

## Petua untuk penjaga untuk menyediakan kanak-kanak untuk perubahan

---



Banyak keluarga mendapati diri mereka berada dalam tempoh peralihan apabila mereka kembali ke jadual pra-pandemi. Memahami bahawa perubahan boleh menjadi sukar untuk semua peringkat umur, berikut ialah beberapa petua untuk membantu kanak-kanak dalam jagaan anda bersedia untuk apa yang akan datang.

### **Peduli terhadap pengasuh**

Perkara pertama dahulu, ambil kira bagaimana anda - penjaga - perasaan tentang perubahan dalam rutin harian anda. Sama ada kembali ke pejabat atau kanak-kanak kembali ke pusat jagaan atau sekolah, adalah penting untuk menjadikan diri anda berada dalam ruang minda yang sihat untuk perubahan itu. Ini untuk kesihatan dan kesejahteraan anda sendiri, dan juga kerana kanak-kanak mengambil isyarat tingkah laku daripada orang dewasa yang mereka harapkan. Oleh itu, jaga diri anda - dapatkan tidur yang cukup, gerakkan badan anda, cari masa untuk berehat, dan lain-lain, supaya anda boleh mendekati situasi itu dengan sepositif mungkin.

Itu tidak bermakna anda perlu menutup apa yang anda fikirkan dan rasakan. Adalah OK, sebagai contoh, untuk mengakui anda berasa sedih atau cemas. Tetapi lakukan dengan ringkas

dan dengan cara yang tenang, sambil memastikan anda menyampaikan manfaat perubahan untuk anda dan mereka yang berada dalam jagaan anda. Faedahnya bergantung pada keadaan individu anda, tetapi mungkin termasuk meluangkan masa bersama rakan, mempelajari perkara baharu, mengambil bahagian dalam aktiviti yang menyeronokkan dan sebagainya. Bagi kanak-kanak yang lebih besar, ini juga mungkin membantu mereka memahami hakikat mengapa perubahan itu perlu, sama ada untuk kebajikan kewangan, pemenuhan peribadi atau apa-apa sebab lain.

### **Berlatih rutin baru**

Sebaik sahaja anda bersedia dan bersedia untuk pergi, anda boleh mula mengambil langkah untuk membantu kanak-kanak dalam jagaan anda membuat persediaan untuk menghadapi perkara yang akan datang.

Untuk kanak-kanak yang sangat kecil yang

mungkin tidak pernah keluar dari keluarga atau tidak ingat banyak tentang perkara itu, anda boleh mengambil langkah bayi untuk membantu mereka membesar dengan selesa. Contohnya, jika jadual mereka akan berubah, mula berlatih dan main peranan. Bermakna, jika mereka perlu bangun, makan sarapan pagi dan berada di luar rumah pada masa tertentu, masukkan mereka ke dalam jadual baharu secara berterusan. Ia juga boleh membantu untuk membantu kanak-kanak kecil memahami jadual baharu dengan memainkan peranan semasa bangun tidur, bersiap sedia, bersarapan dan meninggalkan rumah, contohnya, dengan mainan atau melalui cerita.

Kanak-kanak yang lebih tua juga harus disesuaikan dengan jadual dan rutin baharu mereka lebih awal. Bercakap dengan mereka tentang perubahan jadual yang akan mereka hadapi, dan mula mengambil tindakan untuk membiasakan mereka dengan rutin baharu, termasuk memulakan sebarang katil dan waktu bangun baharu.

Ia juga berguna untuk memperkenalkan kanak-kanak kepada pengasuh atau guru baharu atau membiasakan mereka semula dengan pengasuh sebelum ini, jika boleh. Anda juga boleh

membantu mereka berasa selesa dengan menunjukkan tempat mereka akan berada, cara mereka akan sampai ke sana dan cara mereka akan pulang. Bermaksud, jika boleh, berjalan atau memandu mereka melalui rutin baharu supaya mereka memahaminya, atau, tunjukkan kepada mereka melalui gambar yang anda temui dalam talian. Lebih-lebih lagi jika mereka perlu mengambil langkah

sendiri, seperti menaiki bas atau berjalan kaki ke sekolah, berlatih laluan itu bersama mereka sehingga anda dan mereka berasa yakin bahawa mereka tahu jalan mereka.

Selain itu, jika boleh, sediakan temu janji bermain atau melepak dengan rakan-rakan yang mungkin sudah lama mereka tidak jumpa. Atau, jika mereka akan menghadiri sekolah

baharu atau pengalaman jagaan harian, pertimbangkan untuk menghubungi penjaga kanak-kanak lain yang akan mereka temui di kelas untuk menyediakan perhimpunan yang menyeronokkan. Berhubung semula dengan rakan atau mengenali rakan baharu yang berpotensi lebih awal boleh membantu mereka melihat ke hadapan dengan lebih bersemangat dan selesa kerana mengetahui bahawa mereka akan melihat wajah mesra semasa ketibaan. (Anda juga mungkin akan berasa lebih selesa tentang situasi tersebut.)

### **Memupuk ketahanan mereka**

Bantu kanak-kanak menjadi terbiasa dengan perubahan. Sebagai contoh, jika anak anda akan menghadiri pusat jagaan harian atau memulakan sekolah baharu dan sudah biasa bersama anda siang dan malam berdekatan, ambil cuti singkat. Mungkin mulakan dengan mempunyai rakan atau saudara tinggal bersama mereka semasa anda menjalankan tugas pantas, dan membina dari sana. Ini boleh membantu mereka membiasakan diri dengan idea bahawa anda telah tiada dan membantu mereka berasa yakin bahawa anda akan kembali seperti yang diharapkan. Apabila anda berpisah, pastikan ucapan selamat tinggal anda positif, tenang dan singkat - ini tidak menjadi masalah besar yang anda lakukan, semakin kecil perkara besar itu mungkin kelihatan kepada kanak-kanak dalam jagaan anda.

Jika dan apabila kanak-kanak dalam jagaan anda bercakap tentang perasaan mereka mengenai peralihan yang akan datang, pastikan anda mendengar dengan sabar. Cuba jangan mengetepikan atau meminggirkan perasaan mereka. Selain itu, perlu diingat bahawa mereka mungkin mempunyai perasaan bercampur-campur tentang perubahan peristiwa. Sebagai contoh, mereka mungkin tidak sabar-sabar untuk berjumpa rakan atau terlibat semula dalam aktiviti tertentu, tetapi mereka juga mungkin berasa sedih kerana merindui anda, takut pergi ke pusat jagaan atau sekolah atau sesuatu yang lain.



Bagi kanak-kanak yang tidak boleh atau keberatan untuk menyatakan emosi mereka secara lisan, ambil perhatian terhadap tingkah laku mereka. Terutamanya kanak-kanak kecil yang berasa cemas atau takut mungkin menjadi lebih melekat dan meragam. Tingkah laku kanak-kanak yang lebih tua juga mungkin berubah, seperti menjadi lebih menyepikan diri atau lebih berani daripada diri mereka yang biasa, atau mempamerkan tingkah laku regresif, seperti bertindak lebih muda atau lebih memerlukan.

Dalam semua kes, cuba bantu mereka mengatasi apa yang mereka fikirkan dan rasakan. Sebagai contoh, jika mereka takut atau cemas, bimbing mereka untuk membantu mereka mengingati masa lain yang mereka rasakan seperti itu, apa yang mereka lakukan untuk mengatasinya, bagaimana mereka melaluinya dan apa yang mereka pelajari daripadanya. Ini akan membantu membina keyakinan mereka dalam diri mereka dan memupuk daya tahan keseluruhan mereka.

### **Mulakan rutin yang baharu**

Apabila tiba masanya, ikuti semua perkara yang telah anda sediakan dan amalkan. Tanpa keadaan yang tidak diduga, berpegang pada rutin yang anda kongsi dengan anak-anak dalam jagaan anda serapat mungkin. Kemudian, nantikan untuk membina "pelancaran" awal anda dan melakukannya sekali lagi pada keesokan harinya dan seterusnya...

Apabila masa berlalu, perubahan dalam rutin akan menjadi biasa dan selesai. Dan, mudah-mudahan, tidak lama kemudian, anda semua boleh melihat ke belakang dengan yakin bahawa sekali lagi anda berjaya melalui satu lagi peralihan.



**Jika anda memerlukan sedikit sokongan lagi, hubungi Program Bantuan Pekerja anda.**

#### **SUMBER:**

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

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Jika dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di U.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2022 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF7172385 218904-042022 OHC