

Suggerimenti per i caregiver su come preparare i bambini al cambiamento

Nel comprendere che il cambiamento può essere difficile a tutte le età, ecco alcuni suggerimenti per aiutare i bambini affidati alle tue cure a prepararsi per il futuro.



Prendersi cura del caregiver

Per prima cosa, fai il punto su come tu, il caregiver, ti senti riguardo ai cambiamenti nella tua routine quotidiana. Che si tratti di andare in ufficio o di bambini da portare all'asilo o a scuola, è importante entrare in uno spazio sano nella testa e nel cuore affinché si verifichi il cambiamento. Questo vale per la tua salute e il tuo benessere, e anche perché i bambini apprendono i comportamenti dagli adulti su cui fanno affidamento. Quindi, abbi cura di te: dormi abbastanza, tieniti in movimento, trova il tempo per rilassarti, ecc., in modo da poter affrontare la situazione nel modo più positivo possibile.

Ciò non significa che devi mascherare ciò che pensi e senti. Va bene, ad esempio, ammettere di essere tristi o in ansia. Ma fallo brevemente e in modo calmo, assicurandoti anche di comunicare i vantaggi del cambiamento per te e per coloro che ti stanno a cuore. I benefici dipenderanno dalle circostanze individuali, ma potrebbero includere la possibilità di trascorrere del tempo con gli amici, imparare cose nuove, prendere parte ad attività divertenti e simili. Per i figli più grandi, potrebbe anche aiutarli a comprendere la realtà del motivo per cui il cambiamento è necessario, sia che si tratti di benessere finanziario, realizzazione personale o qualsiasi altra ragione del caso.



Sperimenta la nuova routine

Una volta che sei pronto a partire, puoi iniziare a prendere provvedimenti per aiutare i bambini affidati alle tue cure a prepararsi per ciò che verrà.

Per i bambini molto piccoli che potrebbero non essere mai usciti dal nucleo familiare o che non ne ricordano molto, può essere utile fare piccoli passi per aiutarli a crescere sentendosi a proprio agio. Ad esempio, se il loro programma cambia, inizia a fare pratica e a interpretare il tuo ruolo. Ciò significa che, se avranno bisogno di svegliarsi, fare colazione ed essere fuori dalla porta entro una certa ora, inserisci sempre queste attività nel nuovo programma. Può anche essere utile aiutare i bambini piccoli a comprendere il nuovo programma simulando il risveglio, la preparazione, la colazione e l'uscita di casa, ad esempio, con i giocattoli o raccontando delle storie.

Anche i più grandi dovrebbero essere condizionati in anticipo al loro nuovo programma e alla loro nuova routine. Parlagli dei cambiamenti di programma che dovranno affrontare e inizia a intraprendere azioni per abituarli alla nuova routine, incluso l'avvio di eventuali nuovi orari per il letto e il risveglio.

È anche utile presentare ai bambini nuovi caregiver o insegnanti o farli familiarizzare di nuovo in anticipo con quelli precedenti, se possibile. Puoi anche aiutarli a sentirsi a proprio agio mostrando loro dove si troveranno, come ci arriveranno e come torneranno a casa. Ciò significa, se possibile, accompagnarli o guidarli attraverso la nuova routine in modo che la capiscano oppure mostrargliela attraverso le fotografie che trovi online. Soprattutto se hanno bisogno di fare dei passi da soli, come prendere un autobus o andare a scuola a piedi, esercitati sul percorso con loro finché entrambi non vi sentiate sicuri di conoscere la strada.

Inoltre, se possibile, organizza appuntamenti di gioco o di ritrovo con gli amici che potrebbero non vedere da un po'. Oppure, se frequenteranno una nuova scuola o un asilo nido, valuta la possibilità di contattare i caregiver degli altri bambini che vedranno in classe per organizzare incontri divertenti. Tornare in contatto con gli amici o familiarizzare in anticipo con potenziali nuovi amici può aiutarli a guardare avanti con più entusiasmo e conforto sapendo che all'arrivo vedranno una faccia amichevole. (Probabilmente ti sentirai anche più a tuo agio riguardo alla situazione.)



Coltiva la loro resilienza

Aiuta i bambini ad abituarsi al cambiamento. Ad esempio, se tuo figlio frequenterà l'asilo nido o inizierà una nuova scuola ed è abituato a stare con te giorno e notte, prenditi delle piccole pause. Magari inizia invitando un amico o un parente a stare con loro mentre svolgi una commissione veloce e parti da lì. Questo può aiutarli ad abituarsi all'idea della tua assenza e a sentirsi sicuri che tornerai come previsto. Quando vi separate, mantenete il momento del congedo positivo, calmo e brevi: meno ne farai un grosso problema, meno grave sembrerà probabilmente ai bambini di cui ti prendi cura.

Se e quando i bambini affidati alle tue cure parlano di come si sentono riguardo alla transizione imminente, assicurati di ascoltarli pazientemente. Cerca di non respingere o marginalizzare le loro sensazioni. Inoltre, tieni presente che potrebbero provare sensazioni contrastanti riguardo al cambiamento degli eventi. Ad esempio, potrebbero non vedere l'ora di rivedere gli amici o di impegnarsi nuovamente in determinate attività, ma potrebbero anche sentirsi tristi per la tua mancanza, spaventati dall'andare all'asilo o a scuola o qualcos'altro.

Per i bambini che non riescono o sono riluttanti a esprimere a parole le proprie emozioni, annota il loro comportamento. Soprattutto i bambini piccoli che si sentono ansiosi o spaventati possono diventare più appiccicosi e pignoli. Anche il comportamento dei più grandi potrebbe cambiare, ad esempio diventando più sommessi o più attivi del solito, oppure mostrando comportamenti regressivi, come adottare un comportamento più infantile o più bisognoso.

In ogni caso, cerca di aiutarli a elaborare ciò che pensano e provano. Ad esempio, se sono spaventati o ansiosi, guidali per aiutarli a ricordare altre volte in cui si sono sentiti così, cosa hanno fatto per superare quella situazione, come l'hanno superata e cosa hanno imparato da essa. Ciò contribuirà a rafforzare la fiducia in se stessi e a coltivare la loro resilienza generale.



Inizia la nuova routine

Quando arriva il momento, segui l'esempio con tutto ciò per cui ti sei preparato ed esercitato. Salvo circostanze impreviste, attieniti il più fedelmente possibile alla routine che hai condiviso con i bambini affidati alle tue cure. Quindi, cerca di sviluppare il tuo "lancio" iniziale e di ripetere tutto da capo il giorno successivo e quello successivo.

Col passare del tempo, il cambiamento nella routine diventerà familiare e confortevole. E, si spera, prima o poi, potrete tutti guardare indietro ed essere certi che ancora una volta siete riusciti a superare con successo l'ennesima transizione.

Se hai bisogno di ulteriore sostegno, rivolgiti alle Soluzioni di benessere emotivo, un programma di assistenza ai dipendenti (Employee Assistance Programme, EAP) moderno e flessibile a tua disposizione



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.

Fonti

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). Consultato il 4 giugno 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). Consultato il 4 giugno 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). Consultato il 4 giugno 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). Consultato il 4 giugno 2022.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 142879-022024 OHC