

Wsparcie **w kryzysie**



## **Wskazówki dla osób sprawujących opiekę, dotyczące przygotowania dzieci do zmian**

Biorąc pod uwagę, że zmiany mogą być trudne dla osób w każdym wieku, oto kilka wskazówek, jak pomóc dzieciom pod Twoją opieką przygotować się na nowe doświadczenia.



## Zaopiekuj się sobą jako osobą sprawującą opiekę

Po pierwsze, zastanów się, co Ty — jako osoba sprawująca opiekę — czujesz w związku ze zmianami w waszym codziennym planie dnia. Niezależnie od tego, czy chodzi o pracę w biurze, czas dzieci spędzony w przedszkolu lub szkole, ważne jest, aby mentalnie i emocjonalnie przygotować się na wszelkie zmiany. Jest to ważne dla Twojego własnego zdrowia i dobrego samopoczucia, a także dlatego, że dzieci wzorują swoje zachowanie na dorosłych, na których polegają. Zadbaj więc o siebie — wysypiaj się, korzystaj z ruchu, znajdź czas na relaks itp., aby Twoje podejście do sytuacji było pozytywne.

To nie znaczy, że musisz ukrywać swoje myśli i uczucia. Możesz na przykład przyznać, że czujesz smutek lub zaniepokojenie. Ale mów sposób zwięzły i spokojnie, jednocześnie informując o korzyściach płynących ze zmiany dla Ciebie i twoich podopiecznych. Korzyści będą zależeć od indywidualnych okoliczności, ale mogą obejmować spędzanie czasu z przyjaciółmi, uczenie się nowych rzeczy, udział w zabawach i zajęciach itp. W przypadku starszych dzieci może to również pomóc im zrozumieć realia — dlaczego zmiana jest konieczna — niezależnie od tego, czy chodzi o kwestie finansowe, samorealizację, czy inne powody.



## Przećwicz nowy plan dnia

We właściwym momencie możesz zacząć podejmować odpowiednie kroki, aby pomóc dzieciom pod Twoją opieką przygotować się na to, co nadejdzie.

W przypadku bardzo małych dzieci, które być może nigdy nie rozstawały się z rodziną lub nie pamiętają zbyt wiele na ten temat, pomocna może być metoda małych kroków, pozwalająca im poczuć się komfortowo. Na przykład, jeśli ich plan dnia się zmieni, zacznij ćwiczyć taką sytuację. Chodzi o to, że jeśli będą musiały się obudzić, zjeść śniadanie i wyjść z domu o określonej godzinie, stopniowo wprowadzaj je w nowy plan dnia. Pomocne może być również pomaganie małym dzieciom w zrozumieniu nowego planu poprzez odgrywanie sytuacji związanych z budzeniem się, ubieraniem, jedzeniem śniadania i wychodzeniem z domu przez zabawę, np. lalkami, albo opowiadanie historyjek.

Starsze dzieci również powinny być wcześniej przyzwyczajane do nowego harmonogramu. Porozmawiaj z nimi o zmianach, z którymi będą musiały się zmierzyć, i zacznij przyzwyczajając je do nowego planu dnia, w tym wprowadzając nowe godziny chodzenia spać i pobudki.

Pomocne jest również zapoznanie dzieci z nowymi opiekunami lub nauczycielami. Możesz również pomóc im poczuć się komfortowo, pokazując im, gdzie będą spędzać czas, jak się tam dostaną i jak wrócą do domu. W tym celu, jeśli to możliwe, zaprowadź albo odwieź dzieci do nowego miejsca, aby je poznały, lub pokaż im zdjęcia, które znajdziesz w internecie. Zwłaszcza jeśli muszą samodzielnie pojechać autobusem lub pójść do szkoły, przećwicz z nimi trasę do momentu uzyskania, zarówno przez Ciebie, jak i dzieci pewności i poczucia, że znają drogę.

Jeśli to możliwe, umów się na zabawę z kolegami, których dawno nie widziały. Jeśli będą uczęszczać do nowej szkoły lub przedszkola, rozważ skontaktowanie się z opiekunami innych dzieci, z którymi będą się spotykać w klasie, aby zorganizować spotkania. Ponowne nawiązanie kontaktu ze znajomymi lub wcześniejsze zapoznanie się z potencjalnymi nowymi kolegami i koleżankami może pomóc im patrzeć w przyszłość z większym entuzjazmem i poczuciem komfortu, wiedząc, że w nowym miejscu zobaczą znane osoby. (Ty prawdopodobnie również poczujesz się bardziej komfortowo w tej sytuacji).



## Rozwijaj u dzieci zdolność dostosowania się do warunków

Pomóż dzieciom przyzwyczać się do zmian. Na przykład, jeśli Twoje dziecko będzie uczęszczało do przedszkola lub rozpoczynało nową szkołę i jest przyzwyczajone do przebywania blisko Ciebie dzień i noc, zacznij robić krótkie przerwy. Na początek możesz poprosić znajomą osobę lub krewnego o opiekę nad dzieckiem, podczas gdy Ty wyjdiesz na moment coś załatwić. Pomoże to dziecku przyzwyczać się do myśli o twojej nieobecności i zyskać pewność, że wrócisz zgodnie z oczekiwaniami. Wychodząc, pożegnaj się pogodnie, krótko i spokojnie — im mniej problematycznie do tego podejdziesz, tym mniej ważne będzie się to wydawać dziecku.

Gdy dzieci pod Twoją opieką będą mówiły o tym, jak się czują w związku z nadchodzącą przemianą, cierpliwie słuchaj. Staraj się nie lekceważyć ani nie marginalizować ich uczuć. Pamiętaj też, że mogą mieć mieszane uczucia co do zmiany wydarzeń. Na przykład mogą z niecierpliwością oczekiwać spotkania z przyjaciółmi lub ponownego zaangażowania się w określone zajęcia, ale mogą też czuć smutek z powodu tęsknoty za Tobą, strach przed pójściem do przedszkola lub szkoły itp.

W przypadku dzieci, które nie potrafią wyrażać swoich emocji lub robią to niechętnie, należy zwrócić uwagę na ich zachowanie. Szczególnie małe dzieci, które odczuwają niepokój lub lęk, mogą stać domagać się większej uwagi i być grymaśne. Zachowanie starszych dzieci może również ulec zmianie. Mogą na przykład stać się bardziej wycofane lub bardziej ożywione niż zwykle lub przejawiać zachowania regresywne.

We wszystkich przypadkach spróbuj pomóc im przepracować to, co myślą i czują. Na przykład, jeśli są przestraszone lub niespokojne, pomóż im przypomnieć sobie inną sytuację, w której tak się czuły, i co zrobili, aby przez to przejść i czego się na podstawie tego nauczyli. Pomoże to zbudować pewność siebie i wzmocnić ogólną zdolność dostosowania się do zmian zachodzących w ich otoczeniu.





## Wprowadź nowy plan dnia

Kiedy nadejdzie czas, postępuj zgodnie z przygotowaniami i przećwiczonym scenariuszem. Z wyjątkiem nieprzewidzianych okoliczności, w miarę możliwości i jak najściślej, trzymaj się planu przedstawionego dzieciom. Następnie wprowadź go w życie i powtarzaj każdego dnia...

W miarę upływu czasu nowy plan dnia stanie się znajomy i wygodny. I, miejmy nadzieję, prędy czy później wszyscy będziecie spoglądać wstecz, mając pewność, że po raz kolejny pomyślnie poradziście sobie z kolejną przemianą.



**Jeśli potrzebujesz dalszego wsparcia, skorzystaj z Programu Pomocy Pracownikom.**



## Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

### ŹRÓDŁA:

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>. Dostęp: 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>. Dostęp: 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>. Dostęp: 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>. Dostęp: 4.6.22

# Optum

**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2023 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF8463081 223388-092022 OHC