

照顾者如何帮助孩子从容应对变化

我们深知，面对变化，无论老少皆感不易。因此，以下这些技巧可以让照顾者帮助孩子从容应对未来的变化。

关心照顾者

首先，评估一下您作为照顾者对日常生活变化的感受。无论是去办公室还是送孩子去托儿所或学校，让自己保持健康的头脑和心态来应对变化都是很重要的。这不仅关乎您自己的健康和幸福感，也因为孩子会从他们依赖的成年人身上学习行为模式。因此，要照顾好自己，保证充足的睡眠、锻炼身体、找时间放松等，这样您就能尽量保持积极的态度处理事情。

这并不意味着您需要掩饰自己的想法和感受。例如，您可以承认自己的悲伤或焦虑情绪。但要以简短、平静的态度去承认，同时一定要传达这种改变给您和您所照顾的人带来的益处。这些益处取决于您自身的情况，可能包括花时间与朋友相处、学习新事物、参加有趣的活动等。对于年龄较大的孩子，这也许可以帮助他们理解为什么变化是必要的，无论是出于经济福利、个人成就的原因，还是其他任何原因。

演练新常规

一旦准备就绪开始行动，作为照顾者，您就可以开始采取措施帮助孩子从容应对即将发生的事情。

对于那些可能从未离开过家或对家没有太多记忆的幼童来说，可以采取一些小措施来帮助他们逐渐适应。例如，如果他们的日程安排将发生变化，那么可以事先进行演练和角色扮演。如果他们需要在某个时间起床、吃早餐并出门，那么就要让他们逐步适应新的作息时间。还可以通过角色扮演来模拟起床、准备、吃早餐和离家的过程，或者使用玩具和讲故事等方法，帮助幼儿理解新的时间表。

年龄较大的孩子也应该提前适应新的时间表和日常生活。向他们详述即将迎来的日程调整，并开始采取行动让他们适应新的生活节奏，包括设定新的就寝时间和起床时间。

尽可能提前向孩子介绍新的照顾者或老师，或者让他们重新与之前的照顾者或老师联系，也是有帮助的。您还可以告诉他们准备要去哪里、如何到达那里以及如何回家，帮助他们感到舒适。尽可能引导他们熟悉新的日常生活，或者向他们展示您在网上找到的照片，让他们理解。特别是当他们需独立出行，比如乘坐公共汽车或步行去学校，请陪同他们熟悉路线，直到您和他们都确信他们能认路为止。

此外，尽可能地安排他们与久未谋面的朋友出去玩耍或闲逛。或者，如果他们要上新学校或日托，可以联系班上其他孩子的照顾者，安排有趣的聚会。重拾旧友或预先熟悉未来的新朋友，能让孩子们带着更大的热忱与安心，期待在目的地融入友好的社交圈。（在这种情况下，您也可能会更舒服。）



培养他们的抗逆力

帮助孩子适应变化。例如，如果孩子要上日托所或开始上新学校，并且习惯了您的日夜陪伴，您可以申请休假一段时间。也许可以先请亲朋好友在您短暂外出时帮忙照看孩子，然后再逐步延长孩子和其他人相处的时间。这不仅能帮助他们适应您短暂离开的事实，还能帮助他们相信您会如期回来。分离时，请以积极、平静且简短的方式道别。您如果表现得淡定，您所照顾的孩子也会将其视为平常小事。

您照顾的孩子在谈论他们对即将到来的转变的感受时，请务必耐心倾听。尽量避免忽视或轻视他们的感受。另外，要知道，孩子对变化的感受可能是复杂的。例如，他们可能期待与朋友相见或重新参与某些活动，但他们也可能因为想念您而感到难过，害怕去托儿所或学校，或有其他感受。

对于不能或不愿意用语言表达情绪的孩子，请留意他们的举止。尤其是感到焦虑或恐惧的幼儿，他们可能会变得更加粘人和挑剔。年龄较大的孩子也可能会发生行为上的变化，例如变得比平时更加孤僻或格外活泼，甚至可能出现行为倒退，例如表现得更幼稚或更需要照顾。

在所有情况下，尽力帮助他们理清自己的想法和感受。例如，如果他们感到害怕或焦虑，帮助引导他们回忆自己曾经克服类似情绪的经历，那时他们做了什么来调整情绪，以及从中学到了什么。这将有助于他们建立自信并培养全面抗逆力。



开始新常规

当一切就绪，根据既定的规划进行事先演练，稳步实施。在无意外情形下，尽力遵循照顾者与孩子共同的日常安排。然后，有了最初的顺利“开始”，期待继续在此基础上加固，并在第二天和第三天再次重复此流程。

随着时间的推移，改变后的日常生活将会变得熟悉，让人感到舒适。而且，在不久之后，你们回顾过往时，可以见证彼此又一次成功度过了转变期。

如果您需要更多支持, 请采取情绪健康解决方案, 这是一项灵活的现代员工援助计划 (Employee Assistance Programme, EAP)



在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, 获取更多关键支持资源和信息。

资料来源

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). 访问日期: 2022 年 6 月 4 日。

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). 访问日期: 2022 年 6 月 4 日。

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). 访问日期: 2022 年 6 月 4 日。

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). 访问日期: 2022 年 6 月 4 日。



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下, 请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供, 并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 142888-022024 OHC