

Tips voor verzorgers om kinderen voor te bereiden op verandering



Met het begrip dat verandering moeilijk kan zijn voor mensen van alle leeftijden, volgen hier enkele tips om de kinderen waar u voor zorgt te helpen zich voor te bereiden op wat er komen gaat.

Zorg voor de verzorger

Maak eerst de balans op van hoe u - de verzorger - denkt over veranderingen in uw dagelijkse routine. Of het nu naar kantoor gaan betreft of kinderen naar de crèche of school brengen, het is belangrijk om voor de verandering te zorgen dat u zich lichamelijk en geestelijk goed voelt. Dit is voor uw eigen gezondheid en welzijn, en ook omdat kinderen gedragssignalen oppikken van de volwassenen waarop ze vertrouwen. Zorg dus goed voor uzelf - zorg voor voldoende slaap, beweging, vind tijd om te ontspannen, enz., zodat u de situatie zo positief mogelijk kunt benaderen.

Dat betekent niet dat u moet verbergen wat u denkt en voelt. Het is bijvoorbeeld oké om te erkennen dat u zich verdrietig of angstig voelt.

Maar zorg dat het korte en rustige momenten zijn en dat u ook de voordelen van de verandering voor u en degenen waarvoor u zorgt communiceert. De voordelen zijn afhankelijk van uw individuele omstandigheden, maar u kunt denken aan: tijd doorbrengen met vrienden, nieuwe dingen leren, deelnemen aan leuke activiteiten en dergelijke. Voor oudere kinderen kan het hen ook helpen de realiteit te begrijpen waarom de verandering nodig is, of dat nu is voor financieel welzijn, persoonlijke voldoening of welke andere reden dan ook.

Oefen de nieuwe routine

Als u er klaar voor bent, kunt u beginnen met het nemen van stappen om de kinderen waarvoor u zorgt te helpen zich voor te bereiden op wat komen gaat.

Voor jonge kinderen die misschien nooit buiten het gezin zijn geweest of zich er niet veel van herinneren, kan het nuttig zijn om kleine stappen te nemen om hen te helpen zich comfortabel te gaan voelen. Als hun schema bijvoorbeeld verandert, begin dan met oefenen en rollenspellen. Dit betekent dat als ze wakker moeten worden, ontbijten en op een bepaalde tijd de deur uit moeten zijn, ze gestaag in het nieuwe schema moeten komen. Het kan ook nuttig zijn jonge kinderen te helpen het nieuwe schema te begrijpen door een rollenspel van wakker worden, klaarmaken, ontbijten en van huis weggaan, bijvoorbeeld met speelgoed of met verhaaltjes.

Oudere kinderen moeten ook van tevoren gewend raken aan hun nieuwe schema en routine. Praat met ze over de schemawijzigingen waarmee ze te maken zullen krijgen en begin met het ondernemen van acties om ze aan de nieuwe routine te laten wennen, zoals het hanteren van nieuwe bed- en wektijden.

Het is ook nuttig om kinderen voor te stellen aan nieuwe verzorgers of leerkrachten,

of hen indien mogelijk vooraf vertrouwd te maken met de vorige verzorgers of leerkrachten.

U kunt hen ook helpen zich op hun gemak te voelen door hen te tonen waar ze zullen zijn, en hoe ze thuis zullen komen.

Betekenis, of mogelijk, loop of rijd ze door de nieuwe routine zodat ze

het begrijpen, of toon ze met

foto's die u online vindt. Vooral als ze zelf stappen moeten ondernemen, zoals een bus nemen of naar school lopen, oefen dan de route met hen tot u en zij er zeker van zijn dat ze de weg kennen.

Plan ook, indien mogelijk, speel- of ontmoetingsmomenten in met de vrienden die ze misschien al een tijdje niet hebben gezien. Of als ze naar een nieuwe school gaan of kinderdagverblijf ervaring,

overweeg dan om contact op te nemen met de verzorgers van andere kinderen die ze in de klas zullen zien om leuke samenkomsten te organiseren. Door van tevoren opnieuw contact te maken met vrienden of potentiële nieuwe vrienden te leren kennen, kunnen ze met meer enthousiasme en vertrouwen vooruitkijken, wetende dat ze bij aankomst een bekend gezicht zullen zien. Waarschijnlijk zult u zich ook meer op uw gemak voelen over de situatie.

Koester hun veerkracht

Help kinderen wennen aan de verandering.

Als uw kind bijvoorbeeld naar een crèche gaat of

naar een nieuwe school en

gewend is dag

en nacht bij

u in de buurt

te zijn, neem

dan kort

verlof. Begin

eventueel door

een vriend of

familielid te laten

oppassen terwijl u een

snelle boodschap doet, en bouw vanaf daar

verder op. Dit kan hen helpen te wennen

aan het idee dat u weg bent en hen helpen

vertrouwen te hebben dat u terugkeert

zoals verwacht. Houd het afscheid positief,

rustig en kort - hoe minder belangrijk u het

maakt, hoe minder belangrijk het voor de

kinderen onder uw hoede zal lijken.

Als en wanneer de kinderen onder uw

hoede praten over hoe ze zich voelen

over de aanstaande overgang, luister dan

geduldig. Probeer hun gevoelens niet af te

wijzen of te marginaliseren. Houd er ook

rekening mee dat zij gemengde gevoelens

kunnen hebben over de verandering van

gebeurtenissen. Ze kunnen er bijvoorbeeld

naaruitkijken om vrienden te zien of weer



aan bepaalde activiteiten deel te nemen, maar ze kunnen ook verdrietig zijn omdat ze u missen, bang zijn om naar de crèche of school te gaan, of iets anders.

Voor kinderen die hun emoties niet of met tegenzin kunnen verwoorden, kunt u hun gedrag noteren. Vooral jonge kinderen die zich angstig of bang voelen, kunnen aanhankelijker en drukker worden. Het gedrag van oudere kinderen kan ook veranderen, zoals meer teruggetrokken of meer geanimeerd zijn dan gewoonlijk, of regressief gedrag vertonen zoals zich jonger of behoeftiger gedragen.

Probeer ze in alle gevallen te helpen verwerken wat ze denken en voelen. Als ze bijvoorbeeld bang of angstig zijn, begeleid hen dan om hen te helpen herinneren aan andere keren dat ze zich zo voelden, wat ze deden om er doorheen te komen, hoe ze het doormaakten en wat ze ervan leerden. Dit zal helpen hun zelfvertrouwen op te bouwen en hun algehele veerkracht te vergroten.

Begin met de nieuwe routine

Als de tijd daar is, ga dan verder met alles waarop u zich heeft voorbereid en geoefend. Blijf met uitzondering van onvoorziene omstandigheden zo dicht mogelijk bij de routine die u heeft gedeeld met de kinderen waarvoor u zorgt. Kijk er dan naar uit om voort te bouwen op uw

eerste “lancering” en het de volgende dag en de volgende dag opnieuw te doen...

Na verloop van tijd zal de verandering van routine vertrouwd en comfortabel worden. En, hopelijk, vroeger dan later, kunnen jullie allemaal terugkijken met de zekerheid dat jullie weer een succesvolle overgang hebben gemaakt.



Als u meer steun nodig heeft, neem dan contact op met het Hulpprogramma voor werknemers.

BRONNEN:

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

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. In een noodgeval belt u 112 als u in de Verenigde Staten bent, of het plaatselijke alarmnummer als u buitende VS bent, of gaat u naar de dichtstbijzijnde afdeling voor spoedeisende hulp. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving gewijzigd worden. Het ervarings- en opleidingsniveau van medewerkers van het ondersteuningsprogramma voor werknemers kan variëren afhankelijk van de contractuele vereisten en wettelijke eisen van het land. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.