

Tips til omsorgspersoner om å forberede barn på endring



Å forstå at endring kan være vanskelig for folk i alle aldre, så her er noen tips for å hjelpe barna i din omsorg med å forberede seg på hva som kommer.

Å ta vare på omsorgspersonen

La oss ta det første først. Få oversikt over hvordan du – omsorgspersonen – føler om endringer i din daglige rutine. Enten det er å gå tilbake til kontoret eller barn på vei tilbake til barnehage eller skole, er det viktig å komme deg inn i et sunt hode- og hjerterom for endringen. Dette er for din egen helse og velvære, og også fordi barn tar atferdsmessige signaler fra de voksne de stoler på. Så ta vare på deg selv – få nok søvn, beveg kroppen din, finn tid til å slappe av, osv., slik at du kan nærme deg situasjonen så positivt som mulig.

Det betyr ikke at du trenger å maskere hva du tenker og føler. Det er for eksempel greit å erkjenne at du føler deg trist eller engstelig. Men gjør det kort og på en rolig måte,

samtidig som du er sikker på å kommunisere fordelene med endringen for deg og de som er i din omsorg. Fordelene vil avhenge av dine individuelle forhold, men kan omfatte å få tilbringe tid med venner, lære nye ting, delta i morsomme aktiviteter og lignende. For eldre barn kan det også hjelpe dem å forstå realitetene i hvorfor endringen er nødvendig, enten det er for økonomisk velferd, personlig oppfyllelse eller andre grunner.

Øv på den nye rutinen

Når du er klar, kan du begynne å ta skritt for å hjelpe barna i din omsorg forberede seg på det som kommer.

For svært små barn som kanskje aldri har vært ute av familiefolden eller ikke husker mye om det, kan det være nyttig å ta små skritt

for å hjelpe dem med å bli komfortable. For eksempel, hvis timeplanen deres vil endres, begynn å øve og rollespille den. Betydning, hvis de trenger å våkne opp, spise frokost og være ute av døren innen en viss tid, og stadig få dem inn i den nye timeplanen. Det kan også være nyttig å hjelpe små barn å forstå den nye timeplanen ved å rollespille våkne opp, gjøre seg klar, spise frokost og forlate hjemmet, for eksempel med leker eller med historier.

Eldre barn bør også lære sin nye tidsplan og rutine på forhånd. Snakk dem gjennom tidsplanendringene de vil møte, og begynn å ta tiltak for å venne dem til den nye rutinen, inkludert eventuelle nye tider for å legge seg og stå opp.

Det er også nyttig å introdusere barn til nye omsorgspersoner eller lærere, eller gjøre seg kjent med de forrige på forhånd, hvis mulig. Du kan også hjelpe dem å bli komfortable ved å vise dem hvor de skal være, hvordan de kommer dit og hvordan de kommer hjem.



Dette betyr at, hvis mulig, gå eller kjør dem

gjennom den nye rutinen slik at de forstår den, eller vis dem med fotografier du finner på nettet. Spesielt hvis de trenger å utføre trinn på egen hånd,

for eksempel å ta enbuss eller gå til skolen,

øv på ruten med dem til både du og de føler seg trygge på at de kan veien.

Også, hvis mulig, sett opp datoer for å leke eller være sammen med venner de kanskje ikke har sett på en stund. Eller, hvis de skal gå på en ny skole

eller i en ny barnehage, vurder å nå ut til omsorgspersonene til andre barn de skal møte i klassen for å sette opp morsomme sammenkomster. Å koble til igjen med venner eller bli kjent med potensielle nye venner på forhånd kan hjelpe dem å se fremover med mer entusiasme og komfort, og vite at de vil se et vennlig ansikt ved ankomst. Det er sannsynlig at du også vil føle deg mer komfortabel med situasjonen.

Gi næring til deres motstandskraft

Hjelp barn å bli vant til endringen.

For eksempel, hvis barnet ditt skal gå

i barnehage eller starte en

ny skole og er vant til

å være sammen med

deg i nærheten dag

og natt, ta korte

permisjoner.

Kanskje begynne

med å ha en venn

eller slektning

bo hos dem mens

du kjører en rask

ærend, og bygge derfra.

Dette kan hjelpe dem med

å bli vant til ideen om at du er borte og hjelpe

dem til å føle seg trygge på at du kommer

tilbake som forventet. Når du skiller lag, hold

dine farvel med dem positive, rolige og korte

- jo mindre av et nummer du gjør av det,

jo mindre av et nummer vil det sannsynligvis

virke for barna du har omsorg for.

Hvis og når barna i din omsorg snakker om

hvordan de føler seg om den kommende

overgangen, må du lytte tålmodig. Prøv å ikke

avvise eller marginalisere følelsene deres.

Husk også at de kan ha blandede følelser om

endringen av hendelser. For eksempel kan de

se frem til å møte venner eller re-engasjere

seg i visse aktiviteter, men de kan også føle seg

triste om de savner deg, er redd for å gå til en

barnehage eller skole, eller noe annet.



For barn som ikke kan eller er motvillige til å verbalisere sine følelser, legg merke til deres oppførsel. Spesielt små barn som føler seg engstelige eller redde, kan bli klengete og masete. Eldre barns oppførsel kan også endre seg, for eksempel ved å bli mer tilbaketrukket eller mer animert enn deres vanlige selv, eller vise regressiv atferd som å opptre yngre eller trengende.

I alle tilfeller, prøv å hjelpe dem med å jobbe gjennom hva de tenker og føler. For eksempel, hvis de er redde eller engstelige, kan du veilede dem for å hjelpe dem med å huske andre ganger de følte det slik, hva de gjorde for å komme seg gjennom det, hvordan de kom seg gjennom det og hva de lærte av det. Dette vil bidra til å bygge deres tillit til seg selv og pleie deres generelle motstandskraft.

Begynn den nye rutinen

Når tiden er inne, følg med på alt du har forberedt deg på og øvd på. Uten uforutsette omstendigheter, hold deg så nært som mulig til rutinen du har delt med barna i din omsorg. Se deretter frem til å bygge videre på din første «lansering» og gjøre det igjen neste dag og neste ...

Etter hvert som tiden går, vil endringen i rutinen bli kjent og komfortabel. Og, forhåpentligvis før eller senere, kan dere alle se tilbake og være trygge på at du lykkes med å gjøre det gjennom enda en overgang.



Hvis du trenger litt mer støtte, ta kontakt med ditt hjelpeprogram for ansatte.

KILDER:

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

Dette programmet skal ikke brukes til nødhjelp eller ved akutte behov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA eller det lokale nødnummeret hvis du er utenfor USA, eller oppsøk nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for en lege eller profesjonell omsorg. På grunn av muligheten for en interessekonflikt, vil det ikke bli gitt juridisk konsultasjon om spørsmål som kan innebære rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle dets komponenter, spesielt tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelig på alle steder og kan endres uten forvarsel. Erfarings- og/eller utdanningsnivåer for ressurser i hjelpeprogrammet for ansatte kan variere basert på kontraktskrav eller landforskriftsmessige krav. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.