



טיפים למטפלים בילדים כדי להכין אותם לתקופות של שינוי

משפחות רבות מוצאות את עצמן בתקופת מעבר, כשהן מתקדמות לעבר סדרי היום שלהן כפי שהיו לפני המגפה. מתוך ההבנה שתקופה של שינויים עלולה להיות קשה לאנשים מכל הגילים, הנה כמה טיפים כדי לעזור לילדים שאיתכם להתכונן לשלבים הבאים.

טיפול במטפלים

ראשית כל, בידקו עם עצמכם כיצד אתם, המטפלים, מרגישים לגבי השינויים בסדר היום שלכם. בין אם המדובר בשיבה למשרד או בכך שילדים חוזרים למסגרותיהם בגן או בבית הספר, חשוב להביא את הראש והלב למקום טוב, כדי להיות מוכנים לשינוי. זה תומך גם בבריאות וברוחה שלכם וחשוב גם משום שילדים מתבוננים במבוגרים שהם סומכים עליהם כדי לראות כיצד להתנהג. משום כך, טפלו בעצמכם: הקפידו על שינה מספקת, תנו לגופכם להיות בתנועה, מיצאו זמן להירגע ועוד, כדי שתוכלו לגשת למצב בצורה החיובית ביותר.

אין כוונה שתסתירו את המחשבות והרגשות שלכם. לדוגמה, לגמרי בסדר להכיר בתחושות עצב או חרדה.

אבל יש לעשות זאת בקיצור ובאופן רגוע, תוך דיבורו היתרונות של השינוי - כלפי עצמכם וגם כלפי אלה שאתם מטפלים בהם. היתרונות תלויים במצב האינדיבידואלי, אבל עשויים לכלול בילוי זמן עם חברים, למידת דברים חדשים, השתתפות בפעילויות מהנות ודברים דומים. עבור ילדים בוגרים יותר, ייתכן שהבנת הסיבות והמציאות שמחייבות את השינוי תעזור להם, בין אם המדובר ברווחה כלכלית, בהגשמה עצמית או בכל נושא אחר.

התאמנו ביישום השגרה החדשה

כשאתם מוכנים להתחיל, אתם יכולים להתחיל לנקוט בצעדים שיעזרו לילדים שאתם מטפלים בהם להתכונן לשלבים הבאים.

עוברים לבית ספר או מעון חדשים, שיקלו ליצור קשר עם המטפלים של ילדים אחרים שהם יכירו בכיתה ולקבוע פגישות מהנות. ההתחברות מחדש עם חברים והכרת חברים חדשים תוכל לעזור להם לצפות למסגרת החדשה עם יותר הנאה ונוחות, כי הם ידעו שיפגשו אנשים שהם כבר מכירים. (סביר להניח שגם אתם תחושו יותר בנוח במצב כזה.)

טפחו את העמידות שלהם

עיצרו לילדים להתרגל לשינויים. לדוגמה, אם ילדכם יהיה במעון חדש או יתחיל בית ספר חדש, אבל רגיל להיות לצדכם יומם ולילה, התחילו לצאת מדי פעם. אולי תתחילו בכך שחברים או בני משפחה יהיו

איתם כשאתם יוצאים לסידורים

קצרצרים - ואז תמשיכו משם. דבר זה יכול לעזור להם להתרגל לרעיון שלא תהיו לצידם ולחוש בטוחים שתחזרו, כצפוי.

בזמן הפרידה, שימרו על רגשות חיוביים ופרידה קצרה. ככל שתעשו מהפרידה "עניין" קטן יותר, כך יקבלו הילדים שאתם מטפלים בהם את הפרידה כעניין קטן יותר.

אם וכאשר הילדים שאתם מטפלים בהם מדברים על התחושות שלהם לגבי השינוי המתקרב, הקפידו להקשיב להם בסבלנות. אל תנסו לבטל או למזער את הרגשות שלהם. בנוסף, זיכרו שאולי הם חשים רגשות מעורבים לגבי השינוי המתקרב. למשל, ייתכן שהם מצפים לראות חברים ולחזור לפעילויות מסוימות, אבל אולי הם גם חשים עצב על כך שהם יתגעגעו אליכם, פחד על המעבר למעון או לבית ספר, או כל רגש אחר.

עבור ילדים שלא יכולים לתת מלים לרגשותיהם או מהססים לעשות זאת, שימו לב להתנהגות שלהם. הדבר חשוב במיוחד עבור הילדים הצעירים ביותר, שאולי חשים חרדה או פחד ועלולים להיות יותר "דביקים" ועצבניים. גם

עבור ילדים קטנים מאוד, שאולי לא בילו זמן מחוץ לחיק המשפחה או שלא זוכרים את התקופה שבה בילו זמן כזה, כדאי להתקדם בצעדים קטנטנים, כדי לאפשר להם להתקרב לאט לשגרה החדשה. לדוגמה, אם סדר היום שלהם ישתנה, התחילו להתאמן איתם ולשחק איתם משחקי תפקידים שכוללים את הסדר החדש. כלומר, אם הם יצטרכו להתעורר, לאכול ארוחת בוקר ולצאת מהבית עד שעה מסוימת, הרגילו אותם לאט-לאט לתוך השעות החדשות האלה. ילדים צעירים יכולים להבין טוב יותר את סדר היום החדש מתוך משחקי תפקידים שכוללים את הקימה, ההתלבשות, אכילת ארוחת הבוקר והיציאה מהבית. ניתן לעשות זאת, למשל, באמצעות צעצועים וסיפורים.

יש להכין גם ילדים גדולים יותר לקראת סדר היום החדש והשגרה הרעננה. דברו איתם על השינויים בסדר היום והתחילו להרגיל אותם לשגרה החדשה, כולל הגדרת שעות שינה וקימה חדשות.

אם אפשר להכיר לילדים את המטפלים, הגננים והמורים החדשים או לפגוש שוב את הצוות הישן, הדבר יכול לעזור.

אפשר גם לעזור להם לחוש בנוח על ידי כך שתראו להם היכן הם ישהו, כיצד יגיעו לשם וכיצד יגיעו הביתה.

כלומר, אם הדבר אפשרי, לכו ברגל או סעו ברכב בין כל התחנות של השגרה החדשה כדי שהם יבינו אותה. או הציגו להם צילומים מהאינטרנט. התאמנו

איתם במיוחד אם הם צפויים לבצע

חלק מהשלבים בעצמם, כמו עלייה על הסעה או הליכה לבית הספר. המשיכו להתאמן עד שגם הם וגם אתם בטוחים שהם יודעים לאן ללכת.

בנוסף, אם אפשר לעשות זאת, קיבעו זמני משחק עם חברים שהם אולי לא ראו כבר תקופה ארוכה. אם הם



עם הזמן, השינוי בסדר היום כבר לא ירגיש שונה אלא מוכר ונוח. התקווה היא שבהקדם תוכלו כולכם להסתכל אחורה מתוך ידיעה שהנה, הצלחתם לנווט בהצלחה דרך עוד שינוי אחד.



אם אתם זקוקים לעוד קצת עזרה, פנו אל תוכנית הסיוע לעובדים (ה-EAP).

ההתנהגות של ילדים בוגרים יותר עשויה להשתנות; הם אולי יהיו יותר שקטים או יותר רועשים מכרגיל, או יפגינו התנהגויות גרסיביות כאילו היו צעירים יותר או הזדקקו ליותר מכם.

בכל מקרה, נסו לעזור להם למצוא מלים לגבי המחשבות והרגשות שלהם. לדוגמה, אם הם מפחדים או חרדים, עזרו להם לזכור פעמים אחרות בהן הרגישו כך, את הדברים שהם עשו כדי לעבור את התחושה, כיצד זה הרגיש ומה הם למדו מהחווייה. זה יעזור להם לבנות את הביטחון העצמי שלהם ולטפח את החסינות הכללית שלהם.

היכנסו לשגרה החדשה

כשמגיע הזמן, הכניסו לפעולה את כל מה שהכנתם והתאמתם לקראתו. למעט במצבים בלתי-צפויים, היצמדו ככל האפשר לשיגרה שבניתם עם הילדים שאתם מטפלים בהם. לאחר מכן, המשיכו לבנות על מה שהתחלתם באותה "השקה" ראשונית ועשו את זה שוב למחרת. וגם ביום לאחר מכן.

מקורות:

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

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, יש להתקשר ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או לגשת אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

WF7172385 218904-042022 OHC © 2022 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות.