

# Wskazówki dla opiekunów dotyczące przygotowania dzieci na zmiany

Rozumiejąc, że zmiana może być trudna dla osób w każdym wieku, oto kilka wskazówek, jak pomóc dzieciom pod Twoją opieką przygotować się na to, co ich czeka.



## Opieka dla opiekuna

Po pierwsze, zastanów się, jak Ty – opiekun – czujesz się w związku ze zmianami w swoim codziennym życiu. Niezależnie od tego, czy wybierasz się do biura, czy dzieci udają się do przedszkola lub szkoły, ważne jest, aby zapewnić sobie zdrową przestrzeń umysłu i serca na tę zmianę. Dzieje się tak dla Twojego zdrowia i dobrego samopoczucia, a także dlatego, że dzieci czerpią wskazówki behawioralne od dorosłych, na których polegają. Dbaj więc o siebie – wysypiaj się, ruszaj się, znajdź czas na relaks itp., abyś mógł/mogła podejść do sytuacji możliwie pozytywnie.

Nie oznacza to, że musisz maskować to, co myślisz i czujesz. Można na przykład przyznać, że czujesz się smutny(-a) lub zaniepokojony(-a). Zrób to jednak krótko i spokojnie, jednocześnie informując o korzyściach wynikających ze zmiany dla Ciebie i osób znajdujących się pod Twoją opieką. Korzyści będą zależeć od Twojej indywidualnej sytuacji, ale mogą obejmować spędzanie czasu z przyjaciółmi, uczenie się nowych rzeczy, udział w ciekawych zajęciach i tym podobne. W przypadku starszych dzieci może to również pomóc im zrozumieć realia konieczności zmiany, niezależnie od tego, czy chodzi o dobro finansowe, spełnienie osobiste, czy z jakichkolwiek innych powodów.



## Ćwicz nową rutynę

Kiedy już będziesz gotowy(-a) do wyjścia, możesz zacząć podejmować kroki, aby pomóc dzieciom pod twoją opieką przygotować się na to, co nadejdzie.

W przypadku bardzo małych dzieci, które być może nigdy nie były poza domem rodzinnym lub niewiele z tego pamiętają, pomocne może okazać się podjęcie małych kroków, które pomogą im poczuć się komfortowo. Na przykład, jeśli ich harmonogram ulegnie zmianie, zacznij je ćwiczyć i odgrywać role. Oznacza to, że jeśli będą musieli wstać, zjeść śniadanie i wyjść o określonej godzinie, stopniowo wprowadź je w nowy harmonogram. Pomocna może być także pomoc małym dzieciom w zrozumieniu nowego harmonogramu poprzez odgrywanie ról związanych z pobudką, przygotowywaniem się, jedzeniem śniadania i wychodzeniem z domu, na przykład z zabawkami lub poprzez opowieści.

Starsze dzieci również należy z wyprzedzeniem przyzwyczaić do nowego harmonogramu i rutyny. Omów z nimi zmiany w harmonogramie, jakie ich spotkają, i zacznij podejmować działania, aby przyzwyczaić je do nowej rutyny, włączając w to wprowadzenie nowych godzin łóżek i pobudek.

Pomocne jest także zapoznanie dzieci z nowymi opiekunami lub nauczycielami lub, jeśli to możliwe, ponowne zapoznanie ich z poprzednimi opiekunami. Możesz także pomóc im poczuć się komfortowo, pokazując im, gdzie będą, jak się tam dostaną i jak wrócą do domu. Oznacza to, że jeśli to możliwe, przeprowadź je lub poprowadź przez nowe czynności, aby je zrozumiały, lub pokaż je na zdjęciach znalezionych w Internecie. Zwłaszcza jeśli muszą samodzielnie podjąć pewne kroki, na przykład złapać autobus lub iść do szkoły, ćwicz z nimi trasę, aż poczujesz, że znają drogę.

Jeśli to możliwe, umów się na zabawę lub spotkanie ze znajomymi, których być może dawno nie widzieli. Albo, jeśli będą uczęszczać do nowej szkoły lub przedszkola, rozważ skontaktowanie się z opiekunami innych dzieci, z którymi będą się spotykać w klasie, aby zorganizować zabawne spotkania. Ponowne nawiązanie kontaktu z przyjaciółmi lub wcześniejsze zapoznanie się z potencjalnymi nowymi przyjaciółmi może pomóc im patrzeć w przyszłość z większym entuzjazmem i komfortem, wiedząc, że po przyjeździe zobaczą przyjazną twarz. (Prawdopodobnie poczujesz się bardziej komfortowo w tej sytuacji).



### Pielęgnuj ich odporność

Pomóż dzieciom przyzwyczać się do tej zmiany. Na przykład, jeśli Twoje dzieci będą uczęszczały do przedszkola lub rozpoczynały nową szkołę i są przyzwyczajone do przebywania w pobliżu Ciebie w dzień i w nocy, weź krótkie urlopy. Może zacznij od tego, aby przyjaciel lub krewny pozostał z nimi, gdy Ty załatwisz szybkie sprawy, i na tej podstawie zacznij budować. Pomoże im to przyzwyczać się do myśli, że Cię nie będzie i nabierze pewności, że wrócisz zgodnie z oczekiwaniami. Kiedy się rozstajecie, starajcie się, aby pożegnania były pozytywne, spokojne i krótkie – im mniej zamętu z tego powodu zrobicie, tym mniej ważne będzie to wydawać się dzieciom znajdującym się pod Twoją opieką.

Jeśli i kiedy dzieci pod Twoją opieką będą rozmawiać o tym, jak się czują w związku ze zbliżającą się zmianą, pamiętaj, aby cierpliwie ich wysłuchać. Staraj się nie lekceważyć ani nie marginalizować ich uczuć. Pamiętaj też, że mogą mieć mieszane uczucia co do zmiany wydarzeń. Na przykład mogą gorliwie wyczekiwać spotkania z przyjaciółmi lub ponownego zaangażowania się w określone zajęcia, ale mogą też czuć smutek z powodu tęsknoty za Tobą, bać się pójścia do przedszkola lub szkoły bądź czegoś innego.

W przypadku dzieci, które nie potrafią lub nie chcą zwerbalizować swoich emocji, zwróć uwagę na ich zachowanie. Szczególnie małe dzieci, które odczuwają niepokój lub strach, mogą stać się bardziej czepliwe i niespokojne. Zachowanie starszych dzieci również może się zmienić, na przykład stanie się bardziej wycofanym lub bardziej ożywionym niż zwykle lub wykazując zachowania regresywne, takie jak zachowywanie się młodziej lub bardziej potrzebująco.

We wszystkich przypadkach staraj się pomóc im przepracować to, co myślą i czują. Na przykład, jeśli się boją lub są zaniepokojone, pomóż im przypomnieć sobie, kiedy tak się czuły, co zrobili, aby przez to przejść, jak sobie z tym poradziły i czego się z tego nauczyły. Pomoże to zbudować ich pewność siebie i pielęgnować ogólną odporność.



### Rozpocznij nową rutynę

Kiedy nadejdzie czas, postępuj zgodnie ze wszystkim, na co się przygotowałeś(-aś) i co ćwiczyłeś(-aś). Z wyjątkiem nieprzewidzianych okoliczności, trzymaj się jak najściślej rutyny, którą dzieliś z dziećmi pod twoją opieką. Następnie nie możesz się doczekać, aby wykorzystać swój początkowy „uruchomienie” i powtórzyć to wszystko następnego dnia i następnego.

Z biegiem czasu zmiana rutyny stanie się znajoma i wygodna. I miejmy nadzieję, że wcześniej niż później wszyscy będziecie mogli spojrzeć wstecz i mieć pewność, że po raz kolejny pomyślnie przeszliście przez kolejną zmianę.

**Jeśli potrzebujesz dodatkowego wsparcia, skontaktuj się z Emotional Wellbeing Solutions, nowoczesnym i elastycznym programem pomocy pracowniczej (Employee Assistance Programme, EAP).**



### **Krytyczne wsparcie, kiedy go potrzebujesz**

Odwiądź [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter), aby uzyskać dodatkowe, krytyczne zasoby wsparcia i informacje.

#### Materiały źródłowe

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). Dostęp: 4 czerwca 2022 r.

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). Dostęp: 4 czerwca 2022 r.

Centra kontroli i zapobiegania chorobom (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). Dostęp: 4 czerwca 2022 r.

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). Dostęp: 4 czerwca 2022 r.



**Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy.** Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.