

نصائح لمقدمي الرعاية حول تهيئة الأطفال لتقبل التغيير

نظرًا لأن التغيير قد يكون صعبًا على الأشخاص من مختلف الأعمار، فإليك بعض النصائح لمساعدة الأطفال تحت رعايتك على الاستعداد للخطوة التالية.

منح الرعاية لمقدم الرعاية

أولاً وقبل كل شيء، قم بتقييم ما تشعر به أنت - مقدم الرعاية - تجاه التغييرات في روتينك اليومي. سواء كان الأمر يتعلق بالذهاب إلى المكتب أو اصطحاب الأطفال إلى الرعاية النهارية (الحضانة) أو المدرسة، فمن المهم أن تحصل على استراحة تشحن فيها عقلك وقلبك استعدادًا لتقبل التغيير الجاري. وهذا للعناية بصحتك ورفاهيتك، كما أن الأطفال يراقبون الدلائل والتعبيرات السلوكية من البالغين الذين يعتمدون عليهم. لذا، اعتني بنفسك - احصل على قسط كافٍ من النوم، وحرك جسمك، وخصص وقتًا للاسترخاء، وما إلى ذلك، حتى تتمكن من التعامل مع الموقف بإيجابية قدر الإمكان.

هذا لا يعني أنك بحاجة إلى إخفاء ما تفكر فيه وتشعر به. ولا بأس أن تعترف بأنك تشعر بالحزن أو القلق على سبيل المثال. ولكن افعل ذلك سريعًا ودون إثارة جلبة، مع التأكد أيضًا من التعبير عن فوائد التغيير التي تعود عليك وعلى من هم تحت رعايتك. وتعتمد تلك الفوائد على ظروفك الشخصية، ولكنها قد تشمل قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء وتعلم أشياء جديدة والمشاركة في الأنشطة الترفيهية وما شابه. بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، قد يساعدهم أيضًا على فهم الحقائق المتعلقة بضرورة التغييرات التي حدثت، سواء كان ذلك من أجل الرفاهية الاقتصادية أو تحقيق الذات أو أي أسباب أخرى حسب الحالة.

ممارسة الروتين الجديد

بمجرد أن تشعر أنك صرت مستعدًا للمرحلة القادمة، يمكنك البدء في اتخاذ خطوات لمساعدة الأطفال تحت رعايتك على الاستعداد لما هو قادم. بالنسبة للأطفال الصغار جدًا الذين ربما لم يخرجوا أبدًا عن نطاق الأسرة أو لا يتذكرون الكثير عنها، قد يكون من المفيد اتخاذ خطوات صغيرة لمساعدتهم على الشعور بالراحة. على سبيل المثال، إذا تغير جدولهم الزمني، فابدأ في التدريب عليه وتبادل الأدوار. بمعنى، إذا كانوا بحاجة إلى الاستيقاظ وتناول وجبة الإفطار والخروج من المنزل في وقت معين، فضع ذلك بشكل ثابت ضمن الجدول الزمني الجديد. قد يكون من المفيد أيضًا مساعدة الأطفال الصغار على فهم الجدول الجديد من خلال لعب الأدوار عند الاستيقاظ والاستعداد وتناول وجبة الإفطار ومغادرة المنزل، على سبيل المثال، باستخدام الألعاب أو من خلال القصص.

يجب أيضًا أن يمثل الأطفال الأكبر سنًا إلى جدولهم الزمني الجديد وروتينهم مسبقًا. وناقش معهم التغييرات التي سيواجهونها في الجدول الزمني، وابدأ في اتخاذ الإجراءات اللازمة لتعويدهم على الروتين الجديد، بما في ذلك مواعيد النوم والاستيقاظ الجديدة.

من الأفكار الجيدة أيضًا تعريف الأطفال بمقدم (مقدمي) الرعاية أو المعلم (المعلمين) الجدد أو إعادة تعريفهم بمقدمي الرعاية السابقين مسبقًا إن أمكن. يمكنك أيضًا مساعدتهم على الشعور بالراحة من خلال توضيح المكان الذي سيتواجدون فيه، وكيف سيصلون إلى هناك، وكيف سيعودون إلى المنزل. بمعنى، أخبرهم بشأن خطوات الروتين الجديد حتى يفهموه إن أمكن، أو وضح لهم ذلك باستخدام الصور التي تجدها عبر الإنترنت. خاصة إذا كانوا بحاجة إلى اتخاذ خطوات بمفردهم، مثل ركوب الحافلة أو المشي إلى المدرسة، فتدرب على السير عبر الطريق معهم حتى تكون واثقًا بأنهم يعرفون طريقهم.

أيضًا، إن أمكن، قم بإعداد مواعيد للعب أو الخروج مع الأصدقاء الذين ربما لم يروه منذ فترة. أو فكر في التواصل مع مقدمي الرعاية للأطفال الآخرين الذين سيرونهم في الفصل لإعداد لقاءات ممتعة، إذا كانوا سيحضرون مدرسة أو رعاية نهارية (حضانة) جديدة. إن إعادة التواصل مع الأصدقاء أو التعرف على الأصدقاء الجدد المحتملين مسبقًا يمكن أن يساعدهم على التطلع للقاءاتهم القادمة بمزيد من الحماس والراحة لعلمهم أنهم سيرون وجهاً مألوفًا عند وصولهم. (وستشعر بدورك براحة أكبر تجاه الموقف ككل).

تعزيز قدرتهم على التكيف والصمود

ساعد الأطفال على التأقلم مع التغيير والتعود عليه. على سبيل المثال، إذا كان طفلك سيلتحق بالرعاية النهارية (الحضانة) أو سينتقل إلى مدرسة جديدة وكان معتادًا على التواجد معك ليلاً ونهارًا، فغيب عنه لفترات قصيرة. ربما يمكنك أن تطلب من صديق لك أو أحد أقرانك مجالسته أثناء قيامك بمهمة سريعة، ثم يمكنك زيادة المدة بعد ذلك. يمكن أن يساعده ذلك على التعود على فكرة رحيلك ومساعدته على الشعور بالثقة بأنك ستعود كما هو متوقع. عندما تنفصلان، ودعه بهدوء وازرع في نفسه الاطمئنان ولا تُطل مدة وداعكما فكلما قلت من أهمية الأمر، كلما بدا الأمر أقل أهمية للأطفال الذين ترعاهم.

إذا تحدث الأطفال الذين ترعاهم عن شعورهم تجاه المرحلة الانتقالية القادمة، فتأكد من الإنصات إليهم بصبر. حاول ألا تتجاهل مشاعرهم أو تهملها. تذكر أيضًا أنه قد تتابعهم مشاعر متناقضة بشأن تغيير الأحداث. على سبيل المثال، قد يتطلعون لرؤية الأصدقاء أو المشاركة مرة أخرى في أنشطة معينة، لكنهم قد يشعرون أيضًا بالحزن بسبب افتقارهم لك أو الخوف من الذهاب إلى الحضانة أو المدرسة أو أي شيء آخر.

بالنسبة للأطفال الذين لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم أو يترددون في ذلك، لا بد أن تولي اهتمامًا بسلوكهم. قد يصبح الأطفال الصغار الذين يشعرون بالقلق أو الخوف، على وجه الخصوص، أكثر عصبية ويصعب التعامل معهم. قد يتغير أيضًا سلوك الأطفال الأكبر سنًا، كأن يصبحوا أكثر انزعاجًا أو أكثر حيوية مما اعتادوا عليه، أو يظهرون سلوكيات انتكاسية مثل التصرف بشكل أصغر سنًا أو أكثر احتياجًا.

وفي جميع الأحوال، حاول مساعدتهم في التعامل مع ما يفكرون فيه ويشعرون به. على سبيل المثال، إذا كانوا يشعرون بالخوف أو القلق، قم بتوجيههم لمساعدتهم على تذكر الأوقات الأخرى التي شعروا فيها بتلك المشاعر وما فعلوه للتغلب عليها وكيف تجاوزوها وما الذي تعلموه منها. سيساعد ذلك على بناء ثقتهم بأنفسهم وتعزيز قدرتهم على التكيف والصمود بوجه عام.

ابدأ روتينًا جديدًا

وعندما يحين الوقت، اتبع كل ما استعددت له ومارسته. وباستثناء الظروف المفاجئة، التزم قدر الإمكان بالروتين الذي شاركته مع الأطفال الذين ترعاهم. ثم استغل الفرصة واتخذ خطوات متزايدة بناءً على "الروتين" الذي أعدته بالفعل وكرر ذلك في اليوم التالي وفي اليوم الذي يليه. مع مرور الوقت، سيصبح التغيير في الروتين مألوفًا ومريحًا. ونأمل، عاجلاً وليس آجلاً، أن تتمكنوا جميعًا من النظر إلى الماضي وأن تظمنوا إلى أنكم نجحت مرة أخرى في اجتياز مرحلة انتقالية أخرى بنجاح.

إذا كنت بحاجة إلى المزيد من الدعم، تواصل مع برنامج حلول
الصحة العاطفية، وهو برنامج حديث ومرن لمساعدة الموظفين
(Employee Assistance Programme, EAP)

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



المصادر

UNICEF. How to support your child through reopening, tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions.
آخر وصول بتاريخ 4 يونيو 2022. [unicef.org/lac/en/parenting-lac/how-support-your-child-through-reopening](https://www.unicef.org/lac/en/parenting-lac/how-support-your-child-through-reopening).

UNICEF. How to manage your child's separation anxiety, what you need to know about supporting your little one.
آخر وصول بتاريخ 4 يونيو 2022. [unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety](https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety).

Centers for Disease Control and Prevention. COVID-19 pandemic: Helping young children and parents transition back to school.
آخر وصول بتاريخ 4 يونيو 2022. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html).

Massachusetts General Hospital. Preparing children for when their parents return to work.
آخر وصول بتاريخ 4 يونيو 2022. [massgeneral.org/children/coronavirus/preparingchildren-for-when-their-parents-return-to-work](https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparingchildren-for-when-their-parents-return-to-work).

Optum