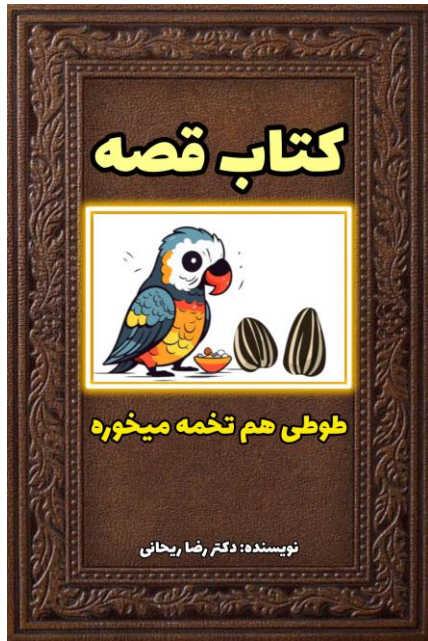


به نام خدا

## قصه طوطی هم تخمه میخوره

نویسنده: دکتر رضا ریحانی | درمانگر مجاز ICEEFT کانادا

ویژه کودکان ۴ تا ۹ سال



**هدف:** اگر می خواهید به فرزندتان کمک کنید که عادت ناخن خوردن خود را ترک کند، این قصه می تواند موثر واقع شود.

روی درختان سر سبز و بلند یک جنگل، طوطی های رنگارنگی زندگی می کردند. این طوطی های رنگارنگ بسیار شاد بودند و همیشه به فکر انجام دادن کار هایی بودند که شاد تر شوند. یکی از این کار ها، مراسم «تخمه خورون» بود. همه طوطی ها، چه بزرگ و چه کوچک، در این جشن می توانستند هر چقدر که دوست دارند تخمه بخورند.

مراسم تخمه خورون این هفته برگزار شد و نوشا عاشق این جشن بود. همه مشغول تخمه خوردن شدند، اما نوشا به تخمه ها دست نمی زد. چون همه ناخن هایش را خورده بود و نمی توانست تخمه بردارد. چند باری تلاش کرد، اما آن قدر جای ناخن هایش می سوخت که نمی توانست این سوزش و درد را تحمل کند.

او خیلی ناراحت بود. همه مشغول خوردن تخمه بودند، اما نوشا به کار هایی که کرده بود، فکر می کرد. او همیشه جلوی تلویزیون ناخن هایش را می خورد. همیشه منتظر بود تا حواس مامان و بابا پرت شود که ناخن هایش را بخورد. گاهی اوقات هم بدون اینکه بفهمد، ناخن هایش را می خورد. او خیلی پشیمان بود و می خواست این کار غلط را کنار بگذارد.

در همین فکر ها بود که مادرش آمد و گفت: «عزیزم، حالا که ناخن نداری، می خواهی من بهت تخمه بدم؟». نوشا با خوش حالی قبول کرد. مادر چند دانه تخمه به او داد، اما نوشا از اینکه مادر به او تخمه می داد، خیلی خجالت می کشید. برای همین گفت: «مامان! من دیگه نمی خوام ناخنمو بخورم. اما بعضی وقتا اصلا حواسم نیست که دارم ناخنمو می خورم. چکار کنیم؟». مادر گفت: «بعدها باهم این مساله رو حل می کنیم!».

مادر که از این تصمیم نوشا خیلی خوش حال شده بود، برای او یه توپ کوچک نرم خرید. توپ را به نوشا داد و گفت: «نفسم! این توپ رو بگیر. همیشه دستت باشه. تو باید اون رو همیشه فشار بدی و باهاش بازی کنی. حتی وقتی که داری برنامه کودک می بینی.» نوشا مادر را بغل کرد و از او تشکر کرد. از آن روز به بعد، آن توپ همیشه در دست نوشا بود. او به جای اینکه ناخن هایش را بخورد، توپ را فشار می داد. تا اینکه بالاخره ناخن هایش بلند شد. او خیلی خوش حال بود. بخاطر اینکه از این به بعد، مثل همه می توانست در جشن تخمه خورون خوش بگذراند.

## قصه در مورد ناخن جویدن کودکان: سوالاتی که باید پرسید

سوالاتی که در پایان قصه می پرسید، اثربخشی قصه را افزایش می دهد. نبوغ خفته پیشنهاد می کند در پایان قصه این سوالات را از فرزندتان پرسید: « چرا نوشا نمی توانست خودش تخمه بخورد؟»، « به نظر شما نوشا از جشن تخمه خورون لذت برد؟»، « چی باعث شد که نوشا در جشن تخمه خورون خجالت بکشد؟»، « نوشا چه وقت هایی بیشتر از همه ناخن هایش را می خورد؟» و « اگه ببینی یک نفر از دوستانت ناخن هایش را می خورد، چطور می توانی به او کمک کنی؟».