



نصائح لمقدمي الرعاية حول إعداد أطفالهم للتغيير

تجد العديد من العائلات نفسها في فترة انتقالية نظرًا لعودتها إلى جداول ما قبل الجائحة. فهم أن التغيير يمكن أن يكون صعبًا على الأشخاص من جميع الأعمار، إليك بعض النصائح لمساعدة الأطفال الذين ترعاهم على الاستعداد للتالي.

الرعاية لمقدم الرعاية

أول الأشياء بأول، قم بتقييم كيف تشعر أنت – مقدم الرعاية – بالتغييرات في روتينك اليومي. سواء كنت ستعود إلى المكتب أو عاد الأطفال إلى الحضانة أو المدرسة، فمن المهم أن تحصل على مساحة صحية للعقل والقلب من أجل التغيير. هذا لأجل صحتك وسلامتك، ولأن الأطفال يأخذون الإشارات السلوكية من المراهين الذين يعتمدون عليهم. لذا، اعتني بنفسك – احصل على قسط كافٍ من النوم، وحرك جسدك، وخصص وقتًا للاسترخاء، وما إلى ذلك، حتى تتمكن من التعامل مع الموقف بإيجابية قدر الإمكان.

لا يعني ذلك أنك تحتاج إلى إخفاء ما تفكر فيه وتشعر به. على سبيل المثال، لا بأس أن تعترف بأنك تشعر بالحزن أو القلق. لكن افعل ذلك لفترة وجيزة وبطريقة هادئة، مع التأكد أيضًا من إيصال ميزات التغيير لنفسك ولمن في رعايتك. ستعتمد الميزات على الظروف الفردية،

ولكن يمكن أن تشمل قضاء الوقت مع الأصدقاء وتعلم أشياء جديدة والمشاركة في الأنشطة الترفيهية وما شابه. بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، قد يساعدهم أيضًا فهم وقائع سبب ضرورة التغيير، سواء كان ذلك من أجل الرفاهية المالية أو تلبية الاحتياجات الشخصية أو أي أسباب أخرى.

ممارسة الروتين الجديد

بمجرد أن تصبح جاهزًا ومستعدًا، يمكنك البدء في اتخاذ خطوات لمساعدة الأطفال الذين ترعاهم على التحضير لما هو قادم. بالنسبة للأطفال الصغار جدًا الذين ربما لم يكونوا أبدًا خارج إطار الأسرة أو لا يتذكرون الكثير عنه، قد يكون من المفيد اتخاذ خطوات بسيطة لمساعدتهم على الشعور بالراحة. على سبيل المثال، في حالة تغير جدولهم مستقبلاً، فابدأ في الممارسة ولعب الأدوار. بمعنى، إذا كانوا بحاجة إلى الاستيقاظ وتناول وجبة الإفطار والخروج من المنزل

تعزير مرونتهم

ساعد الأطفال الاعتياد على التغيير. على سبيل المثال، إذا كان طفلك سيلتحق بحضانة أو يبدأ الذهاب لمدرسة جديدة وكان معتادًا على التواجد معك في مكان قريب ليلاً ونهاراً، فخذ إجازات قصيرة للغياب. ربما يمكنك البدء بجعل صديق أو قريب يبقى معهم خلال إجراءك جولة سريعة والبدء من هذه النقطة. يمكن أن يساعدكم هذا في الاعتياد على فكرة الذهاب ومساعدتهم على الشعور بالثقة التي تسترجعونها كم هو المتوقع. عندما تفترق الطرق، حافظ على وداعك إيجابياً وهدأً وقصيراً—فهذا أقل استفادة من الموقف، فمن المحتمل أن يبدو الأمر أقل أهمية للأطفال الذين ترعاهم.

متى وفي حالة تحدث الأطفال الذين ترعاهم حول كيف يشعرون بشأن التحول المرتقب، فتأكد من الاستماع لهم بصبر. حاول ألا ترفض مشاعرهم أو تهمشها. ضع في اعتبارك أيضاً أنه ربما يكون لديهم مشاعر مختلطة حول تغيير الأحداث. على سبيل المثال، قد يتطلعون إلى رؤية الأصدقاء أو إعادة الانخراط في أنشطة معينة، لكنهم قد يشعرون أيضاً بالحزن لفقدك المدرسة أو أي شيء آخر.

بالنسبة للأطفال الذين لا يمكنهم ذلك، أو كارهين التعبير عن مشاعرهم، فعليك التعرف على مشاعرهم. خاصة الأطفال الصغار الذين يشعرون بالقلق أو الخوف قد يصبحون متشبثين ومزعجين. قد يتغير سلوك الأطفال الأكبر سناً أيضاً، مثل أن يصبحوا أكثر انسحاباً أو أكثر حيوية من ذواتهم المعتادة، أو يظهرون سلوكيات رجعية، مثل التصرف على نحو أصغر سناً أو أكثر احتياجاً.

في كل الحالات، حاول مساعدتهم على العمل نحو ما يعتقدونه ويشعرون به. على سبيل المثال، إذا كانوا خائفين أو قلقين، أرشدهم لمساعدتهم على تذكر الأوقات الأخرى التي شعروا فيها بذلك، وماذا فعلوا لتجاوزها، وكيف مروا بها، وماذا تعلموا منها. سيساعد هذا في بناء ثقتهم في أنفسهم وتعزير تكيفهم بوجه عام.

في وقت معين، فعليك إدخالهم تدريجياً في الجدول الجديد. قد يكون من المفيد أيضاً مساعدة الأطفال الصغار على فهم الجدول الزمني الجديد من خلال الاستيقاظ ولعب الأدوار والجاهزية وتناول وجبة الإفطار ومغادرة المنزل، على سبيل المثال، بالألعاب أو من خلال القصص. يجب أن يكون الأطفال الكبار أيضاً معتادون على الجدول والروتين الجديد مقدماً. تحدث إليهم حول تغييرات الجدول الزمني التي سيواجهونها، وابدأ في اتخاذ الإجراءات لتجهيزهم للروتين الجديد، بما في ذلك البدء في أي أوقات جديدة للنوم والاستيقاظ.

من المفيد أيضاً تعريف الأطفال بمقدم (مقدمي) الرعاية الجديد أو المعلم (المعلمون) أو إعادة تعريفهم بالأشخاص السابقين، إن أمكن. يمكنك أيضاً مساعدتهم على الشعور بالراحة من خلال عرض موضع جلوسهم، وكيف سيصلون إلى هناك وكيف سيعودون إلى المنزل. بمعنى، إذا كان ذلك ممكناً، يمكنك السير معهم أو القيادة بهم للتعرف على الروتين الجديد حتى يفهموه، أو عرض ذلك عليهم من خلال الصور التي تجدها على الإنترنت. خاصة إذا احتاجوا إلى اتخاذ خطوات بمفردهم، مثل ركوب الحافلة أو السير إلى المدرسة، فدرهمهم على الطريق حتى تشعر أنت وهم بالثقة من معرفتهم للطريق. يمكنك أيضاً إذا أمكن وضع مواعيد اللعب أو الخروج مع أصدقاءهم

الذين لم يروهم منذ فترة. أو إذا كانوا سيلتحقون بمدرسة جديدة أو تجربة حضانة جديدة، ففكر في التواصل مع مقدمي الرعاية للأطفال الآخرين الذين سيرونهم في الفصل لإعداد لقاءات مرحة. يمكن أن تساعد إعادة التواصل مع الأصدقاء أو التعرف على أصدقاء جدد محتملين مقدماً على التطلع إلى الأمام بمزيد من الحماس والراحة لمعرفتهم أنهم سيرون وجهًا ودودًا عند الوصول.

(من المحتمل أيضاً أن تشعر بمزيد من الراحة حول الوضع.)



بدء الروتين الجديد

عندما يحين الوقت، اتبع كل ما أعدته ومارسته. باستثناء الظروف غير المتوقعة، التزم قدر الإمكان بالروتين الذي شاركته مع الأطفال في رعايتك. ثم، تطلع نحو البناء على "البداية" للمرة الأولى والقيام بذلك بشكل متكرر في اليوم التالي ثم التالي...

ونظرًا إلى أن الوقت يمر، سيصبح تغير الروتين مألوفًا ومريحًا. ونأمل، عاجلاً وليس آجلاً، أن يتطمئن الجميع إلى النجاح مرة أخرى في اجتياز تحول آخر.



إذا كنت بحاجة لقليل من الدعم الإضافي، فتواصل مع برنامج مساعدة الموظفين.

المصادر:

UNICEF, "How to support your child through reopening
".Tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions
<https://www.unicef.org/coronavirus/support-child-covid-reopening> Accessed 4.6.22

UNICEF, "How to manage your child's separation anxiety
".What you need to know about supporting your little one
<https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety> Accessed 4.6.22

:Centers for Disease Control and Prevention, "COVID-19 pandemic
".Helping young children and parents transition back to school
<https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html> Accessed 4.6.22

".Massachusetts General Hospital, "Preparing Children for When Their Parents Return to Work
<https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparing-children-for-when-their-parents-return-to-work> Accessed 4.6.22

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم ٩١١ إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من ١٦ عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وتخضع للتغير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمالكها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

WF7172385 218904-042022 OHC © 2022 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة.