

Dicas para cuidadores sobre como preparar as crianças para mudanças

Considerando que mudanças podem ser desafiadoras para pessoas de todas as idades, aqui estão algumas orientações para ajudar as crianças sob seus cuidados a se prepararem para o que está por vir.

Cuidado com o(a) cuidador(a)

Antes de tudo, avalie como você, como cuidador(a), está se sentindo em relação às mudanças na sua rotina diária. Seja indo para o escritório ou levando as crianças para a creche ou escola, é importante colocar-se em um espaço mental e emocional saudável para lidar com a mudança. Isso é importante para a sua própria saúde e bem-estar e também porque as crianças observam o comportamento dos adultos em quem confiam. Portanto, cuide-se; durma o suficiente, mova o corpo, encontre tempo para relaxar, etc., para poder abordar a situação da forma mais positiva possível.

Isso não significa que você precisa mascarar o que está pensando e sentindo. Não há problema, por exemplo, em reconhecer que você se sente triste ou ansioso(a). Mas faça-o de forma breve e calma, ao mesmo tempo que comunica os benefícios da mudança para si e para aqueles que estão sob os seus cuidados. Os benefícios dependerão de suas circunstâncias individuais, mas podem incluir passar tempo com amigos, aprender coisas novas, participar de atividades divertidas e assim por diante. Para crianças mais velhas, também pode ajudá-las a entender as realidades do porquê da mudança ser necessária, seja para o bem-estar financeiro, realização pessoal ou quaisquer outros motivos que possam se aplicar.

Exercite a nova rotina

Quando estiver pronto(a), você poderá começar a tomar medidas para ajudar as crianças sob seus cuidados a se prepararem para o que está por vir.

Para crianças muito pequenas que talvez nunca tenham saído do círculo familiar ou que não se lembram muito sobre isso, pode ser útil dar passos de bebê para ajudá-las a se sentirem confortáveis. Por exemplo, se a rotina delas irá mudar, comece a praticar e a encenar. Ou seja, se elas precisarem acordar, tomar o café da manhã e sair em um determinado horário, coloque-as constantemente no novo horário. Também pode ser útil ajudar as crianças pequenas a compreenderem o novo horário fazendo encenações de acordar, arrumar-se, tomar o café da manhã e sair de casa, por exemplo, com brinquedos ou através de histórias.

As crianças mais velhas também devem ser condicionadas antecipadamente aos seus novos horários e rotina. Converse com elas sobre as mudanças de horário que enfrentarão e comece a tomar medidas para acostamá-las à nova rotina, incluindo iniciar novos horários para dormir e acordar.

Também é útil apresentar as crianças a novos cuidadores ou professores ou familiarizá-las novamente com os anteriores com antecedência, se possível. Você também pode ajudá-las a se sentirem confortáveis, mostrando-lhes onde estarão, como chegarão lá e como voltarão para casa. Ou seja, se possível, acompanhe-as ou conduza-as pela nova rotina para que a entendam, ou mostre-lhes por meio de fotos que você encontrar on-line. Especialmente se elas precisarem dar passos por conta própria, como pegar um ônibus ou caminhar até a escola, pratique o percurso com elas até que você e elas se sintam confiantes de que conhecem o caminho.

Além disso, se possível, organize encontros ou momentos de lazer com os amigos que talvez não tenham visto por um tempo. Ou, se elas vão frequentar uma nova escola ou creche, considere entrar em contato com os cuidadores de outras crianças que elas verão na classe para organizar encontros divertidos. Reconectar com amigos ou se familiarizar com potenciais novos amigos antecipadamente pode ajudá-los a esperar com mais entusiasmo e conforto, sabendo que verão um rosto amigável ao chegar. (Você provavelmente também se sentirá mais confortável com a situação.)



Estimule a resiliência delas

Ajude as crianças a se acostumarem com a mudança. Por exemplo, se o seu filho vai frequentar uma creche ou começar uma nova escola e está acostumado a ficar perto de você dia e noite, tire licenças curtas. Talvez comece pedindo que um amigo ou parente fique com ele enquanto você faz uma tarefa rápida e comece a partir daí. Isso pode ajudá-lo a se acostumar com a ideia de você ter partido e a se sentir confiante de que você retornará conforme o esperado. Quando vocês se separarem, mantenha as suas despedidas positivas, calmas e curtas. Quanto menos importância você der a isso, menos importante provavelmente parecerá para as crianças sob seus cuidados.

Se e quando as crianças sob seus cuidados falarem sobre como estão se sentindo em relação à próxima transição, ouça com paciência. Tente não desprezar ou marginalizar os sentimentos delas. Além disso, lembre-se de que elas podem ter sentimentos confusos sobre a mudança nos acontecimentos. Por exemplo, elas podem estar ansiosas para ver amigos ou voltar a se envolver em certas atividades, mas também podem ficar tristes por sentir a sua falta, com medo de ir para uma creche ou escola, ou qualquer outra coisa.

Para as crianças que não conseguem ou têm relutância em verbalizar as suas emoções, tome nota do comportamento delas. Especialmente as crianças pequenas que se sentem ansiosas ou com medo podem tornar-se mais apegadas e agitadas. O comportamento das crianças mais velhas também pode mudar, tornando-se mais retraídas ou mais animadas do que o normal, ou exibindo comportamentos regressivos, como agir de maneira mais jovem ou carente.

Em todos os casos, tente ajudá-las a entender o que estão pensando e sentindo. Por exemplo, se estiverem com medo ou ansiosas, ajude-as a lembrar de outras ocasiões em que se sentiram assim, o que fizeram para superar isso, como superaram e o que aprenderam com isso. Isto ajudará a aumentar a sua confiança em si mesmas e a nutrir a sua resiliência geral.



Comece a nova rotina

Quando chegar a hora, siga o exemplo com tudo o que você preparou e praticou. Salvo circunstâncias imprevistas, siga o mais fielmente possível a rotina que você compartilhou com as crianças sob seus cuidados. Então, espere desenvolver o seu “lançamento” inicial e fazer tudo de novo no dia seguinte e no próximo.

Com o passar do tempo, a mudança de rotina se tornará familiar e confortável. Esperançosamente, mais cedo ou mais tarde, todos vocês poderão olhar para trás e ter certeza de que mais uma vez conseguiram passar por mais uma transição com sucesso.

Se precisar de um pouco mais de apoio, entre em contato com o Programa de Bem-estar Emocional, um programa de apoio ao funcionário (Employee Assistance Programme, EAP) moderno e flexível



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.

Fontes

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). Acessado em 4 de junho de 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). Acessado em 4 de junho de 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). Acessado em 4 de junho de 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). Acessado em 4 de junho de 2022.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.