

Tips till vårdgivare om hur man förbereder barn för förändringar



Det kan vara svårt för människor i alla åldrar att förstå att det är en förändring, så här är några tips för att hjälpa barnen i din vård att förbereda sig på vad som komma skall.

Vård för vårdnadshavare

Först och främst bör du ta reda på hur du som vårdnadshavare känner dig när det gäller förändringar i din dagliga rutin. Oavsett om det handlar om att gå tillbaka till kontoret eller om att barnen ska tillbaka till dagis eller skolan är det viktigt att du tänker hälsosamt för huvud- och hjärta inför förändringen. Detta är för din egen hälsa och ditt eget välbefinnande, men också för att barn tar emot beteendeindikationer från de vuxna som de litar på. Så ta hand om dig själv, sov tillräckligt, rör på dig, hitta tid att slappna av osv. så att du kan se så positivt på situationen som möjligt.

Det betyder dock inte att du behöver dölja vad du tänker och känner. Det är till exempel okej att

erkänna om du är ledsen eller orolig. Men gör det kortfattat och lugnt, och var noga med att berätta om fördelarna med förändringen för dig och de som du har hand om. Fördelarna beror på dina individuella omständigheter, men kan till exempel vara att få umgås med vänner, lära sig nya saker, delta i roliga aktiviteter och liknande. För äldre barn kan det också hjälpa dem att förstå varför förändringen är nödvändig, oavsett om det är av ekonomiska skäl, för personlig tillfredsställelse eller av andra anledningar.

Öva på den nya rutinen

När du är redo och färdig att börja kan du börja vidta åtgärder för att hjälpa barnen i din vård att förbereda sig för vad som komma skall.

För mycket små barn, som kanske aldrig har varit utanför familjefällan eller som inte minns så mycket om den, kan det vara bra att ta små steg för att hjälpa dem att känna sig bekväma. Om deras schema kommer att ändras kan du till exempel börja öva och spela rollspel om det. Om de måste vakna, äta frukost och gå ut genom dörren vid en viss tid, får du dem att snabbt komma in i det nya schemat. Det kan också vara bra att hjälpa små barn att förstå det nya schemat genom att spela rollspel när de vaknar, gör sig i ordning, äter frukost och går hemifrån, till exempel med leksaker eller genom berättelser.

Äldre barn bör också vänja sig vid sitt nya schema och sina nya rutiner i förväg. Prata med dem om de förändringar som kommer att ske i schemat och börja vidta åtgärder för att få dem att vänja sig vid den nya rutinen, till exempel genom att börja med nya sov- och väckningstider.

Det är också bra att presentera barnen för nya vårdnadshavare eller lärare, eller att göra dem bekanta med tidigare vårdnadshavare eller lärare i förväg, om så är möjligt. Du kan också hjälpa dem att känna sig bekväma genom



att visa dem var de kommer att vara, hur de tar sig dit och hur de tar sig hem. Om möjligt kan du gå eller köra dem genom den nya rutinen så att de förstår den, eller visa den med hjälp av fotografier som du hittar på nätet. Särskilt om de måste ta steg på egen hand,

t.ex. ta bussen eller gå till skolan, bör du öva på vägen tillsammans med dem tills du och de känner er säkra på att de vet sin väg.

Om det är möjligt kan du också ordna lekar eller umgås med vänner som de kanske inte har träffat på ett tag. Eller, om de ska gå i en ny skola eller ny förskola så kan du överväga att kontakta

vårdnadshavarna för andra barn som de kommer att träffa i klassen för att ordna roliga träffar. Om du återknyter kontakten med vänner eller bekantar dig med potentiella nya vänner i förväg kan du hjälpa dem att se fram emot resan med större entusiasm och känna dig trygg i vetskapen om att de kommer att träffa ett vänligt ansikte när de anländer. Det är troligt att du också kommer att känna dig mer bekväm med situationen.

Vårda deras återhämtningsförmåga

Hjälp barnen att vänja sig vid förändringen.

Om ditt barn till exempel ska gå på dagis eller börja i en ny skola och är van vid att vara

med dig dag och natt, kan du ta kortare ledigheter.

Börja kanske med att låta en vän eller släkting stanna

hos dem medan du gör ett snabbt ärende och bygg sedan

vidare därifrån. Detta kan hjälpa dem att vänja sig vid tanken på att du är borta och hjälpa dem att känna sig trygga med att du kommer tillbaka som förväntat. När ni skiljs åt, säg hejdå på ett positivt, lugnt och kort sätt - ju mindre du gör det till en stor grej, desto mindre stor grej kommer det att verka för barnen i din vård.

Om och när barnen i din vård talar om hur de känner inför den kommande övergången, se till att lyssna tålmodigt. Försök att inte avfärda eller marginalisera vad de känner. Tänk också på att de kan ha blandade känslor inför förändringen av händelserna. De kan till exempel se fram emot att träffa vänner eller återgå till vissa aktiviteter, men de kan



också vara ledsna för att de saknar dig, rädda för att gå till dagis eller skola eller något annat.

För barn som inte kan eller vill uttrycka sina känslor verbalt, håll noga koll på deras beteende. Särskilt små barn som känner sig oroliga eller rädda kan bli mer klängiga och oroliga. Äldre barns beteende kan också förändras, t.ex. genom att de blir mer tillbakadragna eller mer livliga än de brukar vara, eller genom att de uppvisar ett regressivt beteende, t.ex. genom att de betar sig som om de är yngre eller är mer behövande.

Försök i alla fall att hjälpa dem att bearbeta vad de tänker och känner. Om de till exempel är rädda eller oroliga kan du hjälpa dem att minnas andra gånger de känt sig så, vad de gjorde för att ta sig igenom det, hur de klarade sig igenom det och vad de lärde sig av det. Detta bidrar till att bygga upp deras självförtroende och att stärka deras allmänna motståndskraft.

Börja med den nya rutinen

När det är dags, följ upp allt du har förberett dig för och övat. Om inget oförutsett inträffar, håll dig så nära som möjligt till den rutin som du har delat med barnen i din vård. Se sedan fram emot att

bygga vidare på din första "lansering" och göra om allt igen nästa dag och nästa dag och nästa dag...

Med tiden kommer förändringen av rutinerna att bli bekant och bekväm. Och förhoppningsvis kan ni alla förre senare se tillbaka och vara säkra på att ni återigen har klarat er igenom ännu en övergång.



Om du behöver lite mer stöd kan du vända dig till ditt stödprogram för anställda.

KÄLLOR:

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

Denna tjänst ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ska du ringa 911 om du befinner dig i USA eller det lokala nödnöret (112 för Sverige) om du befinner dig utanför USA, eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program ersätter inte vård av läkare eller annan vårdpersonal. På grund av risken för intressekonflikter kommer juridisk rådgivning inte att ges i frågor som kan innebära rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag, eller någon enhet genom vilken den som ringer får dessa tjänster direkt eller indirekt (t.ex. arbetsgivare eller sjukförsäkring). Programmet och alla dess delar, särskilt tjänster för familjemedlemmar under 16 år, finns kanske inte tillgängliga på alla platser och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhets- och/eller utbildningsnivåerna för resurser inom programmet för assistans till anställda kan variera beroende på kontraktskrav eller nationellt lagstadgade krav. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.