



## **Bakıcılar için çocukları değişime hazırlama konusunda ipuçları**

Değişimin her yaşta insan için zor olabileceğini anlayarak, bakımını üstlendiğiniz çocukları bir sonraki adıma hazırlamaya yardımcı olacak bazı ipuçlarını burada bulabilirsiniz.



## Bakıcı olarak öz bakımınıza dikkat edin

Her şeyden önce bir bakıcı olarak kendiniz, günlük rutininizdeki değişiklikler hakkında ne hissettiğinizi değerlendirin. İster işe gitmek, ister kreşe veya okula giden çocuklar olsun, değişim için kendinizi sağlıklı bir zihin ve duyu durumuna sokmanız önemlidir. Bu sizin kendi sağlığınız ve esenliğiniz için ve ayrıca çocukların güvendikleri yetişkinlerden davranışsal ipuçları almaları nedeniyledir. Bu yüzden, duruma olabildiğince olumlu yaklaşabilmek için kendinize iyi bakın; uykunuzu alın, hareket edin, rahatlamaya zaman ayırın, vb.

Bu, ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi gizlemeniz gerektiği anlamına gelmez. Örneğin, üzgün veya endişeli hissettiğinizi kabul etmek sorun değildir. Ancak bunu kısa ve sakin bir şekilde yapın, aynı zamanda değişikliğin sizin ve bakımınız altındakiler için avantajlarını dile getirdiğinizden emin olun. Avantajlar, kişisel koşullarınıza bağlı olacaktır, ancak arkadaşlarınızla zaman geçirmeyi, yeni şeyler öğrenmeyi, eğlenceli etkinliklere katılmayı ve benzerlerini içerebilir. Daha büyük çocuklar için, ister maddi refah, ister kişisel tatmin veya başka sebepler olsun, değişimin neden gerekli olduğunun gerçeklerini anlamalarına da yardımcı olabilir.



## Yeni rutini uygulayın

Hazır olduğunuzda, bakımınız altındaki çocukların olacak değişikliklere hazırlanmalarına yardımcı olmak için adımlar atmaya başlayabilirsiniz.

Ailenin dışına hiç çıkmamış ya da aile hakkında pek bir şey hatırlamayan çok küçük çocuklar için, rahat büyümelerine yardımcı olmak için küçük adımlar atmak faydalı olabilir. Örneğin, programları değiştirecekse, alıştırmaya ve oyun aracılığıyla prova yapmaya başlayın. Yani, belirli bir saatte uyanmaları, kahvaltı yapmaları ve dışarıda olmaları gerekiyorsa onları istikrarlı bir şekilde yeni programa sokun. Örneğin oyuncaklarla veya masallarla uyanma, hazırlanma, kahvaltı yapma ve evden çıkma provaları yapmak da küçük çocukların yeni programı anlamalarına yardımcı olabilir.

Daha büyük çocuklar da yeni program ve rutinlerine önceden alıştırmalıdır. Onlarla karşılaşacakları program değişiklikleri hakkında konuşun ve yeni uyuma ve uyanma saatleri dahil olmak üzere yeni rutine alışmaları için harekete geçmeye başlayın.

Çocukları yeni bakıcı(lar) veya öğretmen(ler) ile tanıştırmak veya mümkünse önceden öncekilerle yeniden tanıştırmak da yararlıdır. Ayrıca nerede olacaklarını, oraya nasıl gideceklerini ve eve nasıl döneceklerini göstererek rahatlamalarına yardımcı olabilirsiniz. Yani, mümkünse, anlamaları için onları yeni rutin güzergahında yürüyerek veya arabayla gezdirin ya da internetten bulduğunuz fotoğraflar aracılığıyla onlara gösterin. Özellikle otobüse binmek veya okula yürüyerek gitmek gibi kendi başlarına adımlar atmaları gerekiyorsa, siz ve çocuklar yolu bildiklerinden emin olana kadar çocuklarla rota üzerinde uygulama yapın.

Ayrıca, mümkünse, bir süredir görmedikleri arkadaşlarıyla oyun oynamaları veya birlikte vakit geçirmeleri için bir gün ayarlayın. Ya da yeni bir okula veya kreşe gideceklerse, eğlenceli buluşmalar ayarlamak için sınıfta beraber olacakları diğer çocukların bakıcılarına ulaşmayı düşünün. Arkadaşlarla yeniden bağlantı kurmak veya potansiyel yeni arkadaşlarla önceden tanışmak, okul veya kreşe vardıklarında dostça bir yüz göreceklerini bilmenin verdiği daha fazla şevk ve rahatlıkla gitmelerine yardımcı olabilir. (Ayrıca durum hakkında muhtemelen daha rahat hissetmenizi sağlayacaktır.)



## Psikolojik sağlamlıklarınızı geliştirin

Çocukların değişime alışmalarına yardımcı olun. Örneğin, çocuğunuz kreşe gidecek veya yeni bir okula başlayacaksa ve gece gündüz sizinle birlikte olmaya alışmışsa, kısa sürelerle ondan ayrılın. Belki de siz hızlıca bir iş yaparken bir arkadaşınızın veya akrabanızın yanında kalmasını sağlayarak başlayın ve bu şekilde devam edin. Bu, sizin gitmiş olduğunuz fikrine alışmalarına ve beklendiği gibi geri döneceğinizi bilmelerine yardımcı olabilir. Ayrılırken, vedalaşmayı olumlu, sakın ve kısa tutun; bunu ne kadar önemsiz hale getirirseniz, bakımınız altındaki çocuklara o kadar önemsiz görünecektir.

Bakımınız altındaki çocuklar yaklaşan değişim hakkında nasıl hissettiklerine dair konuşurlarsa, mutlaka sabırla dinleyin. Duygularını göz ardı etmemeye veya önem derecesini düşürmemeye çalışın. Ayrıca, olayların

değişmesi konusunda karışık duygulara sahip olabileceklerini unutmayın. Örneğin, arkadaşlarını görmeyi veya belirli etkinliklere yeniden katılmayı dört gözle bekliyor olabilirler, ancak sizi özledikleri için üzülebilirler, kreşe veya okula gitmekten korkabilirler veya başka bir şey olabilir.

Duygularını ifade edemeyen veya isteksiz olan çocukların davranışlarına dikkat edin. Özellikle endişeli veya korkmuş hisseden küçük çocuklar daha ilgi meraklısı ve huysuz olabilirler. Daha büyük çocukların davranışları da değişebilir, örneğin normal benliklerinden daha içine kapanık veya daha hareketli hale gelebilir ya da daha genç veya daha muhtaç davranmak gibi geriye giden davranışlar sergileyebilir.

Her durumda, ne düşündüklerini ve hissettiklerini çözmelerine yardımcı olmaya çalışın. Örneğin, korkmuş veya endişeliyseler, böyle hissettikleri diğer zamanları, bu durumu atlatmak için ne yaptıklarını, bu dönemden nasıl geçtiklerini ve bundan ne öğrendiklerini hatırlamalarına yardımcı



olmak için onlara rehberlik edin. Bu, kendilerine olan güvenlerini ve genel psikolojik sağlıklarını geliştirmelerine yardımcı olacaktır.



### Yeni rutine başlayın

Zamanı geldiğinde, hazırladığınız ve alıştırdığınız her şeyi uygulayın. Öngörülemez durumlar dışında, bakımınız altındaki çocuklarla paylaştığınız rutine mümkün olduğunca bağlı kalın. Ardından, ilk “başlangıcınızı” geliştirmeyi ve takip eden günlerde her şeyi yeni baştan yapmayı sabırsızlıkla bekleyin.

Zaman geçtikçe, rutindeki değişiklik bilinen ve rahat hale gelecektir. Ve umulur ki, er ya da geç, bir kez daha yeni bir değişimi başarıyla tamamladığınız konusunda içiniz rahat bir şekilde hepimiz geriye dönüp bakabilirsiniz.



**Daha fazla desteğe ihtiyacınız varsa Çalışan Yardım Programınıza başvurun.**



### İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) adresini ziyaret edin.

#### KAYNAKLAR:

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> Erişim tarihi: 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> Erişim tarihi: 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/childrensmenalth/health/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html> Erişim tarihi: 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> Erişim tarihi: 4.6.22



**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112’yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD’de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC