

Wsparcie **w kryzysie**



Radzenie sobie ze zmianami i niepewnością u dzieci

Nadążanie za zmieniającymi się warunkami jest wystarczająco trudne dla dorosłych. Dla dzieci o różnych poziomach dojrzałości i zrozumienia, może to być jeszcze gorsze.

Dlatego bardzo ważna jest otwarta komunikacja i słuchanie.



Jeśli w twoim życiu masz do czynienia z dziećmi lub nastolatkami, rozważ poniższe wskazówki, które pomogą zbudować Twoim podopiecznym zrozumienie sytuacji i zdolność dostosowania się do zmian zachodzących w naszym otoczeniu. Są to świetne porady zarówno dla rodziców, nauczycieli, jak i opiekunek oraz innych zaufanych dorosłych.

Zacznij od słuchania. Zanim udzielisz informacji lub porady, postaraj się nie przyjmować z góry założeń na temat poziomu wiedzy lub samopoczucia dziecka. Słuchaj dziecka, daj mu przestrzeń do rozmowy i unikaj zadawania zbyt wielu pytań, które mogą wydawać się dla niego przytłaczające. Wspólnie nazwijcie jego uczucia i odpowiedzcie na wszelkie pytania, które się pojawią^{1,2}. Stwierdzenie „nie wiem” użyte w rozmowie z dzieckiem to nic złego, jeśli nic nie zostało jeszcze na dany temat rozstrzygnięte². Jeśli dziecko ma problemy z mówieniem o swoich uczuciach, zachęć je do wyrażenia ich poprzez zajęcia artystyczne lub zapisywanie swoich emocji w dzienniku³.

Zachowaj szczerą i otwartość. Słuchanie o twoich własnych odczuciach może być pomocne szczególnie dla dzieci w wieku gimnazjalnym i licealnym. Chociaż nie chcesz ich martwić, dzielenie się niektórymi przemyśleniami i odczuciami może pomóc im poczuć, że nie są same. Może też pokazać im, że nie zawsze muszą udawać, że wszystko jest w porządku, lub ukrywać swoje uczucia. Pamiętaj również, aby opowiedzieć o własnych sposobach radzenia sobie z problemem³.

Trzymaj się rutyny. W czasach, gdy nic nie wydaje się być „normalne”, zachowanie ustalonego porządku może być dla dzieci nieocenione. Jeśli Twoje dziecko uczęszcza do szkoły online, upewnij się, że wciąż wstaje punktualnie i przestrzega normalnego kalendarza szkolnego³. Zaplanuj przerwy na zabawę, a jeśli pogoda pozwala, zachęcaj do wyjścia na świeże powietrze. Zadbaj, aby ruch, duża ilość snu i zdrowe posiłki również stały się częścią rutyny⁴.

Naucz technik samouspokojenia. Podobnie jak ty, kiedy wybierasz się na samotny bieg, bierzesz gorącą kąpiel lub medytujesz, aby oczyścić swój umysł i uwolnić od stresu, dzieci również mogą znaleźć sposoby na samouspokojenie. U niektórych może zadziałać odwrócenie uwagi, takie jak rysowanie lub zbudowanie domku z koca. Dla innych uspokajające może być przytulenie się do ulubionego pluszaka lub zabawa na powietrzu. Zachęć dziecko, aby znalazło sposoby na relaks, gdy niepewność jest dla nich stresująca⁵.

Dowiedz się, kiedy skorzystać z pomocy. Depresja, lęki i inne problemy ze zdrowiem psychicznym są powszechne w „normalnych” czasach. Jeśli dziecko doświadcza takich objawów lub ma problemy z radzeniem sobie ze zmianami, poszukaj profesjonalnej pomocy. Program pomocy dla pracowników może pomóc Ci skorzystać z pomocy licencjonowanego terapeuty⁵.



Zdolność dostosowania się do zmian zachodzących w naszym otoczeniu to umiejętność, której można się nauczyć. Właśnie teraz jest czas, aby pomóc dzieciom odkryć, jak radzić sobie ze stresem, lękiem i poczuciem niepewności. Oczywiście nawet najbardziej odporne osoby wciąż doświadczają trudnych emocji. Bądź przy swoim dziecku i staraj się zachować pozytywne nastawienie⁴. Zapewnij dziecko, że jego odczucia są ważne. Następnie wyłącz na chwilę wiadomości i zrób sobie przerwę. Ćwiczenia, granie w gry lub wspólne czytanie to świetne sposoby na spędzanie czasu razem.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę optumeap.com/criticalsupportcenter w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

Optum

1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. Dostępne na stronie: http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf. Dostęp: 25 lutego 2021 r.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. Dostępne na stronie: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting>. Dostęp: 25 lutego 2021 r.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. 1 lipca 2020 r. Dostępne na stronie: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Dostęp: 25 lutego 2021 r.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. 26 sierpnia 2020 r. Dostępne na stronie: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. Dostęp: 25 lutego 2021 r.
5. Burch JM. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! Magination Press Family. Dostępne na stronie: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. Dostęp: 25 lutego 2021 r.

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.