

با کودکان مبتلا به آلرژی بهاری چگونه رفتار کنیم؟

یکی از پنج بیماری شایع کودکان در فصل بهار، مبتلا شدن به حساسیت‌های فصلی است که در دسرهایش باعث تنش‌هایی در رابطه والدین و کودکان می‌شود.



یکی از پنج بیماری شایع کودکان در فصل بهار، مبتلا شدن به حساسیت‌های فصلی است که در دسرهایش باعث تنش‌هایی در رابطه والدین و کودکان می‌شود.

به گزارش نصر، از وقتی که پزشک برای سرفه‌های مکرر سمانه، تشخیص آلرژی شدید را داد و از وقتی که او همراه با پدر و مادرش با یک فهرست بلند بالا از «پرهیزها» و «باید و نبایدها» از مطب به خانه بازگشتند، دسرها شروع شد. سمانه سر سازگاری نداشت. او دختری بود که عادت داشت هرچه را که هوس می‌کند، همان لحظه به دست بیاورد، حالا چه چیپس فلفلی باشد، چه خاک بازی با دختر همسایه! پدر و مادر از یک طرف، دوست نداشتند دل دخترک را بشکنند و مدام او را از خوراکی‌ها و فعالیت‌های مورد علاقه‌اش محروم کنند و از طرف دیگر آن قدر نگران سلامتی دختر یکی یک دانه شان بودند که ناچار بودند از سخت‌گیری کردن و کوتاه نیامدن. این بود که روز و شب شان خلاصه می‌شد در جر و بحث کردن با سمانه و لجبازی‌ها و گریه‌های بی‌پایان دخترک. راستی اگر شما در چنین شرایطی باشید، چه می‌کنید؟ آیا می‌دانید که یکی از پنج بیماری شایع کودکان در فصل بهار، مبتلا شدن به حساسیت‌های فصلی است بنابراین مهم است که در این باره، اطلاعات لازم را داشته باشید. این شما و این چند توصیه درباره نحوه برخورد با کودکان مبتلا به آلرژی.

وقتی کودک شما به چیزی که می‌دانید برای او مضر است تمایل پیدا می‌کند و شما قصد منصرف کردن او را دارید، هرگز با لحن دستوری و خشن، کودک تان را منع نکنید زیرا معمولا موجب تشدید پافشاری و لجبازی در او می‌شود. بهتر است قبل از هر حرف منع‌کننده‌ای، کمی با او همدلی نشان دهید: «می‌دونم خیلی دلت می‌خواد با دوستت شن بازی کنی، منم وقتی بچه بودم خیلی شن بازی رو دوست داشتم، اما الان شرایطی پیش اومده که این بازی ممکنه ضرر داشته باشه».

جایگزین ارائه بدهید

به طور مثال در گفت و گوی فوق، می‌توان این‌گونه ادامه داد: «به نظرت چه بازی‌های دیگه‌ای می‌تونی با دوستت بکنی که مثل شن بازی بهتون خوش بگذره؟ خمیربازی یا خونه‌سازی چطوره؟» یا مثلا اگر کودک شما تقاضای یک نوع ماده خوراکی را دارد که می‌دانید برای او حساسیت‌زاست، به سرعت چند خوراکی مورد علاقه و بی‌خطر او را به عنوان جایگزین مطرح کنید: «می‌خوای به جای چیپس، چوب شور یا پاپ کورن برات بخرم؟». بهتر است همواره فهرستی از جایگزین‌های سالم و بی‌خطر برای کودک تان در ذهن داشته باشید تا بتوانید در چنین شرایطی به فرزندتان «حق انتخاب» بدهید. در مورد کودکان کم سن و سال تر یعنی زیر سه سال، گاهی ارائه جایگزین به اندازه کافی کارساز نیست پس بهتر است از تکنیک «پرت کردن حواس» استفاده کنید. مثلا یک موضوعی را که برای فرزندتان جذاب یا خنده‌دار است، مطرح کنید و با خنداندن و معطوف کردن توجهش به موضوع یا شیئی که برایش جذاب است، حواس او را از چیزی که می‌خواسته، پرت کنید.

از تکنیک نام‌گذاری احساسات کمک بگیرید

کودکان کم سن و سال معمولا توانایی شناسایی و بیان احساسات خود در قالب کلمات را ندارند، به همین دلیل گاهی با رفتارهای غیر منطقی و افراطی سعی می‌کنند احساسات منفی خود را تخلیه کنند یا نشان دهند که رفتار درستی محسوب نمی‌شود. وقتی فرزند شما بابت برآورده نشدن خواسته‌اش ناراحت است، می‌توانید از این تکنیک استفاده کنید. به عنوان مثال به او بگویید: «از این که نتونستی با دوستت بری شن بازی، ناراحتی؟ از دست من عصبانی هستی؟ می‌خوای یک کم راجع به ناراحتی یا عصبانیت خودت با من حرف بزنی؟»

کلمه رمز تعیین کنید

شاید بهتر باشد یک کلمه رمز یا کد بین خودتان و فرزندتان داشته باشید و به او بگویید که هرگاه من این کلمه را به زبان

آوردن، یعنی این خوراکی، موقعیت، بازی یا شیء برای تو مناسب نیست و باید از آن دوری کنی. مثلاً به جای این که مدام بگویی: «این رو نخور»، «به اون دست زن»، «اون جا نرو»، فقط به طور مثال یک کلمه بگویی: «ممنوعه!» با این کار انگار که این فرایند را از حالت دستوری خارج کردید و به شکل یک «بازی» برای کودک در می آورید. استفاده از این روش باعث می شود تا کودک در انجام مراحل درمانی برای بهتر شدن حالش با شما همکاری بیشتری داشته باشد.

مدام راجع به بیماری کودک صحبت نکنید

متأسفانه بعضی از والدین به قدری در برابر کودک با دیگران (سایر اعضای خانواده، اقوام و دوستان) راجع به بیماری او صحبت می کنند که انگار کل شخصیت و وجود او را در همان بیماری خلاصه کرده اند! جدا از این که چنین گفت و گوهایی در کودک این حس را به وجود می آورد که نقطه ضعف بزرگ یا ویژگی عجیب و غریبی دارد، ممکن است باعث شود برخی کودکان از اختلال خود به عنوان وسیله ای برای جلب توجه و محبت یا کسب امتیاز و قدرت استفاده کنند. پس تا حد امکان از صحبت راجع به حساسیت ها و اختلالات او با دیگران به ویژه در حضور خودش بپرهیزید و سعی کنید شرایط را در پیش چشم او کاملاً عادی جلوه دهید. با گفتار و رفتار خود به او بفهمانید که مشکل بزرگی ندارد، شرایط او طبیعی و از هر نظر مانند سایر کودکان است و فقط در برخی مواقع نیاز به احتیاط و پرهیز بیشتری دارد.

نویسنده: زهرا وافر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی