

为看护人提供的建议：如何让孩子为改变做好准备



许多家庭都在逐步回到疫情前的作息时间表，现在正经历过渡时期。要了解，变化可能对所有年龄段的人来说都不是易事，我们在此介绍一些方法，希望有助于您看护的孩子能为接下来这段时期做好准备。

对看护人的关怀

首先，请评估您自己（看护人）对日常生活变化的感受。无论是自己返回办公室工作还是孩子回到日托中心或学校，务必要让自己的身心接受这一改变。这是为了您自己的身心健康着想。同时，因为孩子们会从他们所依赖的成年人那里获得行为线索，所以您的应对方式也会影响孩子的应对方式。所以，请好好照顾自己：充足睡眠、保持活动、找时间放松等等，这样您才能尽可能以正面积极的方式应对当下情况。

但这并不代表您需要隐藏自己的想法和感受。例如，您可以承认自己感到悲伤或焦虑。但要以冷静的方式处理，且不宜沉溺其中过久，同时确保要传达相关改变为您和您照顾的人带来的

好处。会带来哪些好处将取决于您的个人情况，但可能包括：能与朋友共度时光、学习新事物、参加有趣的活动等。对于年龄较大的孩子来说，这也可能有助于他们了解为什么需要改变，例如：可能是为了财务状况、个人成就，或是其它任何原因而做出改变。

适应新的日常规律

当您自己做好准备后，就可以开始采取措施，帮助您照顾的孩子为即将发生的改变做好准备。

对于年龄非常小、可能从未离家或尚未形成清晰记忆的孩子来说，建议一步一步慢慢来，让他们逐渐适应。例如，如果他们的日常安排发生变化，请开始进行角色扮演，让他们逐步适应。也就是说，如果他们需要在特定时间前起床、吃早餐和出门，

请逐渐让他们适应新的日常安排。不妨通过角色扮演来帮助幼儿了解新的日常安排，例如：使用玩具或通过故事将起床、做准备、吃早餐和离家出门这些活动演练出来。

年龄大一点的孩子也应该提前适应他们新的日常安排和作息。与他们讨论他们即将面临的日程变化，并开始采取行动，帮助他们适应新的日常生活，包括开始实施新的上床和起床时间。

如果可能的话，也建议提前向孩子介绍新的看护人或老师，或让他们熟悉以前的看护人或老师。您还可以向孩子展示他们将身处何地、将如何到达那里、将如何回家，从而防止他们感到惶恐。也就是说，如果可能的话，请带着他们亲身体验新的常规，帮助他们加以理解，或者通过您在网上找到的照片向他们进行介绍。如果孩子需要自己采取行动，例如：如果孩子需要自己乘坐公车或步行上学，请与他们一起练习上学路线，直到你们双方都有信心孩子可以自行上学为止。

此外，如果可能的话，让孩子与可能有一段时间没有见面的朋友一起玩耍。或者，如果孩子要在新的学校或日托中心开始新的

生活，请考虑与新课堂上其他孩子的看护人取得联系，以便安排有趣的集体活动。与老朋友重新建立联系或提前熟悉新的小伙伴有助于孩子对新的生活充满期望、抱以热情，因为他们知道自己会在到达时看到友好的面孔。（您也会因此感到更加安心。）

培养他们的适应能力

帮助孩子适应变化。例如，如果您的孩子将要开始在日托中心或新学校的生活，但之前却习惯每天呆在您的身边，请试着短暂离开他们一段时间。也许可以先让朋友或亲戚与孩子待在一起。

同时，您则可以利用这个时间出门办事，让孩子开始提前适应。这样做有助于孩子习惯没有您在身旁的时间，并让他们坚信您最终会如期归来。当您和孩子道别时，您要保持正面、冷静，并且要使道别的话语尽量保持简短。您越是表现得轻松，孩子就越会感到轻松。

如果孩子开始谈论他们对即将到来的过渡所产生的感受，请务必耐心倾听。尽量不要忽视他们的感受，也不要将他们的感受边缘化。另外，请记住，他们可能对不同事件的变化有复杂的感受。例如，他们可能期待见到朋友或重新参与某些活动，但同时也可能因见不到您、害怕去日托中心或学校或其它因素而感到难过。

对于不能或不愿表达情绪的孩子，请留意他们的行为。感到焦虑或害怕的幼儿尤其可能会变得更粘人、更烦躁。年龄较大的孩子也可能出现行为变化，例如变得比平时更孤僻或更活跃，或者表现出倒退的行为，例如表现得更幼稚或更需要帮助。

在所有情况下，都应尝试帮助孩子理解他们的想法和感受。例如，如果孩子害怕或焦虑，应引导和帮助孩子回忆以下内容：他们有过类似感受的时候、他们当时做了什么事来度过难关、他们是如何度过的，以及他们从中学到了什么。这将有助于他们建立对自己的信心并培养他们的整体适应能力。



开始新的日常规律

时机成熟时，按照您已经准备和练习的所有内容行动。除非出现不可预见的情况，否则请尽可能按照您与孩子共同演练过的方式行动。然后，期待在您最初“项目启动”的基础上再接再厉，并在第二天和之后的日子重新开始……

随着时间的流逝，常规的变化会变得熟悉且令人安心。希望不久之后，你们都可以在回顾过去时欣喜地发现，你们又一次成功地完成了另一次过渡。



**如果您需要更多支持，
请联系您的员工帮助计划。**

资料来源：

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

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和/或教育程度可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2022 Optum, Inc.。保留所有权利。WF7172385 218904-042022 OHC