

# Поддержка **в критических ситуациях**



## **Как подготовить ребенка к изменениям: советы родителям и опекунам**

Перемены даются непросто всем людям, вне зависимости от возраста. Здесь мы собрали несколько советов, которые помогут подготовить детей к грядущим изменениям.



## Вы — на первом месте

Прежде всего, оцените, как вы — человек, который заботится о ребенке, — сами относитесь к изменениям в распорядке дня. Какими бы ни были изменения — ваше возвращение к работе в офисе или возвращение детей в садик или в школу — важно правильно настроить свой разум и чувства. Это благотворно скажется на вашем здоровье и благополучии. Кроме того, в своем поведении дети берут пример со взрослых, которым они доверяют. Поэтому позаботьтесь о себе: высыпайтесь, больше двигайтесь, находите время на отдых и т. д., — чтобы у вас был максимально позитивный настрой.

Это не значит, что вы должны скрывать свои мысли и чувства. Например, совершенно нормально признавать, что вы испытываете печаль или тревогу. Но делать это нужно спокойно, не уделяя таким переживаниям слишком много времени и сосредоточив свое внимание и внимание детей на преимуществах, которые несут изменения. Список таких преимуществ у каждого свой, но, как правило, в нем будет возможность проводить больше времени с друзьями, учиться новому, принимать участие в интересных мероприятиях и т. д. Дети старшего возраста смогут понять реальные причины необходимости перемен, такие как финансовое благополучие, самореализация и т. д.



## Переходите на новый распорядок постепенно

Как только будете готовы сами, помогите ребенку подготовиться к предстоящим изменениям.

Если ребенок никогда не проводил время за пределами семьи или мало что помнит о таком опыте, следует начинать с маленьких шагов, чтоб он привыкал к изменениям постепенно. Например, если распорядок дня ребенка изменится, познакомьте его с этими изменениями заранее в формате ролевой игры. Если ребенку придется просыпаться, завтракать и выходить из дома в определенное время, постепенно приучайте его к такому распорядку. Попробуйте познакомить ребенка с новым распорядком дня, придумывая истории или разыгрывая сценки пробуждения, сборов, завтрака и выхода из дома с игрушками.

Детей старшего возраста также следует приучать к новому расписанию и распорядку дня заранее. Поговорите с ребенком о предстоящих изменениях в расписании, а затем начните приучать к новому распорядку, в том числе к новому времени пробуждения и отхода ко сну.

Также важно по-возможности заранее познакомить ребенка с новыми воспитателями или учителями или напомнить о тех, с кем он уже знаком. Чтобы ребенок быстрее освоился, покажите ему, где он будет находиться в течение дня, как туда добраться и как попасть обратно домой. По возможности постарайтесь пройти или проехать вместе с ребенком по новому маршруту или проложите маршрут на карте и пройдитесь по нему виртуально в режиме просмотра улиц. Это особенно важно, если ребенку придется добираться самостоятельно, например на автобусе или пешком. В таком случае, проходите с ним весь маршрут до тех пор, пока он не выучит его наизусть.

Если ребенок давно не виделся с друзьями, организуйте общую встречу. А если ребенок идет в новую школу или детский сад, попробуйте связаться с родителями или опекунами будущих одноклассников или одноклассников вашего ребенка и организовать встречу, чтобы дети могли познакомиться друг с другом заранее. Перспектива увидеть старых друзей и познакомиться с новыми, как и осознание того, что в новом месте его встретят знакомые лица, помогут ребенку (а может быть, и вам) успокоиться и настроиться на более позитивный лад.



### Формируйте психологическую устойчивость ребенка

Помогите ребенку привыкнуть к изменениям. Например, если ребенок проводит все время с вами, начните ненадолго оставлять его. Для начала попросите друга или родственника присмотреть за вашим ребенком, пока вы ненадолго уходите по делам. Так ребенок привыкнет, что вас может не быть рядом, и будет уверен, что вы обязательно вернетесь. При расставании прощайтесь на позитивной ноте, спокойно и быстро — чем меньше значения вы придадите прощанию, тем менее существенным оно покажется ребенку.

Если и когда ребенок заговорит о грядущих изменениях и своих ощущениях, терпеливо выслушайте его. Не игнорируйте чувства ребенка и не пренебрегайте ими. Не забывайте, что у детей перемены могут вызывать смешанные чувства. Например, они могут с нетерпением ждать встречи с друзьями или некоторых занятий, но при этом грустить из-за разлуки с вами или испытывать страх перед школой или детским садом.



Если ребенок не может или не хочет говорить о своих чувствах, обращайте внимание на его поведение. Когда дети младшего возраста чувствуют тревогу или страх, они становятся более навязчивыми и капризными. У детей старшего возраста также могут наблюдаться изменения в поведении. Например, они становятся более замкнутыми или более оживленными, чем обычно, или демонстрируют регрессивное поведение: ведут себя как дети более младшего возраста или демонстрируют повышенную потребность во внимании.

В любом случае постарайтесь ребенку помочь разобраться в своих мыслях и чувствах. Например, если он напуган или встревожен, напомните о случаях, когда ребенок чувствовал себя похожим образом. Помогите ему вспомнить, что он делал, чтобы справиться с этими чувствами, как ему это удалось и чему он при этом научился. Это поможет ребенку развить уверенность в себе и общую психологическую устойчивость.



## Начните придерживаться нового распорядка дня

Когда придет время, следуйте разработанному плану и используйте выработанные навыки. Как можно строже придерживайтесь распорядка, с которым вы познакомили ребенка, делая исключение только для непредвиденных обстоятельств. Не сдавайтесь после первого дня: повторите те же действия на следующий день, а потом еще и еще...

Со временем новый распорядок станет привычным и удобным. И однажды у вас не останется ни капли сомнения в том, что вы успешно справились с еще одними переменами.



**Если вам нужна дополнительная поддержка, обратитесь в программу помощи сотрудникам.**



## Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).

### ИСТОЧНИКИ:

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



Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 OHC