

(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《親子天下雜誌91期》\作者：小兒感染科 黃琮寧

黃琮寧：關心咬指甲背後的心理需求

家長多半不能忍受孩子咬指甲，每看到一次就要制止一次。咬指甲其實和心理需求相關，對健康並沒有太大危害。家長該如何面對孩子這樣的「壞習慣」？

門診的小病人媽媽說，從女兒開始懂得咬指甲之後，就再也沒機會剪她的指甲。每次抓起她的手檢查，只見每一根手指頭的末端，沒有留下任何的指甲讓人修剪，指甲與肉的分界，就像彎彎曲曲的海岸線一般。「只要閒下來就開始啃」媽媽疾聲抱怨，「罵她也沒有用，趁睡覺的時候又來。」

我可以理解媽媽為什麼會生氣，一方面害怕孩子會把自己的皮膚咬傷，另一方面也擔心孩子是否情緒過於壓抑，受了委屈卻沒說出來。說不定還有點自責，想著是否自己對孩子太過嚴格，或說話語氣太凶了等等。


「壞習慣」其實是情緒的出口

咬指甲、吃手指、啃鉛筆、挖鼻孔.....這些大人口中的「壞習慣」，的確是來自大腦情緒的轉移，所產生無意識不自主的動作。

不只是兒童，有許多成年人也都有這樣的行為，其中不乏許多知名的人士，尤其在籃球場上特多，包括NBA球星「小飛俠」布萊恩 (Kobe Bryant)、柯瑞 (Stephen Curry) 等等。

孩子為什麼會咬指甲？什麼時候咬得特別頻繁？根據許多觀察性質研究的結果，發現大部分的孩子的確是在**有壓力，緊張，焦慮，或低潮的時候，特別容易養成咬手指的習慣**。另外，**無聊的時候，靜態活動的時候，飢餓的時候**，不咬點東西總覺得渾身不對勁，也是另一個常見的時機點。

研究者發現，通常會咬指甲的人，更小的時候是喜歡吃手指，長大之後則可能轉移為吃口香糖，甚至抽菸。他們也發現，這些習慣全部都與**遺傳**相關，



也就是有其父必有其子，可以問問孩子的爸爸是否也有其他**抒解壓力的口腔行為**。

不過除了社會觀感不佳之外，大部分咬指甲的孩子並不會有健康上的危害，家長只要多花時間關心孩子，**增加溫柔的親子互動，其實並不需要特地制止他**。

雖然有少數的孩子，會把指甲咬到指甲過短、咬到流血，甚至造成感染、長繭變形、門牙缺裂等等傷害，如果有發生這些後遺症，才需要外在幫助來戒除，或轉移習慣動作。

想改變孩子咬指甲，可以確定**最無效的方法，就是「碎碎唸」**。碎碎唸、懲罰、嘲笑孩子，不僅沒有任何幫助，還會加深孩子的焦慮感，導致**自信心更低落**。至於常聽到的餽主意，包括塗辣椒、塗黃連、塗芥末等，雖然可能達到目的，但根據研究顯示，孩子雖然指甲不咬了，但心理焦慮沒了出口，壓力反而更大，不見得是好事。

吹樂器、運動幫助戒除壞習慣

既然知道咬指甲這個動作，只是孩子大腦情緒的出口，提供孩子另一種不傷身的選擇，是家長第一個可做的事。讓孩子學習口吹的樂器，玩吸管遊戲，或者提供較大孩子無糖口香糖，可能是讓孩子轉移注意力的第一步。再來，每天都和孩子一起運動，一起玩球，讓他藉由活動抒解壓力，讓大腦一次放電放個夠。切記在一起玩球時，不要又開始說教，或開啟「斯巴達」的魔鬼訓練，導致新的壓力產生，弄巧成拙。

既然碎碎唸與處罰皆無用，不如保護孩子在忍不住咬指甲的時候，不要傷害自己的身體，比如：





1. 在指甲上塗橄欖油，軟化指甲。
2. 每天幫他砂磨指甲邊緣。
3. 晚上睡覺戴手套。
4. 當孩子正在咬，被你撞見，忍住脾氣不大聲斥喝，溫柔的轉移他的注意力，帶他講故事，出門買東西，運動，玩桌遊.....不過，千萬別丟平板電腦給他，這種懶人做法，肯定無法解決問題。

雖然咬指甲者，長大不見得會有情緒問題，但有心理疾患者，卻有很高的比例會持續咬指甲到成年。專業人士在面對孩子任何外在行為時，永遠想的是如何解決根本的內在問題，如果只是想手上塗個辣椒斬除惡習，就像是古人所說的「鋸箭法」，看起來外表沒事，但那真正的毒箭頭，卻仍留在身體裡。

