

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



เคล็ดลับสำหรับผู้ปกครอง ในการเตรียมบุตรหลานให้พร้อม สำหรับการเปลี่ยนแปลง

เป็นที่ยอมรับกันว่าการเปลี่ยนแปลงอาจเป็นปัญหาสำหรับ
คนทุกวัย เคล็ดลับในที่นี้จะช่วยให้บุตรหลานของคุณ
เตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่จะเกิดขึ้น



การดูแลผู้ปกครอง

ก่อนอื่น ขอให้สำรวจตัวคุณที่เป็นผู้ปกครองว่ารู้สึกอย่างไรกับการเปลี่ยนแปลงในกิจวัตรประจำวันของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการไปที่ทำงาน หรือการที่บุตรหลานของคุณไปศูนย์รับเลี้ยงเด็กหรือโรงเรียน สิ่งสำคัญคือคุณควรเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงนั้น ทั้งนี้ก็เพื่อสุขภาพและสุขภาวะที่ดีของคุณเอง และยังเป็นเพราะเด็กจะรับรู้การส่งสัญญาณจากผู้ใหญ่ที่คอยดูแลอีกด้วย ดังนั้น ให้คุณดูแลตัวเอง นอนหลับอย่างเพียงพอ เคลื่อนไหวร่างกาย หาเวลาพักผ่อน ฯลฯ เพื่อให้คุณรับมือกับสถานการณ์ได้ดีเท่าที่จะเป็นไปได้

แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องปกปิดความคิดหรือความรู้สึกของตนเองไว้ ไม่ใช่เรื่องน่าอาย อย่างเช่น การยอมรับว่าคุณกำลังเศร้าหรือวิตกกังวล แต่ขอให้มันเป็นเพียงชั่วคราวและอย่างสงบ ขณะเดียวกันก็อย่าลืมบอกกล่าวถึงข้อดีของการเปลี่ยนแปลงสำหรับคุณและผู้ที่คุณดูแล ข้อดีเหล่านั้นขึ้นอยู่กับภาวะแวดล้อมส่วนตัวของคุณ แต่ก็อาจรวมถึงการใช้เวลาพบปะกับเพื่อนฝูง เรียนรู้สิ่งใหม่ ทำกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน และอื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน สำหรับเด็กโต ยังอาจช่วยให้พวกเขามองเห็นความเป็นจริงว่าทำไมต้องมีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อความสะดวกด้านการเงิน การเติมเต็มกับความต้องการส่วนบุคคล หรือเหตุผลอื่นใดก็ตาม



ฝึกกิจวัตรใหม่

เมื่อพร้อมแล้ว คุณสามารถเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อช่วยให้บุตรหลานของคุณเตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่เกิดขึ้น

สำหรับเด็กเล็กที่อาจไม่เคยอยู่ห่างจากครอบครัวหรือจำเรื่องอะไรไม่ได้ ก็อาจมีประโยชน์ที่จะค่อย ๆ สอนเพื่อให้พวกเขาเติบโตอย่างสบายใจ เช่น ถ้าจะมีการเปลี่ยนตารางเวลาพวกเขา ก็ให้เริ่มฝึกและลองสวมบทบาทดู หมายความว่า ถ้าเด็กจำเป็นต้องตื่นนอน ทานอาหารเช้า และออกจากบ้านภายในเวลาที่กำหนด ก็ให้พวกเขาปรับตัวให้เข้ากับตารางใหม่นี้ได้อย่างมั่นคง นอกจากนี้ อาจเป็นการดีที่จะช่วยให้เด็กเล็กเข้าใจตารางใหม่นี้โดยใช้ของเล่นหรือนิทานสมมติเกี่ยวกับการตื่นนอน เตรียมตัวไปโรงเรียน อาหารเช้า และออกจากบ้าน

สำหรับเด็กโตก็เช่นกัน ควรให้เงื่อนไขเกี่ยวกับตารางและกิจวัตรใหม่ของพวกเขาล่วงหน้า บอกให้พวกเขาทราบถึงการเปลี่ยนแปลงตารางเวลา ลงมือทำให้พวกเขาคุ้นเคยกับกิจวัตรใหม่ อย่างเช่นตั้งเวลาเข้านอนและเวลาตื่นเสียใหม่

นอกจากนี้ยังเป็นการดีที่จะแนะนำล่วงหน้าให้เด็ก ๆ รู้จักกับพี่เลี้ยงหรือครูคนใหม่ หรือรู้พื้นความคุ้นเคยกับคนเก่า ถ้าทำได้คุณยังอาจช่วยให้พวกเขารู้สึกสบายใจด้วยการสาธิตให้ดูว่าจะไปโรงเรียนและกลับบ้านอย่างไร นั่นคือ ถ้าเป็นไปได้ก็พาพวกเขาทำกิจวัตรใหม่ให้เข้าใจหรือแสดงด้วยรูปภาพที่หาได้ในออนไลน์ โดยเฉพาะเมื่อเด็กต้องทำสิ่งเหล่านั้นด้วยตนเอง เช่น ขึ้นรถเมลไปโรงเรียนและกลับบ้านเอง ฝึกใช้เส้นทางกับพวกเขาจนกว่าคุณและเด็ก ๆ มั่นใจว่าต้องทำอย่างไร

นอกจากนี้ถ้าเป็นไปได้ นัดเจอกับเพื่อน ๆ ของพวกเขาที่ไม่ได้เจอกันนาน หรือถ้าพวกเขาจะเข้าเรียนในโรงเรียนหรือสถานอนุบาลใหม่ ลองติดต่อผู้ดูแลเด็กคนอื่น ๆ ที่จะเจอกันในห้องเรียนเพื่อนัดแนะให้มาเล่นด้วยกัน การได้กลับไปเจอหน้าเพื่อนอีกครั้ง หรือการสร้างความสัมพันธ์ล่องหนากับเพื่อนใหม่อาจช่วยให้เด็กอยากไปโรงเรียนมากขึ้น เพราะรู้ว่าจะได้เจอเพื่อนเมื่อถึงโรงเรียน (คุณเองก็คงจะรู้สึกสบายใจขึ้นด้วย ถ้าเป็นอย่างนั้น)



ช่วยให้เด็กปรับตัวได้ดีขึ้น

ช่วยให้เด็กคุ้นเคยกับการเปลี่ยนแปลงนั้น เช่น ถ้าบุตรหลานของคุณกำลังจะเข้าสถานอนุบาลหรือโรงเรียนใหม่ และเคยชินกับการที่มีคุณอยู่ด้วยทั้งวันทั้งคืน ก็ให้คุณเริ่มปลีกตัวจากเด็กทีละน้อย โดยอาจเริ่มด้วยการขอให้เพื่อนหรือญาติมาอยู่กับเด็กแทน ขณะที่คุณออกไปทำธุระสั้น ๆ การทำเช่นนี้จะช่วยให้พวกเขาเคยชินกับการที่ไม่มีคุณอยู่ด้วย และช่วยให้มั่นใจว่าคุณจะกลับมาตามที่คาดหวัง ก่อนออกจากบ้าน ขอให้คุณบอกกล่าสั้น ๆ ให้ดูเป็นเรื่องดี ด้วยความสงบนิ่ง ยิ่งทำให้ดูไม่ใช่เรื่องใหญ่มากเท่าไร พวกเขา ก็จะยิ่งรู้สึกว่าจะไม่ใช่เรื่องใหญ่มากเท่านั้น

เมื่อเด็ก ๆ ที่คุณดูแลพูดถึงความรู้สึกของตัวเองเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ขอให้ฟังรับฟังอย่างใจเย็น พยายามอย่าเพิกเฉยหรือละเลยความรู้สึกของเด็ก และให้ระลึกละเอียดว่าเด็กอาจมีความรู้สึกที่ปนเปกันเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เปลี่ยนไป เช่น พวกเขาอาจรอที่จะเจอกับเพื่อน ๆ หรือกลับไปทำกิจกรรมบางอย่างร่วมกันอีกครั้ง แต่อาจรู้สึกเสียใจที่จะต้องจากคุณไป กลัวที่จะต้องไปสถานอนุบาล โรงเรียน หรืออื่น ๆ



สำหรับเด็กที่ไม่สามารถหรือไม่อยากสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด ขอให้สังเกตพฤติกรรมของพวกเขาแทน โดยเฉพาะเด็กเล็กที่กำลังวิตกกังวลหรือกลัว เด็กอาจเกาะติดคุณแฉและงอแงมากขึ้น พฤติกรรมของเด็กโตก็อาจเปลี่ยนไปด้วย เช่น เก็บเนื้อเก็บตัวหรือมีชีวิตชีวามากกว่าปกติ หรือแสดงพฤติกรรมถดถอย เช่น ทำตัวเป็นเด็กกว่าเดิมหรือเรียกร้องความสนใจมากขึ้น

ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม ขอให้คุณพยายามช่วยเด็กในการจัดการกับความคิดและความรู้สึกของเด็ก เช่น ถ้าเด็กรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวล แนะนำให้พวกเขาฝึกถึงช่วงที่เคยรู้สึกเช่นนั้น พวกเขาทำอย่างไรเพื่อให้ผ่านมาได้ มีประสบการณ์อย่างไร และได้เรียนรู้อะไรจากครั้งนั้น นี่จะช่วยสร้างความมั่นใจในตนเองให้แก่เด็ก และทำให้เด็กปรับตัวกับสถานการณ์ได้ดีขึ้น



เริ่มกิจวัตรใหม่

เมื่อถึงเวลา ขอให้ทำตามทุกสิ่งที่คุณได้เตรียมและฝึกให้พวกเขา ทำตามกิจวัตรให้มากที่สุดตามที่คุณได้บอกกล่าวกับเด็กในความดูแล ยกเว้นเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด จากนั้น รอที่จะสานต่อการ "เปิดตัว" ครั้งแรกของคุณ และทำซ้ำอีกครั้งในวันถัดไป และถัดไป...

เมื่อเวลาผ่านไป ความคุ้นเคยและสบายใจกับกิจวัตรที่เปลี่ยนไปนั้นจะเกิดขึ้น และหวังว่าไม่ช้าก็เร็วทุกคนจะสามารถมองย้อนกลับไปที่ตัวเองผ่านการเปลี่ยนแปลงครั้งใหม่ได้สำเร็จอีกครั้ง



ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม โปรดติดต่อโปรแกรมช่วยเหลือพนักงาน (EAP) ของคุณ



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต

แหล่งข้อมูล:

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> เข้าถึงเมื่อ 6 เมษายน 2022

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> เข้าถึงเมื่อ 6 เมษายน 2022

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> เข้าถึงเมื่อ 6 เมษายน 2022

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> เข้าถึงเมื่อ 6 เมษายน 2022

Optum

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อศูนย์รับแจ้งเหตุฉุกเฉิน 191 หรือไปที่ห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC