

Conseils aux aidants pour préparer les enfants au changement

Comprenant que le changement peut être difficile à tout âge, voici quelques conseils pour aider les enfants dont vous avez la garde à se préparer à la suite.



Prendre soin de l'aidant

Tout d'abord, faites le point sur ce que vous, l'aidant, ressentez face aux changements dans votre routine quotidienne. Qu'il s'agisse d'aller au bureau ou que les enfants se rendent à la garderie ou à l'école, il est important de se mettre dans un état d'esprit et de cœur sain pour le changement. C'est pour votre propre santé et votre bien-être, et aussi parce que les enfants suivent les signaux comportementaux des adultes sur lesquels ils comptent. Alors, prenez soin de vous : dormez suffisamment, bougez votre corps, trouvez le temps de vous détendre, etc., afin d'aborder la situation de la manière la plus positive possible.

Cela ne signifie pas que vous devez masquer ce que vous pensez et ressentez. Par exemple, vous pouvez reconnaître que vous vous sentez triste ou anxieux. Mais faites-le brièvement et calmement, tout en veillant également à communiquer les avantages du changement pour vous et vos proches. Les avantages dépendront de votre cas personnel, mais pourraient inclure le fait de passer du temps avec des amis, d'apprendre de nouvelles choses, de participer à des activités amusantes, etc. Pour les enfants plus âgés, cela pourrait également les aider à comprendre pourquoi le changement est nécessaire, que ce soit pour le bien-être financier, l'épanouissement personnel ou pour toute autre raison pouvant s'appliquer.



Pratiquez la nouvelle routine

Une fois que vous êtes prêt à partir, vous pouvez commencer à prendre des mesures pour aider les enfants dont vous avez la garde à se préparer à ce qui les attend.

Pour les très jeunes enfants qui n'ont peut-être jamais quitté le giron familial ou qui ne s'en souviennent pas beaucoup, il peut être utile de faire des petits pas pour les aider à se sentir à l'aise. Par exemple, si leur emploi du temps doit changer, commencez à vous entraîner et à jouer un rôle. Cela signifie que s'ils vont devoir se réveiller, prendre leur petit-déjeuner et sortir à une certaine heure, faites-leur adopter progressivement le nouvel horaire. Il peut également être utile d'aider les jeunes enfants à comprendre le nouvel emploi du temps en mettant en scène le réveil, la préparation, le petit-déjeuner et la sortie de la maison, par exemple avec des jouets ou à travers des histoires.

Les enfants plus âgés doivent également être préparés à l'avance à leur nouvel emploi du temps et à leur nouvelle routine. Parlez-leur des changements d'horaire auxquels ils seront confrontés et commencez à prendre des mesures pour les habituer à la nouvelle routine, notamment en définissant de nouvelles heures de coucher et de réveil.

Il est également utile de présenter les enfants à de nouveaux aidants ou professeurs ou de les familiariser à nouveau avec les précédents à l'avance, si possible. Vous pouvez également les aider à se sentir à l'aise en leur montrant où ils seront, comment ils s'y rendront et comment ils rentreront à la maison. Autrement dit, si possible, allez à pied ou en voiture avec eux suivre le nouveau trajet afin qu'ils le comprennent, ou montrez-leur à travers des photographies que vous trouvez en ligne. Surtout s'ils doivent faire des choses eux-mêmes, comme prendre un bus ou marcher jusqu'à l'école, pratiquez l'itinéraire avec eux jusqu'à ce que vous et eux soyez sûrs de connaître le chemin.

Aussi, si possible, organisez des rendez-vous pour jouer ou sortir avec des amis qu'ils n'ont peut-être pas vus depuis un moment. Ou, s'ils fréquentent une nouvelle école ou une nouvelle garderie, envisagez de contacter les aidants d'autres enfants qu'ils verront en classe pour organiser des rencontres amusantes. Renouer avec des amis ou se familiariser à l'avance avec de nouveaux amis potentiels peut les aider à envisager l'avenir avec plus d'enthousiasme et de réconfort en sachant qu'ils verront un visage amical à leur arrivée. (Vous vous sentirez probablement également plus à l'aise face à la situation.)



Nourrir leur résilience

Aidez les enfants à s'habituer au changement. Par exemple, si votre enfant fréquente une garderie ou commence une nouvelle école et qu'il est habitué à être avec vous jour et nuit, absentez-vous pour de courts moments. Commencez peut-être par demander à un ami ou à un parent de rester avec votre enfant pendant que vous faites une course rapide, et construisez à partir de là. Cela peut l'aider à s'habituer à l'idée que vous ne soyez pas là et les aider à avoir l'assurance que vous reviendrez comme prévu. Lorsque vous vous séparez, faites des adieux positifs, calmes et courts : moins vous en faites une grosse affaire, moins cela semblera grave aux enfants dont vous avez la garde.

Si et quand les enfants dont vous avez la garde parlent de ce qu'ils ressentent à propos de la transition à venir, écoutez-les patiemment. Essayez de ne pas rejeter ou marginaliser leurs sentiments. Gardez également à l'esprit qu'ils peuvent avoir des sentiments mitigés quant au changement des événements. Par exemple, ils peuvent avoir hâte de revoir des amis ou de reprendre certaines activités, mais ils peuvent aussi se sentir tristes parce que vous leur manquez, ils peuvent avoir peur d'aller à la garderie ou à l'école, ou autre chose.

Pour les enfants qui ne peuvent pas ou hésitent à verbaliser leurs émotions, notez leur comportement. Les jeunes enfants particulièrement anxieux ou effrayés peuvent devenir plus collants et plus capricieux. Le comportement des enfants plus âgés peut également changer, par exemple en devenant plus renfermés ou plus animés qu'à l'habitude, ou en présentant des comportements régressifs, comme faire le bébé et demander plus d'aide pour tout.

Dans tous les cas, essayez de les aider à comprendre ce qu'ils pensent et ressentent. Par exemple, s'ils ont peur ou sont anxieux, guidez-les pour les aider à se souvenir d'autres moments où ils ont ressenti cela, de ce qu'ils ont fait pour s'en sortir, comment ils s'en sont sortis et ce qu'ils en ont appris. Cela les aidera à renforcer leur confiance en eux et à nourrir leur résilience globale.



Commencez la nouvelle routine

Le moment venu, faites de même avec tout ce que vous avez préparé et pratiqué. Sauf circonstances imprévues, respectez le plus possible la routine que vous avez partagée avec les enfants dont vous avez la garde. Ensuite, préparez-vous à tirer parti de votre « lancement » initial et à recommencer le lendemain et le surlendemain.

Au fil du temps, le changement de routine deviendra familier et facile. Et, espérons-le, tôt ou tard, vous pourrez tous regarder en arrière et être assurés qu'une fois de plus, vous avez réussi une nouvelle transition.

Si vous avez besoin d'un peu plus de soutien, faites appel à vos Solutions de bien-être émotionnel, un programme d'aide aux employés (PAE) moderne et flexible.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.

Sources

UNICEF. How to support your child through reopening, tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions. [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). Consulté le 4 juin 2022.

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

Centers for Disease Control and Prevention. COVID-19 pandemic: Helping young children and parents transition back to school. [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). Consulté le 4 juin 2022.

Massachusetts General Hospital. Preparing children for when their parents return to work. [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). Consulté le 4 juin 2022.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composants peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF12836817 142877-022024 OHC