سختی یا محنت کار
برده می شد. (علی قائمی - ترس و اضطراب در کودکان)

اضطراب یک حالت عاطفی است که در آن عامل مبهمی از ترس، ترس ناشی از پیش‌بینی حوادث نامطبوع وجود
دارد و فیزیکی ناراحتی دردناک ذهنی، ناشی از یک پیش‌بینی در مورد یک تهدید و یا یک ناخوشی در آینده
است اضطراب احساس ناخوشایند و ناراحت کننده است که با نشانه‌های جسمی حاکی از بیش‌فعالی دستگاه
عصبی خود مختار همراه باشد.

(شهلا فرقانی رئیسی، شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان)

اختلال رفتار: غالباً غیرعادی، عجیب یا آزار دهنده است و توجه‌ها را به خود جلب می‌کند. غالب اوقات مشکلات
رفتاری را نابهنجار تلقی می‌کند. بدین ترتیب نابهنجار در مرحله‌ی اول آنچه را که از اعتدال منحرف شده است
به ذهن می‌رساند، هر چند که استفاده عادی این واژه بر این فرض است که جهت انحراف منفی، یا حاکی از
بیماری است.

(محمد تقی منشی طوسی، اختلال‌های رفتاری کودکان)

افت تحصیلی: عبارتست از کاهش عملکرد تحصیلی و درس دانش‌آموز از سطح رضایت بخش به سطح نامطلوب
یعنی دانش‌آموز هنگام تحصیل بعد از یک دوره موفقیت تحصیلی یا متوسط، به تدریج ظرفیت یادگیری او
کاهش یافته باشد.

(ابوالفضل جمشیدی، بررسی افت تحصیلی)

اجرای راه جدید: برای تغییر رفتار او اقدامات زیر را بعمل آوردم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

جلسه مشاوره با خانواده:

با اطلاع قبلی به منزل علی رفته‌ام. چون برای حل مشکل علی به خانه اش رفتم از انجام این کار خیلی خوشحال شد. این خوشحالی در چهره اش موج می‌زد. در این جلسه با والدین علی، درباره وظایف والدین نسبت به فرزندان و ایجاد یک محیط سالم و آرام در خانه که جزء وظایف والدین می باشد صحبت کردم . وجود درگیری و اختلاف در خانواده، باعث از بین رفتن اعتماد به نفس در فرزند می شود و نگرانی و اضطراب را در او افزایش می دهد. که مبادرت به ناخن جویدن می‌کند تا به نظر خودش به آرامش لازم دسترسی پیدا کند.

مسئولیت دادن و شرکت دادن او در کارها و مسابقات متعدد ورزشی و فرهنگی.

برای اینکه ذهن او را نسبت به وقایع و اتفاقات بد منزل دور کنم مسئولیت کار کتابخانه را به او دادم. و در انجام بعضی از کارهای کلاسی بیشتر از او استفاده می کردم. به او بیشتر محبت می کردم. مثل یک دوست با او رفتار کردم. در مسابقات از او استفاده می کردم خیلی خوشحال شده بود کمتر دستش به دهانش می رفت.

جلسه مشاوره با شورای اسلامی و انجمن اولیا و مربیان مدرسه:

یکی از جلسه های انجمن اولیا و مربیان را به این موضوع اختصاص دادم. و از آنها خواستم که به کمک یکدیگر بتوانیم مشکل علی را درمان کنیم.

۱. قرار شد در موقعیت های مناسب مدرسه به او کمک ویژه ای شود.

از دانش آموزان خواستم به علی محبت کنند به او احترام بگذارند و با دوست شوند و تا او به سراغ ناخن جویدن نرود.

گردآوری شواهد شماره دو

از زمان شروع اقدام پژوهی چند ماهی می گذرد. اولین چیزی که شنیدن آن خیلی خوشحالم کرد دانش آموزان اظهار داشتند خانم اجازه، علی دیگر ناخن هایش را نمی خورد، دانش آموزی که ماه های قبل دائماً در حال ناخن جویدن بود. الان رفتارش تغییر پیدا کرده است والدین او هم این را تأیید می کنند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

اضطراب علی روز به روز کاهش یافت و دیگر به ناخن خوردن روی نمی آورد . به درس و مدرسه علاقه دو چندانی پیدا کرده بود . و همواره در آرامش به سر می برد.

ناخن جویدن، یک اختلال عادت‌ی است که اغلب در کودکان و گاهی در بزرگسالان بروز می کند. افراد مبتلا به اختلال هنگام جویدن ناخن متوجه عمل خود نیستند. بعضی از افراد مبتلا، به جویدن ناخن و بعضی دیگر به جویدن اطراف ناخن می پردازند و عده ای نیز هر دو عمل را انجام می دهند.

▪ زمان شروع

این اختلال احتمالاً از ۴ یا ۵ سالگی شروع و در ۱۰ تا ۱۵ سالگی به شدت خود می رسد و اکثر مبتلایان به این اختلال را کودکان ۹ تا ۱۱ ساله تشکیل می دهند.

▪ میزان شیوع

میزان شیوع این اختلال در بین دخترها بیشتر از پسرها است. در میان بیماران عقب مانده ذهنی که از ضریب هوشی پایین برخوردارند بسیار کم دیده می شود اما موارد شدید آن در بعضی از عقب مانده های ذهنی که دارای ضریب هوشی ۶۸ به بالا هستند زیاد دیده شده است. به طوری که بعضی از آنها آن قدر ناخن های خود را می جویند که به گوشت رسیده و از آن خون جاری می شود. البته اکثر روانپزشکان معتقدند رابطه مستقیمی بین فشارهای روحی و ناخن جویدن وجود دارد به عبارت دیگر با افزایش فشارهای روحی این اختلال نیز تشدید می شود.

▪ عوارض

جویدن ناخن علاوه بر صدمه زدن به صفحه ناخن و تغییر شکل آنها، قدرت انجام دادن بسیاری از کارهای ظریف را از انسان سلب می کند.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

همچنین بزاق دهان نقش مخربی بر ناخن و بافتهای اطراف آن داشته و رطوبت ناشی از آن مکان مناسبی را برای رشد باکتریها و قارچها فراهم می آورد.

▪ علل ناخن جویدن

- ۱) عصبانیت بیش از حد که ناشی از فشار روحی و اضطراب باشد.
 - ۲) دلوپسی و تضادهای فکری مخصوصاً زمانی که کودک در موقعیت های حساس، ترس آور، بلا تکلیفی و حالات هیجانی دیگر قرار می گیرد.
 - ۳) تقلید از دیگران که به صورت عادت درآمده باشد.
 - ۴) واکنش برای تخلیه هیجانات و تمایلات ناخودآگاه فرد.
- والدین برای کمک به کودک چه کارهایی باید انجام دهند:

- ۱) به جای پرداختن به عمل شخص باید به خود او توجه کرده به عبارت دیگر درمان اساسی با شناخت علل آن امکان پذیر است.
- ۲) چون ناخن جویدن ناخودآگاه و بر اثر فشار اضطراب است با روش های خوشایند فرد را از عمل خود آگاه سازید.
- ۳) هیجان پذیری فرد را با ایجاد بهداشت روانی در زندگی او کاهش دهید.
- ۴) در افراد بزرگسال سعی کنید ریشه ناراحتی را پیدا کنید.
- ۵) اوقات فراغت فرد مبتلا را با فعالیت های مورد علاقه او پر کنید.
- ۶) هر بار که فرد در ترک عادتش موفقیتی به دست می آورد، با ابراز رضایت و خوشحالی او را به خاطر اراده اش تشویق کنید.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

▪ والدین چه کارهایی را نباید انجام دهند:

(۱) سرزنش، تهدید، تنبیه و تحقیر کودک هیچ اثر درمانی نخواهد داشت بلکه این عادت را تشدید می کند.

(۲) مالیدن داروهای تلخ و بدمزه فلفل، رنگ و... برای ترک ناخن جویدن موثر نبوده بلکه با ایجاد احساس گناهکاری و اضطراب در فرد سبب می شود بیشتر به این عمل بپردازد.

(۳) در کودک ایجاد ترس نکنند زیرا این عمل باعث تشدید ناخن جویدن و همچنین اختلالات دیگری می شود.

انواع و تنوع ناخن جویدن در کودکان

در کودکان ناخن جویدن در شکل‌های متنوعی است به این معنی که کودکان از منظر زمان ناخن جویدن به دائمی و موقتی تقسیم می‌شود و از نظر میزان و شدت به حاد و مزمن و همچنین از نگاه تعداد ناخن هم بعضی از کودکان فقط یک ناخن را برای جویدن انتخاب می‌کنند ولی تعدادی از کودکان تمامی ناخن انگشتان خود را مورد استفاده قرار می‌دهند و کودکانی هستند که پوست اطراف ناخن را می‌جویند.

زمان و میزان شیوع ناخن جویدن در کودکان

اختلال ناخن جویدن در کودکان معمولاً از ۴ و ۵ سالگی شروع می‌شود، ولی در سنین ۸ تا ۱۲ سالگی بیشتر دیده می‌شود. بر اساس پژوهش‌های انجام شده ناخن جویدن از ۵ سالگی شروع و در ۱۰ تا ۱۵ سالگی به حداکثر شدت خود می‌رسد. این اختلال در بین دخترها بیشتر از پسرها است و در کودکانی که اضطراب و استرس بیشتر تجربه می‌کنند از میزان شیوع بالاتری برخوردار است.

علائم و نشانه ناخن جویدن کودکان

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

۱- رشد ناخن ناموزون است

۲- مخفی کردن دست خود در بین اطرافیان

۳- حالت زودرنجی و گوشه‌گیری دارند

۴- کودک حالت درون‌گرایی دارد

۵- خشم و عصبانیت بی‌مورد

۶- هیجان‌پذیری شدید

۷- افت تحصیلی و شکست‌های بی‌دری

۸- ترس غیرمنطقی

۹- احساس حقارت و خودکم‌بینی

۱۰- فاقد مهارت‌های ارتباطی

۱۱- دلواپسی و تضادهای درونی

۱۲- به نوعی زمینه‌های حسادت دارند

علل و عوامل ناخن جویدن

برای اینکه بتوانیم رفتار را مدیریت و کنترل کنیم باید علل و زمینه‌های آن را به خوبی بشناسیم. برای ناخن جویدن علت‌های متفاوتی ذکر شده است که از همه مهم‌تر می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

۱- فشار روحی و اضطراب- که زمینه اصلی آن در خانواده، مدرسه و اجتماع ایجاد می شود. به این صورت که در خانواده، بین والدین هماهنگی وجود ندارد. و در منزل فضای سرد عاطفی بین زن و شوهر حاکم می شود این ناراحتی خود به خود به کودکان انتقال می یابد و کودک با ناخن جویدن آن را جابجا می کنند.

۲- هیجان پذیری بیش از حد- عده ای ناخن جویدن را واکنش برای تخلیه هیجانات و تمایلات ناخودآگاه فرد یا کودک برای خودآزاری می دانند و اعتقاد دارند این عمل به خاطر احساس گناهی است که در فرد بوجود آمده و منجر به خودتنبیهی و خودآزاری او می شود.

۳- شیوه واکنش والدین در مقابل تجربه ناخن جویدن کودک- اکثر والدین آگاهی درستی در چگونگی رفتار با کودکی که ناخن می جوید ندارند و به شکل افراطی و تند، سرزنش های بی مورد و با ایجاد وحشت در کودک در صدد درمان یا کم کردن این رفتار هستند.

۴- تقلید و الگوگیری- بعضی از اوقات کودکان با مشاهده این رفتار در دیگران که ممکن است یکی از اعضای خانواده و یا دوستان و همسالان کودک باشد به تقلید این رفتار پردازند.

۵- بی توجهی والدین در مسائل بهداشت جسمانی کودک- تعداد کمی از والدین در نظافت و کوتاه کردن ناخن کودک دقت لازم را ندارند و این خود زمینه بروز رفتار در کودک می شود.

۶- انتظارات غیرمنطقی از کودک در خانواده یا مدرسه در قالب کارهای منزل یا خلاقیت شخصی کودک مثل نمره بالا و... .

راهبردهای پیشگیرانه و درمانی در ناخن جویدن کودکان

۱- رفتار ناخن جویدن را به خوبی تحلیل و توصیف کنیم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

۲- ارتباط ناخن جویدن با سایر مسائل پیرامون آن را مورد بررسی قرار دهیم به این معنا که علت مستقرکننده و آشکارکننده، و تشدیدکننده را بررسی کنیم.

۳- رفتار ناخن جویدن را مورد توجه قرار دهیم نه شخصیت کودک را.

۴- زمینه‌های پرورشی عزت نفس را در کودک تقویت کنیم.

۵- به اوقات فراغت کودک توجه داشته باشیم.

۶- کودک را وارد مسائل و مشکلات خانوادگی نکنیم.

۷- از سرزنش و تهدیدکردن و ترساندن جداً پرهیز کنیم.

۸- از درمان خرافی در این رابطه اجتناب کنیم.

۹- از طریق مشورت با مشاور و روانشناس راهبرد درمانی برای کنترل و درمان رفتار ناخن جویدن کسب کنیم.

۱۰- با استفاده از راهبردهای تغییر رفتار مثل تقویت رفتارهای ناهم‌ساز، تقویت رفتارهای دیگرسیری یا اشباع، ایجاد مشغولیت برای کودک و... در جهت کاهش و از بین رفتن این رفتار کمک کنیم.

۱۱- واکنش‌های غیرمنطقی خود در قبال ناخن جویدن را کنترل کنیم.

۱۲- به مسائل بهداشتی کودک و نظافت جسمانی کودک توجه کنیم.

۱۳- زمینه‌های موفقیت را در کودک تقویت کنیم.

۱۴- مسائل و مشکلات خانوادگی را مورد توجه و درمان قرار دهیم.

۱۵- اصل تفاوت‌های فردی کودک را باور داشته باشیم و انتظارات خود را از کودک منطقی کنیم.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

۱۶- آموزش مهارت‌های زندگی را برای کودک طراحی کنیم.

نتیجه گیری:

ارزشیابی تأثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن:

نتیجه کلیه اقدامات و کارهای انجام شده در مورد علی چنین شد که او توانست عادت بد ناخن جویدن را کنار بگذارد و خودش هم این مسئله که را اذعان دارد که دیگر تصمیم گرفت این کار را انجام ندهد و در درس‌هایش هم پیشرفت کرده است و دیگر آن دانش‌آموز هفته‌های اول سال تحصیلی نیست که مرتباً انگشتش در دهانش باشد. این راه حل‌ها تا زمانی که والدین محیط امن را برای فرزندان در خانه فراهم آورند از اعتبار بالایی برخوردار است. شاکر خدای بزرگی هستیم که به من کمک کرده است مشکل یکی از بنده‌های پاک و معصوم را درمان کنم ان‌شاءالله روزی فرا خواهد رسید که علی هم مشکل یکی از بندگان خدا را برطرف کند و شادی و نشاط و اعتماد به نفس را به او بازگرداند.

محدودیت‌ها

- ۱- کمبود وقت به علت چند پایه بودن کلاس‌ها
- ۲- نداشتن مشاور د ر مدرسه
- ۳- داشتن مشکل اقتصادی خانواده علی
- ۴- اختلاف بین پدر و مادر علی
- ۵- مسن بودن پدر علی و بی‌توجهی او در برخورد با مشکلات فرزند خویش.
- ۶- عدم همکاری لازم از سوی والدین علی.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

پیشگیری

- در زمینه پیشگیری اقدامات متعددی را باید انجام داد که اهم آن اقدامات مربوط به شرح زیر می باشند:
- دادن امنیت زیستی، روانی، عاطفی و اجتماعی به کودک.
 - شیوهی تربیت ما باید به گونه‌ای باشد که فرزند بر خود و اعضایش مسلط شود و مدیر خود باشد.
 - پذیرش کودک، احترام و محبت به او در حد متعادل.
 - از تهدیدها، تنبیه‌ها، درگیری‌ها، تبعیض‌ها در محیط زندگی بپرهیزیم تا زمینه برای احساس ناامنی و نگرانی او فراهم نشود.
 - سطح توقع خود را از کودک کم کنیم.
 - مشغول کردن کودک به خواندن، نوشتن، بازی کردن و بالاخره سرگرم کردن اعضایش از طریق فعالیت‌های مدرسه‌ای، ورزشی، فنی و ...
 - پی بردن به مشکل کودک و توجه به حل آن می‌تواند بزرگترین گام برای از بین بردن اختلال ناخن جویدن باشد.

پیشنهادات

- ۱- طبق فرمایشات مقام معظم رهبری حضرت آیت‌اله خامنه‌ای برای پیشرفت باید در آموزش و پرورش تحول و نوآوری صورت گیرد. یکی از مهم‌ترین راه‌های تحول و نوآوری پژوهش و تحقیق است.

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

۲- با پیشرفت جمعیت و شهرنشینی، ناخودآگاه مشکلات رفتاری در جامعه به وجود می آید. مدرسه همه جزئی از جامعه است این مشکلات توسط مربیان باید برطرف شود تا بستر برای یاددهی و یادگیری فراهم گردد.

۳- هر معلم هر سال آموزشی یک پژوهش در محیط کار خود داشته باشد تا یک عزم ملی در این زمینه در کشور به وجود آید.

۴- نتایج پژوهش در اختیار برنامه‌نویسان آموزش و پرورش قرار گیرد.

۵- از معلمان تقاضا می‌کنم که همین الان قلم دست بگیرند و شروع به کار کنند و مشکل یکی از دانش‌آموزان معصوم را برطرف نمایند که در پایان کار، شادی و رضایت مندی انجام آن کار را با هیچ چیز دیگر عوض نمی‌کنند.

۶- برای آن که نظم فکری و مهارت‌های لازم برای طرح سؤال و پژوهش را در دانش‌آموزان تقویت کنیم خودمان باید اهل تحقیق و پژوهش باشیم در غیر این صورت موفقیت چندانی به دست نمی‌آید.

۷- چرا باید آمار تحقیق و پژوهش در بین معلمان ما پایین باشد؟!

۸- از رسانه‌های جمعی خصوصاً صدا و سیما انتظار می‌رود برنامه‌های بیشتری در زمینه آموزش خانواده خدمات مشاوره‌ای و اجتماعی تولید و پخش کنند.

۹- والدین باید حقوقی که کودک بر گردن آن‌ها دارند در انجام آن کوتاهی نکنند در غیر این صورت اولین کسانی که آسیب می‌بینند خود والدین می‌باشند.

۱۰- ایجاد مراکز مشاوره‌ی کودک و خانواده به تعداد فراوان در شهرها و روستاهای بزرگتر

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت علمی و پژوهشی اسمان مراجعه کنید
www.asebankafinet.ir.

منابع:

- سروری، محمد حسین (۱۳۷۷)، روان شناسی تجربی، انتشارات امیرکبیر
- قائمی، علی (۱۳۶۸) ترس و اضطراب در کودکان، تهران، انتشارات امیر.
- فرقانی رئیس، شهلا. شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان. تهران، نشر معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش.
- ویکس - نلسون، ریتا، اختلال های رفتاری کودکان، مترجم، محمد تقی منشی طوسی. ناشر: انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ هشتم ۱۳۸۷.
- سی. کیت کانرز و جولیت ال. جت، اختلال نارسایی توجه بیش فعالی، ترجمه: دکتر حمید علیزاده، قربان همتی، صدیقه رضایی، انتشارات دانژه ۱۳۸۷.
- جمشیدی، ابولفضل، بررسی افت تحصیلی.
- نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی پیوند، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان اسفند (۸۸).