



Dicas aos cuidadores na preparação das crianças para as mudanças

Entendendo que a mudança pode ser difícil para pessoas de todas as idades, veja aqui algumas dicas para ajudar as crianças sob seu cuidado a se prepararem para o que virá.



Cuidado para o cuidador

Em primeiro lugar, avalie como você — o cuidador ou cuidadora — se sente em relação às mudanças em sua rotina diária. Quer se trate de ir ao trabalho presencial ou das crianças irem à creche ou escola, é importante ter a mente e o coração saudáveis para a mudança. Isto é para sua própria saúde e bem-estar e também porque as crianças seguem os exemplos de comportamento dos adultos em quem confiam. Portanto, cuide de si mesmo — durma o suficiente, mexa-se, encontre tempo para descansar etc., assim você poderá enfrentar a situação da maneira mais positiva possível.

Isso não significa que você precisa mascarar o que está pensando e sentindo. Está certo, por exemplo, reconhecer que você se sente triste ou ansioso. Mas faça isso momentaneamente e de modo calmo, embora sempre com a certeza de comunicar os benefícios da mudança para você e para os que estão aos seus cuidados. Os benefícios dependerão de suas circunstâncias individuais, mas podem abranger uma reserva suficiente de tempo com os amigos, aprender novas coisas, fazer parte de atividades divertidas e assim por diante. Para crianças maiores, talvez também as ajude a entender a realidade de que a mudança é necessária, seja para o bem-estar financeiro, realização pessoal ou quaisquer outras razões.



Pratique a nova rotina

Quando estiver pronto, você pode começar a ajudar as crianças sob seu cuidado a prepararem-se para o que virá.

Para as crianças muito pequenas, que talvez nunca estiveram longe do convívio familiar ou não lembram muito sobre isso, pode ser útil adotar pequenas etapas para ajudá-las a crescer confortavelmente. Por exemplo, se a rotina delas vai mudar, comece a praticar e brincar de faz-de-conta com elas. Isso quer dizer: se elas precisam acordar, tomar o café da manhã e sair em determinado horário, comece regularmente a adotar a nova rotina. Isso pode ajudar as crianças pequenas a entender a nova rotina brincando de acordar, vestir-se, tomar o café e sair de casa, por exemplo, com brinquedos ou por meio de histórias.

As crianças maiores também devem se acostumar à nova rotina antecipadamente. Converse com elas por meio de mudanças na agenda que enfrentarão e comece agindo para que se acostumem à nova rotina, inclusive começando novos horários de dormir e acordar.

Também será útil introduzir as crianças a novo(s) cuidador(es) ou professor(es) ou familiarizá-las novamente com os anteriores antecipadamente, se possível. Você também pode ajudá-las a se sentirem confortáveis mostrando a elas onde estarão, como chegarão lá e como voltarão para casa. Isso significa: se possível, leve-os, a pé ou de carro, pelo novo percurso para que o conheçam ou mostre a elas por fotografias que você encontrar on-line. Especialmente se precisarem tomar decisões sozinhos, como tomar um ônibus ou caminhar até a escola, pratique a rota com elas até que todos se sintam confiantes de que elas conhecem o caminho.

Da mesma forma, se possível, marque datas de brincadeiras ou encontro com os amigos que talvez elas possam não ter visto por algum tempo. Ou, ainda, se forem para uma nova escola ou creche, leve em consideração um contato com os cuidadores de outras crianças com as quais elas conviverão para organizar encontros de diversão. O reencontro com amigos ou a familiarização com novos possíveis amigos antecipadamente pode ajudá-las a aguardar com mais entusiasmo e conforto, sabendo que verão um rosto amigo na chegada. (Possivelmente você também se sentirá mais confortável em relação à situação.)



Incentive a capacidade de resistência delas

Ajude as crianças a se acostumarem cada vez mais à mudança. Por exemplo, se o seu filho vai frequentar a creche ou começar em uma nova escola e está acostumado a ficar com você por perto dia e noite, faça pequenas saídas ou ausências. Você pode deixá-lo com um parente ou amigo enquanto dá uma saída rápida, começando por aí. Isso pode ajudá-lo a se acostumar à ideia de sua ausência e também sentir confiança de que você retornará, conforme esperado. Quando você toma rumos diferentes, mantenha as despedidas positivas, calmas e breves — essa importância menor que você dá ao fato possivelmente diminuirá a importância aparente nas crianças sob seus cuidados.

Se e quando as crianças sob seus cuidados falarem sobre como se sentem em relação à próxima transição, ouça com muita paciência. Tente não descartar nem marginalizar os sentimentos deles. Da mesma forma, tenha em mente que eles podem ter sentimentos mistos sobre a mudança dos eventos. Por exemplo, eles podem estar aguardando o encontro com amigos ou a retomada de determinadas atividades, mas também se sentem tristes por perder você, com medo de ir para a creche ou para a escola ou de outras coisas.

Em crianças que não podem ou estão relutantes em verbalizar suas emoções, observe o comportamento. Especialmente as crianças pequenas, que se sentem ansiosas ou com medo, podem ficar mais dependentes ou exigentes. O comportamento de crianças mais velhas também pode mudar, como tornar-se mais retraídas ou animadas que o normal, ou demonstrar comportamentos regressivos, como agir como se fossem mais novas ou mais necessitadas.

Em todos os casos, tente ajudá-las a trabalhar o que estão pensando e sentindo. Por exemplo, se estiverem com medo ou ansiosas, oriente-as para ajudá-las a se lembrar de outros tempos em que se sentiram assim, o que elas fizeram



para superar o problema e como elas o enfrentaram, bem como o que aprenderam disso tudo. Isso ajudará a gerar confiança em si próprias e incentivar sua capacidade geral de resistência.



Comece a nova rotina

Quando chegar o momento, siga o exemplo com tudo para o qual você se preparou e praticou. Exceto circunstâncias imprevistas, mantenha-se o mais próximo possível da rotina que você compartilhou com as crianças de quem cuida. Depois, busque manter-se em seu “princípio” inicial e fazer tudo novamente no dia seguinte e no seguinte...

À medida que o tempo passa, a mudança na rotina ficará familiar e confortável. E, felizmente, mais cedo do que espera, você poderá olhar para trás e ficar seguro de que uma vez mais passou com sucesso por outra transição.



Se você precisa de mais apoio, procure seu Programa de assistência ao empregado.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

FONTES:

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

Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC