



Tips til omsorgspersoner om hvordan de forbereder barn på endringer

Gitt at endring kan være vanskelig for mennesker i alle aldre, her er noen tips for å hjelpe barna i din omsorg med å forberede seg på det som kommer.



Omsorg for omsorgspersonen

Først av alt bør du finne ut hvilke følelser du – omsorgspersonen – har om endringene i hverdagen din. Uansett om det er snakk om å gå på kontoret eller om barna skal i barnehage eller skole, er det viktig at du er frisk i sinn og hjerte før endringen. Dette er for din egen helse og velvære, men også fordi barn tar adferdssignaler fra de voksne de stoler på. Så ta vare på deg selv – få nok søvn, beveg deg, finn tid til å slappe av osv. slik at du kan se så positivt som mulig på situasjonen.

Det betyr ikke at du må skjule hva du tenker og føler. Det er for eksempel greit å innrømme at du er trist eller bekymret. Men gjør det kort og på en rolig måte, og sørg for å kommunisere fordelene med endringen til deg og de du bryr deg om. Fordelene avhenger av dine individuelle forutsetninger, men kan for eksempel være samvær med venner, lære nye ting, delta på morsomme aktiviteter og lignende. For eldre barn kan det også hjelpe dem å forstå hvorfor endringen er nødvendig, enten det er av økonomisk velvære, personlig tilfredsstillelse eller andre grunner.



Øv på den nye rutinen

Når du er klar, kan du begynne å ta skritt for å hjelpe barna i din omsorg med å forberede seg på det som kommer.

For svært små barn som kanskje aldri har vært utenfor familien eller som ikke husker så mye om det, kan det være nyttig å ta små skritt for å hjelpe dem til å føle seg vel. Hvis timeplanen deres for eksempel skal endres, kan du begynne å øve og rollespille om det. Hvis de må våkne, spise frokost og gå ut døren på et bestemt tidspunkt, få dem raskt inn i den nye timeplanen. Det kan også være nyttig å hjelpe små barn å forstå den nye timeplanen ved å spille rollespill når de våkner, gjør seg klare, spiser frokost og forlater huset, f.eks. med leker eller gjennom historier.

Eldre barn bør også vennes til sin nye timeplan og rutiner på forhånd. Snakk med dem om planendringene som vil skje, og begynn å ta skritt for å venne dem til den nye rutinen, for eksempel å starte nye leggetider og våknetider.

Det er også greit å introdusere barna for nye foresatte eller lærere eller gjøre dem kjent med tidligere foresatte eller lærere på forhånd, hvis mulig. Du kan også hjelpe dem til å føle seg komfortable ved å vise dem hvor de vil være, hvordan de kommer dit og hvordan de kommer seg hjem. Det betyr om mulig å gå eller kjøre med dem gjennom den nye rutinen slik at de forstår den, eller vise dem ved hjelp av fotografier du finner på nettet. Spesielt hvis de må ta grep på egenhånd, slik som å ta bussen eller gå til skolen, kan du øve på ruten med dem til du og de føler seg trygge på at de vet veien.

Om mulig kan du også arrangere lekestunder eller treff med venner de kanskje ikke har sett på en stund. Hvis de skal gå på en ny skole eller barnehage, kan du vurdere å kontakte foresatte til andre barn de vil møte i klassen for å arrangere morsomme samvær. Å gjenopprette kontakten med venner eller bli kjent med potensielle nye venner på forhånd kan hjelpe dem å se fremover med større entusiasme og føle seg trygge i vissheten om at de vil møte et vennlig ansikt når de ankommer. (Du vil også føle deg mer komfortabel med situasjonen.)



Gi næring til deres motstandskraft

Hjelp barna til å bli vant til endringen. Hvis barnet ditt for eksempel skal i barnehage eller begynne på ny skole og er vant til å være med deg dag og natt, kan du begynne med korte fravær. Start kanskje med å la en venn eller slektning bo hos dem mens du gjør unna et raskt ærend, og bygg derfra. Dette kan hjelpe dem å venne seg til ideen om at du er borte og hjelpe dem til å føle seg trygge på at du kommer tilbake som forventet. Når du skiller lag, hold avskjeden positiv, rolig og kort – jo mindre stor sak du gjør ut av det, jo mindre stor sak vil det sannsynligvis føles for barna i din omsorg.

Hvis og når barna i din omsorg snakker om hvordan de føler om den kommende overgangen, sørg for å lytte tålmodig. Prøv å ikke avfeie eller marginalisere følelsene deres. Husk også at de kan ha blandede følelser for at ting endrer seg. De kan for eksempel glede seg til å se venner eller komme tilbake til bestemte aktiviteter, men de kan også være triste over å savne deg, grue seg til å gå i barnehage eller skole eller noe annet.

For barn som ikke er i stand til eller ønsker å verbalisere følelsene sine, kan du merke deg oppførselen deres. Spesielt små barn som føler seg engstelige eller redde kan bli mer klengete og kresne. Eldre barns atferd kan også endre seg, f.eks. ved at de blir mer tilbaketrukkne eller mer livlige enn de vanligvis er, eller utviser regressiv atferd, f.eks. ved å opptre yngre eller mer trengende.

I alle fall, prøv å hjelpe dem med å bearbeide det de tenker og føler. Hvis de for eksempel er redde eller engstelige, kan du veilede dem og hjelpe dem å huske andre ganger de følte det slik, hva de gjorde for å komme gjennom det, hvordan de kom seg gjennom det og hva de lærte av det. Dette bidrar til å bygge deres selvtillit og styrke deres generelle motstandskraft.





Start den nye rutinen

Når tiden kommer, følg opp alt du har forberedt deg på og øvd på. Bortsett fra uforutsette omstendigheter, hold deg så nært som mulig til rutinen du har delt med barna du har omsorg for. Deretter kan du glede deg til å bygge videre på din første «lansering» og gjøre alt på nytt neste dag og neste ...

Over tid vil endringen i rutinen bli velkjent og behagelig. Og før eller siden kan dere forhåpentligvis alle se tilbake og være sikre på at dere nok en gang har klart å komme gjennom nok en overgang.



Hvis du trenger litt mer støtte, kan du ta kontakt med assistanseprogrammet for ansatte.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

KILDER:

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

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC