

Radzenie sobie ze zmianami i niepewnością w kontaktach z dziećmi

Nadążanie za zmieniającymi się elementami jest wystarczająco trudne dla dorosłych. Dla dzieci o różnym poziomie dojrzałości i zrozumienia może to być jeszcze trudniejsze. Jeśli masz w swoim życiu dziecko lub nastolatka, rozważ te wskazówki, które pomogą im zbudować zrozumienie i odporność. Są świetne dla rodziców, nauczycieli, opiekunek do dzieci i innych zaufanych dorosłych.



Zacznij od słuchania

Zanim udzielisz informacji lub rady, upewnij się, że nie przyjmujesz żadnych założeń na temat tego, co dziecko już wie i jak się czuje. Słuchaj dziecka, daj mu przestrzeń do rozmowy i unikaj zadawania zbyt wielu pytań, które mogą wydawać się przytłaczające. Powiedz mu/jej, że rozumiesz jego/jej uczucia i odpowiedz na wszelkie pytania.^{1,2}



Zachowaj szczerą i otwartość

Szczególnie dla dzieci w wieku szkolnym pomocne może być słuchanie o własnych uczuciach. Chociaż nie chcesz ich martwić, podzielenie się przemyśleniami i uczuciami może pomóc im poczuć się, jakby nie byli sami. Może także pokazać im, że nie zawsze muszą udawać, że wszystko jest w porządku i ukrywać swoje uczucia. Podziel się także swoimi sposobami, jak sobie radzisz.



Naucz samouspokojania

Tak jak możesz wybrać bieg w pojedynkę, gorącą kąpiel lub medytację, aby oczyścić umysł, gdy czujesz się zestresowany, dzieci mogą znaleźć sposoby na samouspokojenie. Dla niektórych rozpraszanie uwagi, takie jak rysowanie lub budowanie kocowego fortu może zadziałać. Dla innych przytulanie się do ulubionego pluszaka lub spędzanie czasu na świeżym powietrzu może działać uspokajająco. Zachęć dzieci do tego, by znajdowali sposoby na relaks, gdy niepewność wywołuje stres.³

Wiedz, kiedy zwrócić się o pomoc

Depresja, stany lękowe i inne problemy psychiczne są częste w „normalnych” czasach. Jeśli Twoje dziecko doświadcza objawów lub ma problemy z radzeniem sobie ze zmianami, zwróć się o profesjonalną pomoc.³ Your Emotional Wellbeing Solutions, nowoczesny i elastyczny program pomocy pracownikom (EAP), może połączyć Cię ze specjalistą ds. dobrego samopoczucia emocjonalnego.

Odporność to umiejętność, której można się nauczyć, a teraz jest świetny czas, aby pomóc dzieciom odkryć, jak radzić sobie ze stresem, niepokojem i poczuciem niepewności. Jednak nawet najbardziej odporni ludzie wciąż doświadczają trudnych emocji. Bądź przy swoim dziecku i staraj się zachować pozytywne nastawienie.⁴ Zapewnij dziecko, że jego uczucia są słuszne. Ćwiczenia, gra w gry lub wspólne czytanie to świetne sposoby na wspólne spędzenie czasu.



Krytyczne wsparcie, kiedy go potrzebujesz

Odwiedź optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, aby uzyskać dodatkowe, krytyczne zasoby wsparcia i informacje.

1. Stanford Children's Health. Talking to kids about COVID-19. 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. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome--healthy-parenting. Dostęp: 25 lutego 2021 r.
3. Burch, JM. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! Magination Press Family. evidencebasedmentoring.org/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills. Dostęp: 25 lutego 2021 r.
4. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. 26 sierpnia 2020 r. apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers. Dostęp: 25 lutego 2021 r.



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia. © 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12836817 142864-022024 OHC