

با کودکان مبتلا به آلرژی بهاری چگونه رفتار کنیم؟

یکی از ۵ بیماری شایع کودکان در فصل بهار، مبتلا شدن به حساسیت‌های فصلی است که در دسرهايش باعث تنش‌هایی در رابطه والدین و کودکان می‌شود



زهرا وافر | کارشناس اوشد روان شناسی بالینی



از وقتی که پزشک برای سرفه‌های مکرر سسمانه، 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، در دسرها شروع شد. سمانه سرسازگاری نداشت. او دختری بود که عادت داشت هر چه را که هوس می‌کند، همان لحظه به دست بیاورد، حالا چه پیچس 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 دانه‌شان بودند که ناچار بودند از سخت‌گیری کردن و کوتاه نیامدن. این بود که روز و شب‌شان 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.

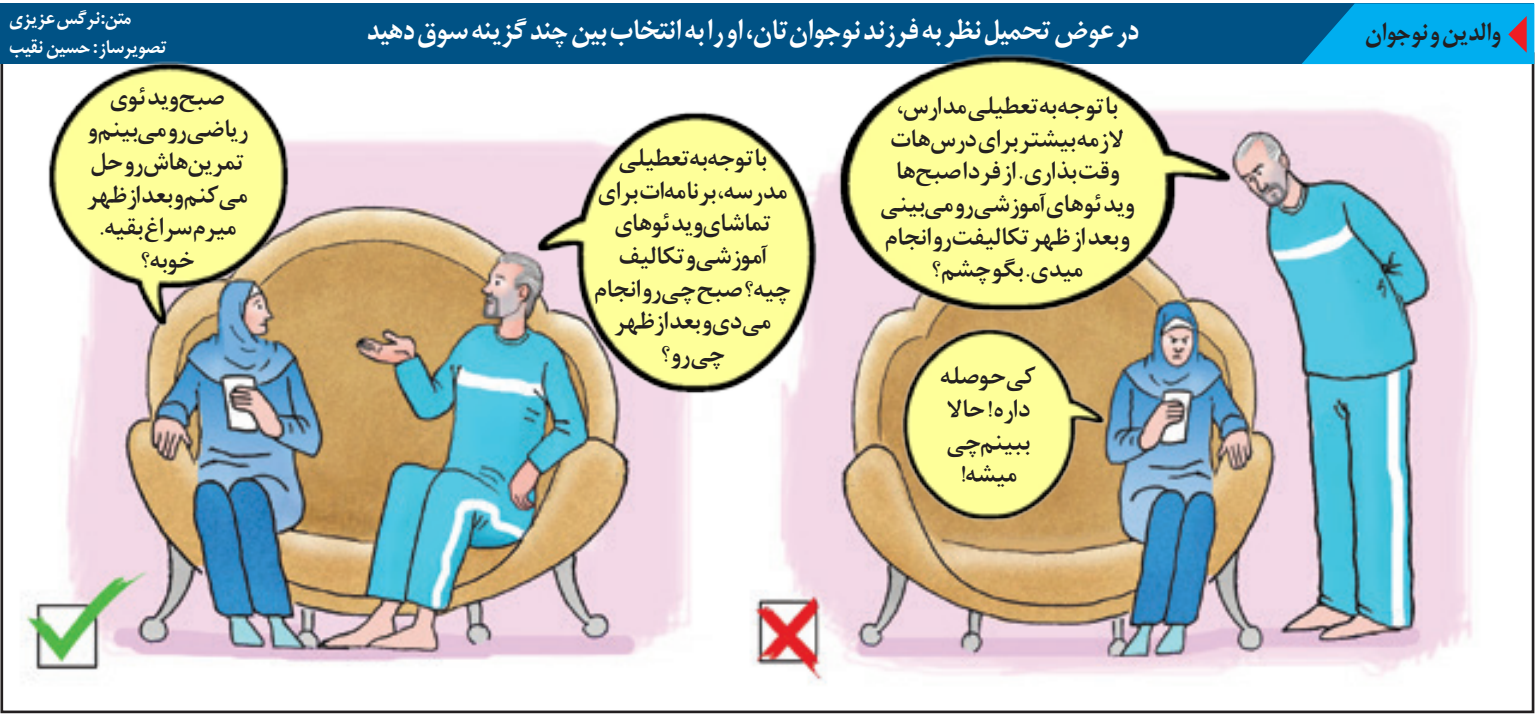
وقتی کودک شما به چیزی که می‌دانید برای او مضر است تمایل پیدا می‌کند و شما قصد منصرف کردن او را دارید، هرگز با لحن دستوری و خشن، کودک‌تان را منع نکنید زیرا معمولاً موجب تشدید پافشاری و لجبازی در او می‌شود. بهتر است قبل از هر حرف منع‌کننده‌ای، کمی با او همدلی نشان دهید: «می‌دونم خیلی دلت

می‌خواد با دوست‌شن 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 بدھید

به طور مثال در گفت‌وگوی فوق، می‌توان این گونه

در عوض تحمیل نظر به فرزند نوجوان تان، او را به انتخاب بین چند گزینه سوق دهید



دختر مورد علاقه‌ام می‌گوید که باید هر ماه برایم هدیه بخری!

دختر مورد علاقه‌ام بیش از حد روی دست من خرج می‌گذارد و می‌گوید که این‌ها برای تست کردن من است تا ببیند که می‌توانم بعد از ازدواج خرجش را بدهم. یا نه! هر ماه باید یک هدیه بپوشم تا از این آزمایش سربربلند بیرون بیایم! خنده‌دار است واقعاً! خیلی دوستش دارم ولی با این شرایط به طور قطع در زندگی مشترک به مشکل خواهیم خورد. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس



برادر گرامی، همان‌طور که گفتید این شیوه تفکر طرف مقابل‌تان در زندگی مشترک مشکل‌ساز می‌شود و قبل از



هر اقدامی برای ازدواج باید به عنوان یک مسئله جدی بین شما و این خانم حل شود. برای همین منظور مواردی را خدمت‌تان تقدیم می‌کنم.

خواستگاری را از مسیر اصولی‌اش طی کنید

در پیامک‌تان اشاره‌ای نکردید که قرار است چه مدت این آشنایی ادامه داشته باشد و زیر

از تکنیک نام‌گذاری احساسات کمک بگیرید

کودکان کم‌سن و سال معمولاً 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 تخلیه‌کنند 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 نتوانستی با دوست بری شن بازی، ناراحتی؟ از دست من عصبانی هستی؟ می‌خواهی 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 هر گاه من این کلمه را به زبان آوردم، یعنی این خوراکی، موقعیت، بازی یا شیء برای تو مناسب نیست و باید از آن دوری کنی. مثلاً به جای این که مدام بگویید: «این رو نخور»، «به اون دست زن»، «اون جانرو»، فقط به طور مثال یک کلمه بگویید: «ممنوعه!» با این کار انگار که این فرایند را از حالت دستوری خارج کردید و به شکل یک «بازی» برای کودک در می‌آوردید. استفاده از این روش باعث می‌شود 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 می‌کنند که انگار کل شخصیت و وجود او را در همان بیماری خلاصه کرده‌اند! جدا از این که چنین گفت‌وگوهایی در کودک این حس را به وجود می‌آورد که نقطه ضعف بزرگ یا ویژگی عجیب و غریبی دارد، ممکن است باعث شود برخی کودکان از اختلال خود به عنوان وسیله‌ای برای جلب توجه و محبت یا کسب امتیاز و قدرت استفاده کنند. پس تا حد امکان از صحبت راجع به حساسیت‌ها 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.

قرار و مدار

روز درست کردن زولیای خانگی



ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• من یک نوجوانم و همیشه دوست داشتم که بوسور بشم. بعد از خوندن مصاحبه صفحه جوانه پسر ۱۵ ساله بوشهری که به تازگی نفر سوم آسیا شده، مصمم تر شدم تا این آرزو رو برآورده کنم.

• در زمان خواندن پرونده «اخلاص حاج یونس» در زندگی سلام، هنوز باورم نمی‌شود که چنین مرد دوست‌داشتنی را از دست دادیم. هفت بار هم شیمیایی شده‌ام اما انگار، هیچ فردی حواش به او نبوده است.

• از نظر من همه ستون‌های زندگی سلام پر خواننده هستند، به جز پرونده‌هاش.

• همین جوری مردم از این کرونا می‌ترسن و روی اعصاب شونه، بعدش شما با چاپ این مطلب «عوارض بلندمدت کووید-۱۹» در صفحه سلامت، استرس مون رو چندین برابر می‌کنین.

• خیلی بهتری می‌شد اگر در پرونده زندگی سلام، کیو آر کد تمام کاست‌های محبوب دهه ۷۰ را هم برای دانلود می‌گذاشتید، به خصوص عشق یعنی و اگر آن ماه نمونه.

• لطفاً در زندگی سلام یک مصاحبه با آقای رائفی‌پور انجام بدید. ممنون.

• از چاپ مطلبی درباره جذاب کردن روزه برای کودکان با عنوان «روژه گرفتن را برای فرزندان‌تان جذاب‌تر کنید»

در ستون بانوان، سیاس گرام.

• در پاسخ به مخاطبی که گفته بعد از رفتن همشهری سلام دیگه زندگی سلام نمی‌خونه، به نظر من بچه‌نداری و گر نه عاشق صفحه کودک می‌شی.

مامان عطیه

بانوان

خاطره‌های بامزه خانومانه

اگر مخاطب همیشگی ستون بانوان باشید، می‌دانید که هر از گاهی و در همین ستون از خاطره‌های بامزه خانم‌ها می‌نویسیم. شاید ذکر است که شما هم می‌توانید خاطره‌های بامزه و تجربه‌های شیرینی را که در زندگی برای‌تان پیش آمده در تلگرام به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ بفرستید تا در ستون بانوان به نام خودتان چاپ کنیم.

خبره شده بودم که یک دفعه مگس رفت

پایین و من جیغ زدم و گفتم: «مگس رو خوردم». دوستم او لش خیلی جدی بود و دل‌داری ام می‌داد که یک دفعه هر دوی ما جیغ کشیدیم! فقط نمی‌دانم که چرا دوستم از دست من فرار کرد رفت بیرون!

خلاصه، سرتان را در در نیارم، از همان روز ما دوتا شدیم دوتا دوست صمیمی با هم و یک خاطره تا حدودی عجیب و جالب.

• عموی مادرم تازه فوت کرده بود. مادرم یک روز زنگ زد به دختر عمویش که ببیند حالش چطور است؟ به او گفت:

«دیگه چهل‌م عمو هم گذشته، سعی کن ناراحت نباشی چون آگه تو این جا ناراحت باشی عمو هم اون ور آب ناراحت می‌شه!» تا این‌را گفت، هم خودش و هم دختر عمویش، غش کردن از خنده! ما هم که این‌طرف نشسته بودیم، بیشتر سرخ شدیم البته از خجالت. با این‌که سال‌ها از اون اتفاق گذشته، دختر عموی مادرم هر وقت مادرم را می‌بیند، می‌گوید: «خدا خیرت بده، دیگه از اون روز واسه فوت بابا

ناراحت نیستم

چون می‌گم با بام رفته اون ور آب و زود برمی‌گرده!».

• یادم هست قبل از شیوع کرونا، منزل یکی از عموهایم دعوت بودیم و دوتا از عمه‌هایم هم قرار بود به مهمانی بیایند. همه آمده بودند و فقط عمه‌هایم نرسیده بودند. من زنگ زدم به یکی از عمه‌ها و گفتم کجایی؟ دیدم غش‌غش دارند می‌خندند و اصلاً نمی‌توانند حرف بزنند. خلاصه نیم ساعتی گذشت تا بالاخره آمدند و با خنده تعریف کردند که رفتند گل‌فروشی گل بخرند و همین‌طور که گل‌ها و گلدان‌ها را نگاه می‌کردند و توی مغازه می‌چرخیدند آقای فروشنده آمده و گفته بفرماید؟ یکی از عمه‌ها هم دست می‌گذارد روی یکی از گل‌ها و می‌پرسد ببخشید این گل‌ها چه قیمت هستند؟ که آقای فروشنده به تعجب می‌گوید: «خانم‌ها، این جار ستوران است نه گل فروشی!» عمه‌هایم هم تا این‌را می‌شنوند به اطراف دقت می‌کنند و می‌پیند که بله، مردم سر میزها نشسته‌اند و غذا می‌خورند و با تعجب به آن‌ها نگاه می‌کنند و عمه‌ها از بس غرق گل‌ها بودند اصلاً مردم را در حال غذا خوردن ندیدند!

• پدر یکی از همکلاسی‌هایم، دوست پدرم بود و برای همین چند وقت قبل دوست پدرم زنگ زد به پدرم و گفت: «آگه می‌شه به دخترت بگو بیاد خونه ما با دخترم ریاضی کار کنه». من توی کلاس زیاد با این دختر صمیمی نبودم. خلاصه رفتم خانه‌شان و داشتیم با هم ریاضی کار می‌کردیم که یک مگس سمج توی اتاق می‌چرخید من هم در حال توضیح دادن بودم که یک دفعه مگس رفت توی دهانم و دقیق حس کردم که روی زبانم نشسته

و از ترس و خجالت نمی‌توانستم حرف بزنم و فقط به کتاب زیر دستم



زندگی سلام •
چهارشنبه •
۱۰ اردیبهشت ۱۳۹۹ •
شماره ۱۵۸۶ •

خانواده و مشاوره