



## Как подготовить ребенка к переменам

---

Теперь, когда пришло время вернуться к допандемийному укладу, многие семьи переживают переходный период. Мы понимаем, что перемены даются непросто людям всех возрастов, и предлагаем несколько советов, которые помогут подготовить детей к тому, что их ожидает.

### **Забота о себе**

Прежде всего, оцените, как вы — человек, который заботится о ребенке — сами относитесь к изменениям в расписании дня. Будь то ваше возвращение к работе в офисе или возвращение детей в садик или в школу, важно правильно настроить свой разум и чувства на перемены. Это благотворно скажется на вашем здоровье и благополучии. Кроме того, в своем поведении дети берут пример со взрослых, которым они доверяют. Поэтому позаботьтесь о себе: высыпайтесь, больше двигайтесь, находите время на отдых и т. д., чтобы подойти к ситуации с максимально позитивным настроем.

Это не значит, что вы должны скрывать свои мысли и чувства. Например, совершенно нормально признавать, что вы чувствуете печаль или

тревогу. Но делать это нужно спокойно, не уделяя таким переживаниям слишком много времени и сосредоточив свое внимание и внимание детей на преимуществах, которые несут перемены. Список таких преимуществ у каждого свой, но, как правило, в нем будет возможность проводить больше времени с друзьями, учиться новому, принимать участие в интересных мероприятиях и т. д. Дети старшего возраста смогут понять реальные причины необходимости перемен, такие как финансовое благополучие, самореализация и т. д.

### **Переходите на новый распорядок постепенно**

Как только будете готовы сами, помогите ребенку подготовиться к предстоящим переменам.

Если ребенок никогда не проводил время за пределами семьи или мало что помнит о таком опыте, следует начинать с маленьких шагов, чтоб он привыкал к переменам постепенно. Например, если распорядок дня ребенка изменится, познакомьте его с этими изменениями заранее в формате ролевой игры. Если ребенку придется просыпаться, завтракать и выходить из дома в определенное время, постепенно приучайте его к такому распорядку. Попробуйте познакомить ребенка с новым распорядком дня, придумывая истории или разыгрывая сценки пробуждения, сборов, завтрака и выхода из дома с игрушками.

Детей постарше также следует приучать к новому расписанию и распорядку дня заранее. Поговорите с ребенком о предстоящих изменениях в расписании, а затем начните приучать к новому распорядку, в том числе к новому времени пробуждения и отхода ко сну.

Также важно по-возможности заранее познакомить ребенка с новыми воспитателями или учителями или напомнить о тех, с кем он уже знаком. Чтобы ребенок быстрее освоился, покажите ему, где он будет находиться в течение дня, как туда добраться и как попасть обратно домой.



По возможности постарайтесь пройти или проехать вместе с ребенком по новому маршруту или проложите маршрут на карте и пройдите по нему виртуально в режиме просмотра улиц. Это особенно

важно, если ребенку придется добираться самостоятельно, например на автобусе или пешком. В таком случае, проходите с ним весь маршрут до тех пор, пока он не выучит его наизусть.

Если ребенок давно не виделся с друзьями, организуйте общую встречу. А если ребенок идет в новую школу или детский сад, попробуйте

связаться с родителями или опекунами будущих одноклассников или одноклассников вашего ребенка и организовать встречу, чтобы дети могли познакомиться друг с другом заранее. Перспектива увидеть старых друзей и познакомиться с новыми, как и осознание того, что в новом месте его встретят знакомые лица, помогут ребенку (а может быть, и вам) успокоиться и настроиться на более позитивный лад.

### **Формируйте психологическую устойчивость ребенка**

Помогите ребенку привыкнуть к переменам. Например, если ребенок проводит все время с вами, начните ненадолго оставлять его. Для начала попросите друга или родственника присмотреть за ребенком, пока вы ненадолго уходите по делам. Так ваш ребенок привыкнет, что вас может не быть рядом, и будет уверен, что вы обязательно вернетесь. При расставании прощайтесь на позитивной ноте, спокойно и быстро — чем меньше значения вы придадите прощанию, тем менее существенным оно покажется ребенку.



Если и когда ребенок заговорит о грядущих переменах и своих ощущениях, терпеливо выслушайте его. Не игнорируйте чувства ребенка и не пренебрегайте ими. Не забывайте, что у детей перемены могут вызывать смешанные чувства. Например, они могут с нетерпением ждать встречи с друзьями или некоторых занятий, но при этом грустить из-за разлуки с вами или испытывать страх перед школой или детским садом.

Если ребенок не может или не хочет говорить о своих чувствах, обращайте внимание на его поведение. Когда дети младшего возраста чувствуют тревогу или страх, они становятся более навязчивыми и капризными. У детей старшего возраста также могут наблюдаться

изменения в поведении. Например, они становятся более замкнутыми или более оживленными, чем обычно, или демонстрируют регрессивное поведение: ведут себя как дети более младшего возраста или демонстрируют повышенную потребность во внимании.

В любом случае постарайтесь помочь им разобраться со своими мыслями и чувствами. Например, если они напуганы или встревожены, напомните им случаи, когда они чувствовали себя так же. Помогите им вспомнить, что они делали, чтобы справиться с этими чувствами, как им это удалось и чему они при этом научились. Это поможет им развить уверенность в себе и общую психологическую устойчивость.

### **Начните придерживаться нового распорядка дня**

Когда придет время, следуйте плану, который подготовили, и используйте выработанные навыки. За исключением непредвиденных обстоятельств как можно строже придерживайтесь распорядка, с которым вы познакомили ребенка. Не сдавайтесь после первого дня: повторите те же действия на следующий день, а потом еще и еще...

Со временем новый распорядок станет привычным и удобным. И однажды вы оглянетесь и убедитесь, что успешно справились с еще одним переходным периодом.



**Если вам нужна дополнительная поддержка, обратитесь в программу помощи сотрудникам.**

#### **Источники:**

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

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2022 Optum, Inc. Все права защищены. WF7172385 218904-042022 ОНС