



Tips voor verzorgers om kinderen voor te bereiden op verandering

Met het begrip dat verandering moeilijk kan zijn voor mensen van alle leeftijden, volgen hier enkele tips om de kinderen waar u voor zorgt te helpen zich voor te bereiden op wat er komen gaat.



Zorg voor de verzorger

Maak eerst de balans op van hoe u - de verzorger - denkt over veranderingen in uw dagelijkse routine. Of het nu naar kantoor gaan betreft of kinderen naar de crèche of school brengen, het is belangrijk om voor de verandering te zorgen dat u zich lichamelijk en geestelijk goed voelt. Dit is voor uw eigen gezondheid en welzijn, en ook omdat kinderen gedragssignalen oppikken van de volwassenen waarop ze vertrouwen. Zorg dus goed voor uzelf – zorg voor voldoende slaap, beweging, vind tijd om te ontspannen, enz., zodat u de situatie zo positief mogelijk kunt benaderen.

Dat betekent niet dat u moet verbergen wat u denkt en voelt. Het is bijvoorbeeld oké om te erkennen dat u zich verdrietig of angstig voelt. Maar zorg dat het korte en rustige momenten zijn en dat u ook de voordelen van de verandering voor u en degenen waarvoor u zorgt communiceert. De voordelen zijn afhankelijk van uw individuele omstandigheden, maar u kunt denken aan: tijd doorbrengen met vrienden, nieuwe dingen leren, deelnemen aan leuke activiteiten en dergelijke. Voor oudere kinderen kan het hen ook helpen de realiteit te begrijpen waarom de verandering nodig is, of dat nu is voor financieel welzijn, persoonlijke voldoening of welke andere reden dan ook.



Oefen de nieuwe routine

Als u er klaar voor bent, kunt u beginnen met het nemen van stappen om de kinderen waarvoor u zorgt te helpen zich voor te bereiden op wat komen gaat.

Voor jonge kinderen die misschien nooit buiten het gezin zijn geweest of zich er niet veel van herinneren, kan het nuttig zijn om kleine stappen te nemen om hen te helpen zich comfortabel te gaan voelen. Als hun schema bijvoorbeeld verandert, begin dan met oefenen en rollenspellen. Dit betekent dat als ze wakker moeten worden, ontbijten en op een bepaalde tijd de deur uit moeten zijn, ze gestaag in het nieuwe schema moeten komen. Het kan ook nuttig zijn om jonge kinderen het nieuwe schema te laten begrijpen door rollenspellen toe te passen bij het wakker worden, zich klaarmaken, ontbijten en het huis verlaten, bijvoorbeeld met speelgoed of door middel van verhalen.

Oudere kinderen moeten ook van tevoren gewend raken aan hun nieuwe schema en routine. Praat met ze over de schemawijzigingen waarmee ze te maken zullen krijgen en begin met het ondernemen van acties om ze aan de nieuwe routine te laten wennen, zoals het hanteren van nieuwe bed- en wektijden.

Het is ook nuttig om kinderen, indien mogelijk, van tevoren kennis te laten maken met de nieuwe verzorger(s) of leerkracht(en). U kunt ze ook helpen zich op hun gemak te voelen door ze te laten zien waar ze zijn, hoe ze daar komen en hoe ze thuiskomen. Dit betekent dat u ze, indien mogelijk, door de nieuwe routine laat lopen of deze met ze rijdt, zodat ze het begrijpen, of laat het zien via foto's die je online vindt. Vooral als ze zelf dingen moeten ondernemen,

zoals een bus nemen of naar school lopen, oefen de route met hen totdat u en zij er zeker van zijn dat ze de weg kennen.

Plan ook, indien mogelijk, speel- of ontmoetingsmomenten in met de vrienden die ze misschien al een tijdje niet hebben gezien. Of overweeg, als ze naar een nieuwe school of kinderopvang gaan, om contact op te nemen met de verzorgers van andere kinderen die ze in de klas zullen zien om leuke samenkomsten te organiseren. Door van tevoren opnieuw contact te maken met vrienden of potentiële nieuwe vrienden te leren kennen, kunnen ze met meer enthousiasme en vertrouwen vooruitkijken, wetende dat ze bij aankomst een bekend gezicht zullen zien. (U zult zich waarschijnlijk ook meer op uw gemak voelen over de situatie.)



Koester hun veerkracht

Help kinderen wennen aan de verandering. Als uw kind bijvoorbeeld naar de crèche gaat of op een nieuwe school begint en gewend is om dag en nacht bij u in de buurt te zijn, neem dan kort verlof op. Begin eventueel door een vriend of familielid te laten oppassen terwijl u een snelle boodschap doet, en bouw vanaf daar verder op. Dit kan ze helpen wennen aan het idee dat u weg bent en ze het vertrouwen geven dat u terugkomt zoals verwacht. Als jullie uit elkaar gaan, houd het afscheid dan positief, kalm en kort – hoe minder groots u het maakt, hoe minder belangrijk het waarschijnlijk zal lijken voor de kinderen die u verzorgt.



Als en wanneer de kinderen onder uw hoede praten over hoe ze zich voelen over de aanstaande overgang, luister dan geduldig. Probeer hun gevoelens niet af te wijzen of te marginaliseren. Houd er ook rekening mee dat ze gemengde gevoelens kunnen hebben over de verandering van gebeurtenissen. Ze kijken er bijvoorbeeld naar uit om vrienden te zien of weer deel te nemen aan bepaalde activiteiten, maar ze kunnen ook verdrietig zijn omdat ze u missen, bang zijn om naar een kinderdagverblijf of school te gaan, of iets anders.

Let bij kinderen die hun emoties niet kunnen of willen uiten goed op hun gedrag. Vooral jonge kinderen die zich angstig of bang voelen, kunnen aanhankelijker en drukker worden. Het gedrag van oudere kinderen kan ook veranderen, zoals meer teruggetrokken of levendiger worden dan gebruikelijk of regressief gedrag vertonen, zoals zich jonger of behoeftiger gedragen.

Probeer ze in alle gevallen te helpen verwerken wat ze denken en voelen. Als ze bijvoorbeeld bang of angstig zijn, begeleid hen dan om hen te helpen herinneren aan andere keren dat ze zich zo voelden, wat ze deden om er doorheen te komen, hoe ze het doormaakten en wat ze ervan leerden. Dit zal helpen hun zelfvertrouwen op te bouwen en hun algehele veerkracht te vergroten.



Begin de nieuwe routine

Als de tijd daar is, ga dan verder met alles waarop u zich heeft voorbereid en geoefend. Blijf met uitzondering van onvoorziene omstandigheden zo dicht mogelijk bij de routine die u heeft gedeeld met de kinderen waarvoor u zorgt. Kijk er dan naar uit om voort te bouwen op de eerste 'lancering' en het dag in dag uit te blijven doen ...

Naarmate de tijd verstrijkt, zal de verandering in routine vertrouwd en comfortabel worden. En hopelijk kunnen jullie allemaal zo snel mogelijk terugkijken en er zeker van zijn dat jullie opnieuw met succes door weer een andere overgang zijn gekomen.



Als u meer steun nodig heeft, neem dan contact op met het Hulpprogramma voor werknemers.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

BRONNEN:

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/childrensmenalth/health/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



Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en kunnen worden gewijzigd. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum[®] is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC