

MAARIF FAMILLE

Publication de la Fondation Maarif de Turquie



MAARIF FAMILLE

Publication de la Fondation Maarif de Turquie



DANS CE
NUMERO

**L'ALLERGIE CHEZ
LES ENFANTS**

**LES COMPORTEMENTS
DES ADOLESCENTS
FACE AUX
INCERTITUDES**

**L'IMMUNITÉ
SENTIMENTALE**

L'Allergie chez les Enfants

L'allergie est une situation qui apparaît suite à la réaction du système immunité face à une matière normalement non-nocive. Même s'il existe de nombreuses différentes variétés d'allergie, en générale les choses diverses comme les acariens, le pollen, la moule, les poils d'animal, les aliments, les médicaments et certains produits chimiques peuvent en général constituer l'allergie. L'allergie se présentant lorsqu'elle rencontre une substance allergénique peut provoquer des symptômes comme l'allergie, les démangeaisons, les éruptions cutanées, les éternuements, la difficulté à respirer, le gonflement au corps et lorsque les mesures de prévention ne sont pas prises, elle affecte négativement votre confort de vie en provoquant aussi des problèmes de santé importants. La forme de précaution la plus raisonnable face aux allergies est de savoir quelle est la « substance allergénique » déclenchant l'allergie et rester autant que possible loin de cette matière.

Les allergies commençant en général en enfance peuvent s'apaiser ou passer avec le temps. Seulement, des allergies importantes peuvent parfois durer au long de la vie. Pour comprendre si votre enfant présente ou non une allergie, il est tout d'abord utile de l'observer. Si une réaction allergénique est apparue face à une substance quelconque, sur le corps de votre enfant, il est nécessaire de prendre des mesures de précaution. Par exemple, les symptômes que vous pouvez observer chez votre enfant, comme le nez bouché ou le nez qui coule, les éternuements, la rougeur aux yeux, les démangeaisons et larmoiements, les éruptions et rougeurs cutanées, la difficulté à respirer ou l'essoufflement, les démangeaisons ou sensation de brûlure à la gorge, les nausées, les vomissements ou les maux d'estomac, les maux de tête ou les étourdissements peuvent être une alerte d'allergie. Dans les situations telles, il est utile de rencontrer un spécialiste et de faire des tests allergéniques. Nous pouvons énumérer de la forme suivante les mesures à prendre pour tenir votre enfant à distance des espaces pouvant déclencher l'allergie et pour lui assurer un espace sain :

- Assurer un espace propre pour votre enfant: Faire le nettoyage régulier à la maison préviendra l'accumulation des allergènes comme la poussière, le moisi, le pollen. En particulier, les ameublements, les tapis et les rideaux doivent être nettoyés régulièrement et il faut faire attention à ce qu'ils n'accumulent pas la poussière.
- Préparer un programme alimentaire équilibré et régulier: Une alimentation équilibrée et régulière permet au système immunitaire de rester puissant. En présentant des aliments sains et équilibrés à votre enfant afin de renforcer son système immunitaire, éviter autant que possible les aliments traités et fast Food. Il ne faut pas oublier que le risque d'allergie des aliments traités est élevé.

- Aérer votre maison à des intervalles réguliers: Changer fréquemment l'air de la maison, placer sous contrôle le taux d'humidité dans la maison peuvent réduire les réactions allergéniques de votre enfant. Étant donné qu'aérer à des intervalles régulières votre espace de vie assurera le cycle d'air propre de la maison, il est aussi important pour une vie saine. Seulement, il est utile de réaménager votre routines d'aération de la maison dans les temps où les allergènes sont intenses dans l'air, comme la saison des pollens. Parce que les pollens peuvent constituer l'une des causes allergéniques.
- Placer vos allergènes sous contrôle: Il est important d'éloigner de la maison les substances auxquelles votre enfant est allergique. Par exemple ; un animal domestique, la fumée de cigarette, les bougies parfumées et les parfums sont des substances pouvant provoquer les réactions allergiques. En conséquent, vous devez tenir votre enfant à distance de ceux-ci. De plus, si votre enfant présente une allergie alimentaire, il est utile de faire attention lors de l'utilisation à domicile des aliments pouvant provoquer les allergies alimentaires.





- Faire attention aux recommandations de votre docteur: Déterminer avec votre docteur le bon plan de traitement concernant les réactions allergéniques de votre enfant. De plus, il sera utile d'apprendre ce qui est à faire dans les situations urgentes probables.
- Informer son l'école de votre enfant au sujet de sa situation: informer l'école au sujet des allergies observées et diagnostiquées sur votre enfant permettra de protéger votre enfant contre les déclencheurs de l'allergie et ainsi les interventions correctes des employés de l'école face à une réaction allergénique probable. Pour cette raison, il est nécessaire d'informer l'école au sujet de l'allergie de votre enfant.

Pour la santé de votre enfant allergénique ; il est important d'éviter les allergènes et d'être préparé pour les situations urgentes. Avec ceci, il est nécessaire de donner des informations détaillées au personnel de l'école afin d'assurer à votre enfant d'être en sécurité à l'école. Pour cette raison, il est utile d'informer non seulement l'école mais aussi les activités de groupe, les invitations et les autres espaces sociaux au sujet du type d'allergie de votre enfant, des symptômes, des informations nécessaires pour le traitement, des besoins privés de diète et des plans de situation d'urgence.

Les comportements des adolescents face aux incertitudes

La période d'adolescence est une période de passage de l'enfance à l'âge adulte. Durant ce processus, de nombreux changements physiques, psychologiques et sociaux apparaissent chez les enfants. La période d'adolescence commençant entre 10-14 ans et pouvant durer jusqu'à entre 18-21 ans est un processus naturel du développement des enfants. Connaître les faits ayant lieu durant ce processus naturel est important pour que votre enfant passe un développement sain. Durant ce processus avec des changements corporels, des changements hormonaux, des changements mentaux, des changements sociaux, la recherche d'identité et des changements sentimentaux, de nombreux changements sentimentaux ont lieu chez les adolescents essayant à la fois de se connaître et à la fois de connaître le monde. Le sentiment d'incertitude présent parmi ceux-ci peut se transformer en une situation sentimentale difficile à surpasser pour les adolescents. Parce que les adolescents sont désormais conscients de ne plus être enfant, de même, ils savent qu'ils ne sont pas exactement un adulte. Pour cette raison, ils ne sont pas nets au point de définir les sentiments dans lesquels ils se trouvent.

Les incertitudes pouvant se former en période d'adolescence sont en général ; les processus de découvertes des identités, l'inquiétude de l'avenir, les relations, les changements physiques et les dynamiques familiales. Savoir sur quels sujets les adolescents se sont retrouvés dans le sentiment d'incertitude et leurs raisons est important au niveau du parent. Même si en période d'adolescence, chez les enfants, la compétence de s'exprimer, la compétence de la régulation sentimentale, le sentiment d'empathie et de se découvrir se développent, ils luttent sentimentalement contre de nombreuses incertitudes. Ils peuvent utiliser différentes méthodes afin de surmonter ces difficultés.

Les adolescents peuvent vivre des difficultés pour décider leur voie d'avancement lorsqu'ils vivent des incertitudes au niveau de leur choix identitaire. Lors de leur planification de l'avenir, ils peuvent essayer de surmonter les incertitudes sur le choix de leur école, de leur travail et de leur itinéraire de route. Ils peuvent vivre un complexe au sujet de faire les bons choix à la fois dans leur entourage social et à la fois dans leurs relations romantiques. Avec le changement physique, ils peuvent avoir des inquiétudes formées au niveau de s'habituer à leur propre corps et d'avoir confiance en soi. Cette situation provoque parfois la formation des troubles psychologiques. Les changements au sein des dynamiques familiales peuvent former de même une situation d'incertitude pour l'adolescent en particulier au niveau de son positionnement. Toutes les routines changeant au sein de la famille peuvent se transformer en une cause d'inquiétude pour les adolescents.

Il existe de nombreuses voies à suivre en tant que parent pour vos enfants adolescents tentant de sortir des sentiments comme l'inquiétude, l'incertitude, l'indétermination, le manque de confiance en soi.



Ces voies sont importantes pour que vos enfants passent la période d'adolescence de manière saine. Pour ceci ; faites des exercices de détente et des exercices de respiration avec vos enfants anxieux et faites de ces exercices une routine quotidienne. Ainsi, il peut se détendre avec ces exercices quand il se sent anxieux. Dans les moments d'indétermination, vous pouvez évaluer les alternatives avec lui. Pour ceci, vous pouvez préparer des listes et débattre avec lui au sujet des avantages et des désavantages. Vous pouvez soutenir votre enfant au point de constituer des attentes réalistes face aux incertitudes. Pour ceci, rechercher les sources, être en possession d'encore plus d'informations les aidera au sujet de constituer des attentes plus réalistes par vos enfants. Vous pouvez soutenir vos enfants se sentant en insécurité au niveau de produire des pensées positives. Acquérir des bonnes informations, déterminer l'objectif et soutenir des pensées positives redonneront la confiance en soi à vos enfants. Les familles peuvent soutenir les enfants face aux incertitudes. Pour ceci, les choses à faire au sein de la famille peuvent être énumérées de la manière suivante :

- Ne soyez pas ennuyé d'écouter vos enfants: Il est utile d'écouter avec attention et patience vos enfants afin de comprendre ce qu'ils pensent et ce qu'ils ressentent. Vous pouvez penser que votre patience est forcée en raison des changements qu'il vit. Mais, ceci est un processus qui n'est pas facile pour eux non plus. À cette période, vous devez écouter vos enfants essayant de surmonter de nombreux sentiments négatifs, de les comprendre et vous devez coopérer avec eux à ce sujet.
- Soutenez vos enfants: Pour que les adolescents portant de l'importance aux relations sociales puissent surmonter les incertitudes, il est utile que vous soyez en étant de coopération avec leurs amis, leurs conseillers et leurs enseignants.
- Assurez un espace positif et servez de rôle modèle: Parler de quelle manière vous avez surmonté les incertitudes en parlant de vos propres expériences de vie peut montrer la voie aux adolescents afin de résoudre les problèmes. En le faisant, il faut éviter de faire la pression. Soutenez-le en l'encourageant à trouver sa propre solution.

En soutenant vos enfants, il est utile de prendre en attention leurs besoins et leurs caractéristiques personnelles. Vos propres solutions ont peut être servis pour vous mais les caractéristiques de votre enfant en période adolescence peuvent être différentes.

Les incertitudes peuvent être difficiles pour tous mais peuvent être encore plus difficile pour les adolescents. Cette difficulté provient de l'arrivée avec de nombreux changements physiques, sentimentaux et sociaux. Certains adolescents peuvent présenter des comportements pour la fuite, l'isolement de la communauté, l'acquisition de mauvaises habitudes, l'anxiété, la fatigue sentimentale, les troubles comportements, afin de surmonter les incertitudes. En essayant de surmonter les incertitudes de vos enfants, il est utile de les empêcher de développer des comportements négatifs, de les aider à gérer leur stress et inquiétude.



L'Immunité Sentimentale

L'immunité sentimentale exprime la capacité de la personne de se remettre et de se restructurer sentimentalement après des expériences difficiles dans sa vie. L'immunité sentimentale aide les hommes à dépasser les difficultés, à surmonter les grandes pertes et les déceptions. Pour l'immunité sentimentale divergeant chez chaque homme, il est important que la personne développe un point de vue positif, ait confiance en soi et gère les sentiments négatifs. Pour le développement de l'immunité ; trois appuis fondamentaux sont nécessaires sous les titres du savoir conscient, de la pensée positive et des rapports sociaux. Le savoir conscient ; c'est un effort mental présenter pour remarquer, comprendre et accepter notre personne et nos sentiments. Lorsqu'un savoir conscient concernant notre personne est présent, nous pouvons présenter des réactions plus raisonnables dans les situations difficiles et nous pouvons prendre des décisions plus correctes. Avec les pensées positives, nous pouvons développer un point de vue positif à notre personne face aux situations négatives, nous pouvons être plus positifs, optimistes et focalisés sur la solution au sujet de faire des plans orientés vers l'avenir et la résolution des problèmes. Avec les liens sociaux ; nous pouvons fonder des relations de soutien, la présence d'une solidarité au niveau des relations formées avec nos liens sociaux dans les temps difficiles renforcera notre immunité sentimentale.

Acquérir à un jeune âge les trois composants fondamentaux de l'immunité sentimentale énumérée ci-dessus contribuera à augmenter la qualité de vie à long terme. Pour cette raison, il est utile de soutenir le développement de l'immunité sentimentale de votre enfant afin de lui faciliter le surmontement des difficultés aux âges avancés.



Afin de développer l'immunité sentimentale de votre enfant, il est tout d'abord nécessaire d'être un rôle modèle pour lui. Pour cette raison, en tant que parent, vous pouvez faire les choses suivantes pour vous et vos enfants.

- Prendre soin à réguler vos propres comportements: l'enfant imite les comportements de ses parents et expose les comportements qu'il apprend d'eux. Pour cette raison, gérer votre propre niveau de stress, exposer un comportement positif et être un modèle à votre enfant avec des exemples positifs provoquent qu'eux aussi exposent des comportements semblables.
- Faire attention à vos discours: Les mots et les tons que vous utilisez lors de vos discours avec votre enfant peuvent affecter leur niveau de stress. Pour cette raison, prenez soin à utiliser un langage plus positif et constructif.
- Donner du temps à votre enfant : Passer du temps avec votre enfant les aide à se connaître et à se sentir en confiance.

- Créer de l'empathie avec votre enfant: Comprendre les sentiments de votre enfant les aidera à s'exprimer et à développer leur immunité sentimentale.
- Renforcer les liens dans la famille: Renforcer les liens dans la famille les aidera à grandir dans un espace où les enfants ressentent le soutien en plus d'augmenter le lien dans la famille.
- Encourager votre enfant à exprimer ses sentiments: aidera les enfants à définir leurs sentiments et à les exprimer de manière correcte. Faire des activités et des jeux avec les cartes sentimentales ou les dessins et les peintures leur permettant d'exprimer leurs sentiments, tenir un journal intime auront un effet sur la définition et l'expression des sentiments des enfants.
- Soutenir votre enfant pour le développement de l'empathie: l'empathie est une partie importante du développement de l'immunité sentimentale. Pour cette raison, vous pouvez faire des activités permettant à votre enfant de comprendre et de reconnaître les sentiments des autres.
- Augmenter la confiance en soi de votre enfant; vous pouvez faire des activités pour permettre à votre enfant de comprendre la conscience sentimentale, vous pouvez apprendre de nouvelles choses avec lui, vous pouvez acquérir de nouveaux hobbies avec lui.

Vous pouvez discuter avec votre enfant sur ses sujets de réussite, vous pouvez faire des discussions pour la constitution des objectifs.

Ces recommandations peuvent aider vos enfants à développer leur immunité sentimentale. De plus, connaître et remarquer les sentiments de votre enfant vous orienteront au sujet de la manière de les soutenir.



SOURCE:

1. <https://aafa.org/>
2. Yavuz K. Çocuk ve Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık: Kendini İyileştirmenin Gücü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2023; 15(1):
3. Masten AS (2014) *Ordinary magic-resilience in development*. New York, The Guilford Press.
4. Uzun, K. , Gönültaş, O. & Akın, M. S.(2020). Ergenlerin Aleksitimi Düzeylerinin Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akılcı Olmayan İnançlar . *Humanistic Perspective* , 2 (2) , 191-211 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp/issue/54982/742678>

Préparé par la Présidence du
Département de la Consultation et
l'Orientation Psychologique de la
Fondation Türkiye Maarif