

## Ebeveynler için çocukları değişime hazırlamaya yönelik ipuçları



Birçok aile pandemi öncesi programlarına geri dönme konusunda bir geçiş süreci yaşıyor. Değişimin her yaştan kişiler için zorlayıcı bir süreç olabileceğini göz önünde bulundurarak, gözetiminiz altındaki çocukların bir sonraki aşamada yaşanacak hususlara karşı hazırlıklı olmalarına yardımcı olabilecek ipuçlarını aşağıda sizlerle paylaştık.

### **Ebeveynler/bakıcılar için yardım**

Öncelikle günlük hayatınızda yaşanan değişiklikleri ebeveyn/bakıcı olarak değerlendirmeye alın. İşe geri dönüş veya çocukların kreş veya okula geri dönmesi ile ilgili hususlarda sağlıklı bir beden ve zihin yapısı ile ilerleme kaydetmek ve değişime hazır olmak önemlidir. Bu sizin sağlığınız ve mutluluğunuz için önemlidir ve çocukların güvendikleri yetişkinleri örnek almaları açısından da önem arz eder. Bu nedenle kendinize dikkat edin, yeterli düzeyde uyuyun, hareket edin, rahatlamak için vakit ayırın, böylece ilgili durumu olabildiğince olumlu şekilde ele alabilirsiniz.

Bu yaklaşım düşüncelerinizi ve hissettiklerinizi saklamanız gerektiği anlamına gelmez. Örneğin üzgün ya da endişeli olduğunuzu kabul etmek normaldir. Ancak bunu çok uzun bir zamana yaymadan ve sakin

bir şekilde yapın ve değişimin sizin ve gözetiminiz altındaki diğer kişiler açısından sunduğu faydaları onlarla paylaşın. Faydalar kişisel unsurlara bağlıdır ancak arkadaşlarla vakit geçirmek, yeni şeyler öğrenmek, eğlenceli faaliyetlere katılmak ve benzeri şeyler söz konusu faydalar arasında yer alabilir. Bu durum yaşı daha büyük çocukların değişikliğin neden gerekli olduğunu anlamalarına yardımcı olabilir; bu finansal refah, kişisel memnuniyet veya başka bir neden olabilir.

### **Yeni rutine alışmak**

Yeni sürece başlamaya hazır olduğunuzda gözetiminiz altındaki çocukların mevcut süreçte yaşanacak şeylere hazırlanmasına yardımcı olmaya yönelik adımları atmaya başlayabilirsiniz.

Henüz ailesinin yanından hiç ayrılmamış veya bu konuda çok fazla şey hatırlamayan küçük yaştaki çocuklarda

rahat bir ortamda büyümelerine yardımcı olmaya yönelik küçük adımlar atmak uygun olabilir. Örneğin programlarında bir değişiklik yaşanacaksa bunu uygulamaya koyun ve süreci rol yapma yönteminden faydalanarak ilerletin. Bu şu anlama gelir; belirli bir saatte uyanmaları, kahvaltı yapmaları ve ardından dışarı çıkmaları gerekiyorsa onları bu yeni programa tutarlı bir şekilde hazırlayın. Oyuncaklar veya hikayeler gibi unsurları kullanarak uyanma, hazırlanma, kahvaltı yapma ve evden çıkma faaliyetlerini rol yapma yöntemi ile gerçekleştirmek küçük yaştaki çocukların yeni programı anlamalarına yardımcı olabilir.

Yaşı daha büyük olan çocuklar da yeni program ve rutine önceden hazırlanmalıdır. Karşılaşacakları program değişikliklerini onlara anlatın ve onları yeni uyuma ve uyanma saatleri dahil olmak üzere yeni rutine hazırlamak için ilgili adımları atmaya başlayın.

Çocukları yeni bakıcılar veya öğretmenler ile tanıştırmak veya mümkünse onları bir önceki bakıcı veya öğretmenleri ile önceden kaynaştırmak da önemlidir. Bulunacakları konuları, bu konuma nasıl gideceklerini ve eve nasıl geri döneceklerini göstermek de çocukların kendilerini rahat

hissetmelerine yardımcı

olabilir. Bunu onları yeni rutinleri kapsamında yürüyüşe çıkararak/ bir araçla gezdirerek veya bu yerlerin resimlerini çevrimiçi ortamda göstererek yapabilirsiniz, bu şekilde bu konu hakkında fikir sahibi olabilirler. Özellikle, otobüse

zamanında binmek veya okula

yürümek gibi kendi başlarına bir adım atmaları gerekiyorsa ilgili yol güzergahını tam olarak öğrendiklerinden emin olana kadar bunu rutini onlarla tekrarlayın.

Ve mümkünse uzun süredir görüşmedikleri arkadaşlarıyla oyun oynamaya veya keyifli vakit geçirmeye yönelik buluşmalar düzenleyin. Veya

yeni bir okula veya kreşe başlayacaklarsa beraber eğlenmelerini sağlamak adına sınıfta görüşecekleri diğer çocukların ebeveynleri/bakıcıları ile iletişime geçin. Arkadaşlarla tekrar buluşmak veya yeni olası arkadaşlarla önceden kaynaşmak onların geleceğe daha umutlu şekilde bakmalarına ve okula veya kreşe başladıklarında arkadaş canlısı yüzler göreceklarını bilerek kendilerini rahat hissetmelerine yardımcı olabilir (Siz de bu durum hakkında kendinizi daha rahat hissedeceksiniz.).

## **Dayanıklılıklarını artırın**

Çocukların değişime alışmalarına yardımcı olun.

Örneğin çocuğunuz kreşe gidecekse veya yeni bir okula başlayacaksa ve her zaman

yanında olmanıza alıştıysa kısa

süreler olmak koşuluyla

zaman zaman onu yalnız

bırakın. Sürece günlük

işlerinizi hallederken

bir arkadaşını veya

akrabasını davet ederek

başlayın ve süreci bu

noktadan ilerletin. Bu

onun yanında olmadığınız

fikrine alışmasına ve

zamanı geldiğinde tekrar yanına

geleceğinizi öğrenmesine yardımcı

olabilir. Çocuğunuzun yanında ayrılırken onu olumlu,

kısa ve sakin bir şekilde uğurlayın - bu durumu

büyütmemeye çalışın, böylece gözetiminiz altındaki

çocuk da kendini daha rahat hissedecektir.

Gözetiminiz altındaki çocuk söz konusu geçiş

süreci hakkında konuşmak isterse onu dikkatlice

dinleyin. Hislerini görmezden gelmeyin veya onu

ötekileştirmeyin. Değişim konusunda karmaşık

duygular besleyebilir. Örneğin arkadaşlarını

göreceklarını veya belirli aktiviteleri tekrar yapacakları

için heyecanlı olabilirler, bununla birlikte aynı

zamanda özlem nedeniyle kendilerini üzgün

hissedebilir, kreş veya okula başlayacakları için

korkabilir veya başka hisler deneyimleyebilirler.

Duygularını ifade edemeyen veya bu konuda gönülsüz

olan çocuklarda davranış biçimlerine dikkat edin.



Özellikle endişeli olan veya korkan küçük çocuklar ilgili meraklısı veya telaşlı bir hale dönüşebilir. Yaşı daha büyük çocukların davranış biçimi de değişebilir, örneğin olağandan daha içe kapanık veya daha neşeli olabilir ya da yaşına uygun hareket etmemek (daha küçükmüş gibi davranmak) veya gereksiz ilgi istemek gibi agresif davranışlar sergileyebilirler.

Her halükarda düşündükleri ve hissettikleri şeyleri en sağlıklı şekilde deneyimlemelerine yardımcı olmaya çalışın. Örneğin korkmuş veya endişeli hissediyorlarsa bu şekilde hissettikleri diğer dönemleri, bu dönemleri atlattıkları için neler yaptıklarını, bu dönemleri nasıl yaşadıklarını ve bu dönemlerden neler öğrendiklerini hatırlamalarına yardımcı olarak onlara yol gösterin. Bu durum kendilerine güvenmelerine ve dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olacaktır.

## Yeni rutine başlayın

Doğru zaman geldiğinde hazırlık yaptığımız ve deneyim kazandığımız adımları uygulamaya başlayın. Öngörülemeyen durumlar dışında, gözetiminiz altındaki çocuklarla paylaştığımız rutine mümkün olduğunca sıkı sıkıya bağlı kalın. Ardından sürece yavaşça başlayın ve tüm adımları her gün tekrar tekrar atın.

Rutin değişimi zamanla daha tanıdık bir hal alacak ve daha rahat hissettirecektir. Ve umarız ki, bir başka geçiş sürecini başarılı bir şekilde atlattığınızın verdiği güvence ile geçmişe rahat bir şekilde bakabileceksiniz.



**Daha fazla desteğe ihtiyacınız varsa  
Çalışan Destek Programınıza başvurun.**

### KAYNAKLAR:

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

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2022 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF7172385 218904-042022 OHC