



Tips till vårdgivare om att förbereda barn för förändring

För att förstå att förändring kan vara svårt för människor i alla åldrar är här några tips för att hjälpa barnen i din vård att förbereda sig för vad som händer härnäst.



Vård för vårdgivaren

Först och främst bör du göra en bedömning av hur du - vårdnadshavaren - känner inför förändringar i din dagliga rutin. Oavsett om det handlar om att gå till kontoret eller om barnen ska till dagis eller skolan, är det viktigt att du är redo för förändringen i huvudet och hjärtat. Detta är för din egen hälsa och ditt eget välbefinnande, och även för att barn tar beteendemässiga signaler från de vuxna de litar på. Så, ta hand om dig själv - få tillräckligt med sömn, rör på kroppen, hitta tid att slappna av, etc., så att du kan närma dig situationen så positivt som möjligt.

Det betyder inte att du behöver dölja vad du tänker och känner. Det är till exempel OK att erkänna att du känner dig ledsen eller orolig. Men gör det kortfattat och på ett lugnt sätt, samtidigt som du också är säker på att kommunicera fördelarna med förändringen för dig och de som du har hand om. Fördelarna beror på dina individuella omständigheter, men kan till exempel vara att få umgås med vänner, lära sig nya saker, delta i roliga aktiviteter och liknande. För äldre barn kan det också hjälpa dem att förstå verkligheten av varför förändringen är nödvändig, oavsett om det är för ekonomisk välfärd, personlig tillfredsställelse eller andra skäl.



Öva den nya rutinen

När du är redo och inställd på att börja kan du börja vidta åtgärder för att hjälpa barnen i din vård att förbereda sig på det som ska komma.

För mycket små barn som kanske aldrig har varit utanför familjen eller inte minns så mycket om det, kan det vara bra att ta små steg för att hjälpa dem att växa bekvämt. Till exempel, om deras schema kommer att ändras, börja öva och rollspela det. Det betyder, om de behöver vakna, äta frukost och vara ute genom dörren vid en viss tid, får du dem att vänja sig vid det nya schemat. Det kan också vara bra att hjälpa små barn att förstå det nya schemat genom att rollspela att vakna, göra sig i ordning, äta frukost och lämna hemmet, till exempel med leksaker eller genom berättelser.

Äldre barn bör också i förväg anpassa sig till sitt nya schema och sina nya rutiner. Prata med dem om de schemaändringarna de kommer att möta och börja vidta åtgärder för att vänja dem vid den nya rutinen, inklusive att initiera nya sov- och väckningstider.

Det är också bra att introducera barn för nya vårdgivare eller lärare eller bekanta dem med tidigare i förväg, om möjligt. Du kan också hjälpa dem att bli bekväma genom att visa dem var de kommer att vara, hur de kommer dit och hur de kommer hem. Det betyder, om möjligt, gå eller kör dem genom den nya rutinen så att de förstår den, eller visa dem genom fotografier du hittar online. Särskilt om de behöver ta steg på egen hand, som att ta en buss eller gå till skolan, öva på rutten med dem tills du och de känner sig säkra på att de vet sin väg.

Om det är möjligt kan du också ordna lek- eller umgängesdatum med vänner som de kanske inte har sett på ett tag. Eller, om de ska gå på en ny skol- eller dagisupplevelse, överväg att nå ut till vårdgivare till andra barn som de kommer att träffa i klassen för att arrangera roliga träffar. Att återknyta kontakten med vänner eller bli bekant med potentiella nya vänner i förväg kan hjälpa dem att se framåt med mer entusiasm och komfort och att veta att de kommer att se ett vänligt ansikte vid ankomsten. (Du kommer förmodligen också att känna dig mer bekväm med situationen.)



Vårda deras motståndskraft

Hjälp barn att vänja sig vid förändringen. Om ditt barn till exempel ska gå på dagis eller börja en ny skola och är van vid att vara med dig i närheten dag och natt, ta korta ledigheter. Börja kanske med att låta en vän eller släkting stanna hos dem medan du gör ett snabbt ärende, och bygg därifrån. Detta kan hjälpa dem att vänja sig vid tanken på att du är borta en längre tid och hjälpa dem att känna sig säkra på att du kommer tillbaka som förväntat. När ni skiljs åt, håll era avsked positiva, lugna och korta – ju mindre du gör det till en stor sak, desto mindre kommer det att ses som en stor sak för barnen i din vård.

Om och när barnen i din vård pratar om hur de känner inför den kommande övergången, se till att lyssna tålmodigt. Försök att inte avfärda eller marginalisera deras känslor. Tänk också på att de kan ha blandade känslor om förändringen av händelser. Till exempel kan de se fram emot att träffa vänner eller återuppta vissa aktiviteter, men de kan också känna sig ledsna över att sakna dig, rädsla för att gå till dagis eller skola eller något annat.

För barn som inte kan eller är ovilliga att uttrycka sina känslor, notera deras beteende. Särskilt små barn som känner sig oroliga eller rädda kan bli mer kräsna och kinkiga. Äldre barns beteende kan också förändras, till exempel genom att bli mer tillbakadragna eller mer livliga än sina vanliga jag, eller uppvisa regressiva beteenden, som att agera yngre eller behövande.

Försök i alla fall att hjälpa dem att arbeta igenom vad de tänker och känner. Om de till exempel är rädda eller oroliga, vägled dem för att hjälpa dem komma ihåg andra gånger de kände så, vad de gjorde för att ta sig igenom det, hur de går igenom det och vad de lärde sig av det. Detta kommer att hjälpa till att bygga upp deras självförtroende och vårda deras övergripande motståndskraft.





Börja den nya rutinen

När tiden är inne, följ upp allt ni har förberett er för och tränat på. Med undantag för oförutsedda omständigheter, håll dig så nära som möjligt till den rutin du har delat med barnen i din vård. Se sedan fram emot att bygga vidare på din första "lansering" och göra om det hela nästa dag och nästa ...

Allt eftersom tiden går kommer förändringen i rutin att bli bekant och bekväm. Och förhoppningsvis, förr än senare, kan ni alla se tillbaka och vara säkra på att ni återigen lyckats ta er igenom ännu en övergång.



Om du behöver lite mer stöd, kontakta ditt Employee Assistance Program.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.

KÄLLOR:

UNICEF, "Hur du stödjer ditt barn genom återöppning. Tips för att vägleda ditt barn genom övergångar från familjelivet under COVID-19-restriktioner." <https://www.unicef.org/coronavirus/support-child-covid-reopening> Åtkomst 4.6.22

UNICEF, "Hur du hanterar ditt barns separationsångest. Vad du behöver veta om att stödja ditt barn." <https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety> Åtkomst 4.6.22

Centers for Disease Control and Prevention, "COVID-19-pandemi: Hjälper små barn och föräldrar att gå tillbaka till skolan." <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html> Åtkomst 4.6.22

Massachusetts General Hospital, "Förbereda barn för när deras föräldrar återvänder till jobbet." <https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparing-children-for-when-their-parents-return-to-work> Åtkomst 4.6.22



Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.