

Sostegno **essenziale**



## **Come preparare i bambini ai cambiamenti: suggerimenti per chi se ne prende cura**

I cambiamenti possono essere difficili per le persone di tutte le età, quindi ecco alcuni suggerimenti per aiutare i bambini a prepararsi per il futuro.



## Assistere chi assiste

Per prima cosa, fai il punto della situazione su come ti senti tu, come figura di assistenza, riguardo ai cambiamenti della routine quotidiana. Che si tratti di andare in ufficio o di portare i bambini all'asilo o a scuola, è importante affrontare il cambiamento in modo sano, mentalmente ed emotivamente. È necessario per la tua salute e il tuo benessere, e anche perché i bambini prendono esempio dagli adulti su cui fanno affidamento. Perciò prenditi cura di te: cerca di dormire a sufficienza, fare attività fisica, trovare il tempo per rilassarti, ecc., così da poter affrontare la situazione nel modo più positivo possibile.

Ciò non significa mascherare quello che pensi o provi. Ad esempio, è giusto parlare del fatto che provi tristezza o ansia. Ma fallo per poco tempo e con calma, assicurandoti anche di comunicare i vantaggi del cambiamento per te e per le persone di cui ti prendi cura. I vantaggi dipenderanno dalle circostanze individuali, ma potrebbero includere la possibilità di trascorrere un po' di tempo con gli amici, imparare cose nuove, partecipare ad attività divertenti e simili. Per i bambini più grandi, potrebbe essere loro di aiuto comprendere il vero motivo per cui il cambiamento è necessario, sia che riguardi il benessere finanziario, la realizzazione personale o qualsiasi altra ragione.



## Esercitarsi con la nuova routine

Quando sentirai che è il momento, potrai iniziare ad adottare misure per aiutare i bambini a prepararsi per ciò che verrà.

Per i bambini molto piccoli che magari non sono mai usciti dall'ambiente familiare o che non ricordano molto al riguardo, può essere utile fare piccoli passi per aiutarli a sentirsi a proprio agio. Ad esempio, se i loro orari cambieranno, esercitatevi a simularli. Se dovranno svegliarsi, fare colazione e uscire entro una certa ora, abituali con costanza al nuovo orario. Per aiutare i bambini piccoli a capire il nuovo orario, può essere utile simulare il risveglio, la preparazione, la colazione e l'uscita di casa, ad esempio con i giocattoli o le storie.

Anche i bambini più grandi dovrebbero essere preparati in anticipo al nuovo orario e alla nuova routine. Parla loro dei cambiamenti di programma che dovranno affrontare e inizia a intraprendere azioni per abituarli alla nuova routine, inclusa l'adozione dei nuovi orari nei quali si va a letto e ci si sveglia.

È anche utile presentare ai bambini le nuove figure di assistenza o i nuovi insegnanti oppure far in modo che prendano di nuovo confidenza con quelli precedenti in anticipo, se possibile. Puoi anche aiutarli a sentirsi a loro agio mostrando loro dove staranno, come ci arriveranno e come torneranno a casa. Se possibile, accompagnali fisicamente nei luoghi della nuova routine, in modo che la capiscano, oppure mostrali tramite fotografie trovate online. In particolare, se dovranno svolgere delle attività da soli, ad esempio prendere l'autobus o andare a scuola a piedi, provate il percorso insieme finché non si sentiranno sicuri di conoscere la strada.

Inoltre, se possibile, organizza momenti di gioco o di ritrovo con gli amici che magari non vedono da tempo. Oppure, se frequenteranno una nuova scuola oppure asilo o scuola materna, puoi contattare i genitori o le persone che si prendono cura di altri bambini che vedranno in classe per farli incontrare e giocare. Riprendere i contatti con gli amici o conoscere i potenziali nuovi amici in anticipo può aiutarli a guardare avanti con più entusiasmo e tranquillità, sapendo che al loro arrivo vedranno una faccia amica (e probabilmente anche tu ti sentirai più a tuo agio riguardo alla situazione).



### **Coltivare la loro resilienza**

Aiuta i bambini ad abituarsi ai cambiamenti. Ad esempio, se tuo figlio frequenterà l'asilo nido o la scuola materna oppure inizierà una nuova scuola ed è abituato ad avervi nelle vicinanze giorno e notte, assentati per brevi periodi. Potresti iniziare facendo stare con lui un amico o un parente mentre fai una rapida commissione. Questo può aiutarlo ad abituarsi all'idea che non ci sei e a capire che tornerai come previsto. Quando vi separate, salutatevi in modo allegro, con calma e in tempi brevi: meno sarà un problema per te, meno sembrerà un problema ai bambini.

Se e quando parlano di come si sentono riguardo all'imminente cambiamento, ascolta con pazienza. Cerca di non ignorare o sminuire le loro emozioni. Inoltre, tieni presente che potrebbero avere emozioni contrastanti riguardo al cambio di eventi.

Ad esempio, potrebbero non vedere l'ora di incontrare gli amici o di immergersi nuovamente in determinate attività, ma potrebbero anche sentirsi tristi per la tua mancanza, avere paura di andare all'asilo o a scuola o altro.

Se i bambini non sono in grado o sono riluttanti a esprimere a parole le emozioni, osserva come si comportano.

In particolare, i bambini piccoli quando sono preoccupati o spaventati possono diventare più appiccicosi e capricciosi.

Anche il comportamento dei bambini più grandi potrebbe cambiare, ad esempio potrebbero diventare più introversi o più vivaci del solito, o esibire comportamenti regressivi, come comportarsi in modo più infantile o esprimere più bisogni.

In ogni caso, cerca di aiutarli a elaborare ciò che pensano e provano. Ad esempio, se sono spaventati o preoccupati, guidali per aiutarli a ricordare altri



momenti in cui si sono sentiti così, cosa hanno fatto per superarli, come li hanno superati e cosa hanno imparato. Ciò contribuirà a rafforzare la loro fiducia in se stessi e ad aumentare la loro resilienza.



## Iniziare la nuova routine

Quando arriva il momento, applica tutto ciò per cui vi siete preparati ed esercitati. Salvo circostanze impreviste, attieniti il più possibile alla routine che hai condiviso con i bambini. Guarda poi con entusiasmo al “lancio” iniziale e rifai tutto da capo il giorno dopo e quello dopo ancora...

Con il passare del tempo, la nuova routine diventerà familiare e confortevole. E ci si augura che prima o poi tutti voi possiate guardare indietro, certi che ancora una volta sarete riusciti a superare con successo l'ennesimo cambiamento.



**Se hai bisogno di maggiore assistenza, puoi contattare l'Employee Assistance Program.**



## Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

### FONTI:

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> Accesso effettuato il 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> Accesso effettuato il 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> Accesso effettuato il 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> Accesso effettuato il 4.6.22



**Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC