



چگونه کودکان بیش فعال را در دیدوبازدیدهای عید کنترل کنیم؟

دکتر میترا حکیم شوشتری: کم نیستند والدینی که سعی می‌کنند بدون حضور بچه‌هایشان مهمانی بگیرند یا به مهمانی بروند. آنها معتقدند ...

*دکتر میترا حکیم شوشتری: کم نیستند والدینی که سعی می‌کنند بدون حضور بچه‌هایشان مهمانی بگیرند یا به مهمانی بروند. آنها معتقدند به هر حال مهمانی باعث می‌شود برنامه خواب و خوراک بچه‌ها به هم بخورد و روال عادی‌شان تغییر کند؛ به علاوه بچه‌ها در مهمانی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند و این مساله زمینه بدقلقی آنها را فراهم می‌کند. مخصوصا اگر فرزند آنها زمینه بیماری‌های چون بیش‌فعالی و اختلال عدم تمرکز را داشته باشد، اما آیا راه‌حلی وجود ندارد که بتوان مهمانی رفت یا در خانه مهمانی گرفت و در کنار بچه‌ها دور هم خوش گذراند؟

۱. به گزارش سلامت نیوز به نقل از هفته نامه سلامت، حتما قبل از خارج شدن از خانه، درباره جایی که می‌خواهید بروید و افرادی که ممکن است کودک با آنها ملاقات کند، حرف بزنید تا آمادگی وارد شدن به آن مکان را داشته باشد و بدرفتاری نکند.

۲. خیلی کوتاه و واضح با پیامی روشن انتظاری که از او دارید، بیان کنید. مثلا «از تو می‌خواهم در مهمانی کنار من بنشینم و با اسباب‌بازی‌ات بازی کنی همین! اگر به این قول و قانون پایبند موندی بعد مهمونی جایزه داری.»

۳. بلافاصله پس از مهمانی باید جایزه کودک به او داده شود. اما حواستان باشد که این جایزه نباید خیلی بزرگ باشد.

۴. دقت کنید این بچه‌ها به‌خاطر نداشتن تمرکز یادشان می‌رود خواسته‌تان چه بوده و لازم است گهگاه نه با اشاره و چشم درشت کردن (برای کودکانی که بیش‌فعال نیستند اشاره‌ای کوچک قابل‌درک است) که با پیام‌های لمسی مثل گرفتن دستشان لمس و نوازش سر یا صورت آنها و با مهربانی یادآور شوید، خواسته‌تان چه بوده و در ازای آن چه جایزه‌ای منتظرش هست.

۵. اگر کودک به قول و وعده‌تان پایبند نشد، تاکید کنید مهمانی را ترک می‌کنید و دفعه بعد او را نخواهید برد. یادتان باشد به حرفتان پایبند بمانید و آن را در هر حال اجرا کنید.

۶. جایزه باید کوچک و ارزان باشد و آن را در کیفیتان همراه داشته باشید تا پایان مهمانی آن را بدهید یا اگر جایزه فعالیتی برایش در نظر گرفتید، باید حتما بلافاصله انجامش دهید (مثلا رفتن به پارک یا ۱۰ دقیقه فوتبال بازی کردن و...)

۷. دقت کنید تنبیه کردن این بچه‌ها کاملا اثر معکوسی دارد و بعد از مدتی به جایی می‌رسید که خودتان از تنبیه بی‌نتیجه‌اش خسته خواهید شد.

۸. در نظر گرفتن پاداش‌های کوچک و البته متنوع برای انتظارات و درخواست‌هایی که از فرزندتان دارید کاملا کارساز است. رعایت تنوع در انتخاب هدیه‌های کوچک بسیار مهم است. این کوچولوهای تنوع طلب وقتی ببینند همیشه جایزه‌شان یک مداد تراش یا فلان شکلات است دیگر تلاش نمی‌کنند تا آن را به دست بیاورند.

۹. دقت کنید برای انتقال پیام‌ها و قوانین به این بچه‌ها حتما باید از تصاویر کمک بگیرید تا اثر بخش شود. مثلا عکس پریدن کودک روی مبل یا بچه‌ای در حال شیرجه‌زدن در ظرف میوه و... باید جایی نصب شود و روی آن علامت ممنوع باشد، تا کودک بداند این کار را نباید بکند.

10. اگر می‌بینید فرزندتان به هر خط قرمز یا قانون شما احترام می‌گذارد، بلافاصله آن را بازگو کنید و در حضور پدر یا مادربزرگ و .. تحسینش کنید؛ «پسرم امروز آرام نشسته روی مبل و تلویزیون دیده و قانون نپردن رو رعایت کرده برایش همه هورا بکشید» حتی می‌توانید یک برچسب هم جایزه بدهید. همان جا کنار قانون تصویری (اگر رعایت آن مورد برایتان مهم است) تعریف کنید که با کسب ۵ یا ۳ برچسب، جایزه‌ای کوچک خواهد داشت.

*روان‌پزشک کودک و نوجوان، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران