



## نصائح لمقدمي الرعاية حول إعداد أطفالهم للتغيير

فهم أن التغيير يمكن أن يكون صعبًا على الأشخاص من جميع الأعمار، إليك بعض النصائح لمساعدة الأطفال الذين ترعاهم على الاستعداد للتالي.

## الرعاية لمقدم الرعاية

أول الأشياء بأول، قم بتقييم كيف تشعر أنت - مقدم الرعاية - بالتغيرات في روتينك اليومي. سواء كنت ذاهبًا إلى المكتب أو الأطفال إلى الحضانة أو المدرسة، فمن المهم أن تمنح نفسك مساحة صحية للعقل والقلب من أجل التغيير. هذا لأجل صحتك وسلامتك، ولأن الأطفال يأخذون الإشارات السلوكية من المراهقين الذين يعتمدون عليهم. لذا، اعتني بنفسك - احصل على قسط كافٍ من النوم، وحرك جسدك، وخصص وقتًا للاسترخاء، وما إلى ذلك، حتى تتمكن من التعامل مع الموقف بإيجابية قدر الإمكان.

لا يعني ذلك أنك تحتاج إلى إخفاء ما تفكر فيه وتشعر به. على سبيل المثال، لا بأس أن تعترف بأنك تشعر بالحزن أو القلق. لكن اعمل ذلك لفترة وجيزة وبطريقة هادئة، مع التأكد أيضًا من إيصال ميزات التغيير لنفسك ولمن في رعايتك. ستعتمد الميزات على الظروف الفردية، ولكن يمكن أن تشمل قضاء الوقت مع الأصدقاء وتعلم أشياء جديدة والمشاركة في الأنشطة الترفيهية وما شابه. بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، قد يساعدهم أيضًا فهم وقائع سبب ضرورة التغيير، سواء كان ذلك من أجل الرفاهية المالية أو تلبية الاحتياجات الشخصية أو أي أسباب أخرى.

## ممارسة الروتين الجديد

بمجرد أن تصبح جاهزًا ومستعدًا، يمكنك البدء في اتخاذ خطوات لمساعدة الأطفال الذين ترعاهم على التحضير لما هو قادم.

بالنسبة للأطفال الصغار جدًا الذين ربما لم يكونوا أبدًا خارج إطار الأسرة أو لا يتذكرون الكثير عنه، قد يكون من المفيد اتخاذ خطوات بسيطة لمساعدتهم على الشعور بالراحة. على سبيل المثال، في حالة تغيير جدولهم مستقبلاً، فابدأ في الممارسة ولعب الأدوار. بمعنى، إذا كانوا بحاجة إلى الاستيقاظ وتناول وجبة الإفطار والخروج من المنزل في وقت معين، فعليك إدخالهم تدريجيًا في الجدول الجديد. قد يكون من المفيد أيضًا مساعدة الأطفال الصغار على فهم الجدول الزمني الجديد من خلال الاستيقاظ ولعب الأدوار والجاهزية وتناول وجبة الإفطار ومغادرة المنزل، على سبيل المثال، بالألعاب أو من خلال القصص.

يجب أن يكون الأطفال الكبار أيضًا معتادين على الجدول والروتين الجديد مقدمًا. تحدث إليهم حول تغييرات الجدول الزمني التي سيواجهونها، وابدأ في اتخاذ الإجراءات لتجهيزهم للروتين الجديد، بما في ذلك البدء في أي أوقات جديدة للنوم والاستيقاظ.

من المفيد أيضًا تعريف الأطفال بمقدم (مقدمي) الرعاية الجديد أو المعلم (المعلمين) أو إعادة تعريفهم بالأشخاص السابقين، إن أمكن. يمكنك أيضًا مساعدتهم على الشعور بالراحة من خلال عرض موضع جلوسهم، وكيف سيصلون إلى هناك وكيف سيعودون إلى المنزل. بمعنى، إذا كان ذلك ممكنًا، يمكنك السير معهم أو القيادة بهم للتعرف على الروتين الجديد حتى يفهموه، أو عرض ذلك عليهم من خلال الصور التي تجدها على الإنترنت. خاصة إذا احتاجوا إلى اتخاذ خطوات بمفردهم، مثل ركوب الحافلة أو السير إلى المدرسة، فدرّبهم على الطريق حتى تشعر أنت وهم بالثقة من معرفتهم للطريق.





يمكنك أيضًا إذا أمكن وضع مواعيد اللعب أو الخروج مع أصدقائهم الذين لم يروه منذ فترة. أو إذا كانوا سيلتحقون بمدرسة جديدة أو تجربة حضانة جديدة، ففكر في التواصل مع مقدمي الرعاية للأطفال الآخرين الذين سيرونهم في الفصل لإعداد لقاءات مرحة. يمكن أن تساعد إعادة التواصل مع الأصدقاء أو التعرف على أصدقاء جدد محتملين مقدمًا على التطلع إلى الأمام بمزيد من الحماس والراحة لمعرفتهم أنهم سيرون وجهًا ودودًا عند الوصول. (من المحتمل أيضًا أن تشعر بمزيد من الراحة حول الوضع.)

### تعزيز مرونتهم



ساعد الأطفال الاعتياد على التغيير. على سبيل المثال، إذا كان طفلك سيلتحق بحضانة أو يبدأ الذهاب لمدرسة جديدة وكان معتادًا على التواجد معك في مكان قريب ليلاً ونهاراً، فخذ إجازات قصيرة للغياب. ربما يمكنك البدء بجعل صديق أو قريب يبقى معهم خلال إجراءات جولة سريعة والبدء من هذه النقطة. يمكن أن يساعد ذلك في التعود على فكرة رحيلك ومساعدتهم على الشعور بالثقة في أنك ستعود كما هو متوقع. عندما تفتقر الطرق، حافظ على وداعك إيجابياً وهدأً وقصيراً - فهذا أقل استفادة من الموقف، فمن المحتمل أن يبدو الأمر أقل أهمية للأطفال الذين ترعاهم.

متى وفي حالة تحدث الأطفال الذين ترعاهم حول كيف يشعرون بشأن التحول المرتقب، فتأكد من الاستماع لهم بصبر. حاول ألا ترفض مشاعرهم أو تهمشها. ضع في اعتبارك أيضًا أنه ربما يكون لديهم مشاعر مختلطة حول تغير الأحداث. على سبيل المثال، قد يتطلعون إلى رؤية الأصدقاء أو إعادة الانخراط في أنشطة معينة، لكنهم قد يشعرون أيضًا بالحزن لفقدك أو خوفهم من الذهاب إلى الحضانة أو المدرسة أو أي شيء آخر.

بالنسبة للأطفال الذين لا يمكنهم ذلك، أو كارهين التعبير عن مشاعرهم، فعليك التعرف على مشاعرهم. خاصة الأطفال الصغار الذين يشعرون بالقلق أو الخوف قد يصبحون متشبثين ومزعجين. قد يتغير سلوك الأطفال الأكبر سنًا أيضًا، مثل أن يصبحوا أكثر انسحابًا أو أكثر حيوية من نواتهم المعتادة، أو يظهرون سلوكيات رجعية، مثل التصرف على نحو أصغر سنًا أو أكثر احتياجًا.

في كل الحالات، حاول مساعدتهم على العمل نحو ما يعتقدونه ويشعرون به. على سبيل المثال، إذا كانوا خائفين أو قلقين، أرشدهم لمساعدتهم على تذكر الأوقات الأخرى التي شعروا فيها بذلك، وماذا فعلوا لتجاوزها، وكيف مروا بها، وماذا تعلموا منها. سيساعد هذا في بناء ثقتهم في أنفسهم وتعزيز تكيفهم بوجه عام.





إذا كنت بحاجة لقليل من الدعم الإضافي، فتواصل مع برنامج مساعدة الموظفين.

## بدء الروتين الجديد

عندما يحين الوقت، اتبع كل ما جهزته وتدربت عليه. باستثناء الظروف غير المتوقعة، التزم قدر الإمكان بالروتين الذي شاركته مع الأطفال في رعايتك. ثم، تطلع نحو البناء على "البداية" للمرة الأولى والقيام بذلك بشكل متكرر في اليوم التالي ثم التالي...

ونظرًا إلى أن الوقت يمر، سيصبح تغيير الروتين مألوفًا ومريحًا. ونأمل، عاجلاً وليس آجلاً، أن يطمئن الجميع إلى النجاح مرة أخرى في اجتياز تحول آخر.



## الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

للحصول على موارد ومعلومات إضافية [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) تفضل بزيارة حول الدعم الحرج.



المصادر:

- UNICEF, "How to support your child through reopening tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions." <https://www.unicef.org/coronavirus/support-child-covid-reopening> Accessed 4.6.22
- UNICEF, "How to manage your child's separation anxiety what you need to know about supporting your little one." <https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety> Accessed 4.6.22
- Centers for Disease Control and Prevention, "COVID-19 pandemic: Helping young children and parents transition back to school." <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html> Accessed 4.6.22
- Massachusetts General Hospital, "Preparing Children for When Their Parents Return to Work." <https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparing-children-for-when-their-parents-return-to-work> Accessed 4.6.22

**Optum**

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمالكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.