

Wskazówki dla opiekunów dotyczące przygotowania dzieci do zmian



Wiele rodzin znajduje się w okresie przejściowym, gdy wracają do rozkładu dnia sprzed pandemii. Biorąc pod uwagę, że zmiany mogą być trudne dla osób w każdym wieku, oto kilka wskazówek, jak pomóc dzieciom pod twoją opieką przygotować się na nowe doświadczenia.

Zaopiekuj się opiekunem

Po pierwsze, zastanów się, co ty – opiekun – myślisz o zmianach w waszym codziennym rozkładzie dnia. Niezależnie od tego, czy chodzi o powrót do biura, czy powrót dzieci do przedszkola lub szkoły, ważne jest, aby być mentalnie i emocjonalnie gotowym na zmiany. Jest to ważne tak dla twojego własnego zdrowia i dobrego samopoczucia, a także dlatego, że dzieci wzorują swoje zachowanie na dorosłych, na których polegają. Zadbaj więc o siebie – wysypiaj się, bądź aktywny, znajdź czas na relaks itp., abyś mógł podejść do sytuacji jak najbardziej pozytywnie.

To nie znaczy, że musisz ukrywać swoje myśli i uczucia. Możesz na przykład przyznać, że czujesz się smutny lub niespokojny. Ale zrób

to krótko i spokojnie, jednocześnie informując o korzyściach płynących ze zmiany dla ciebie i twoich podopiecznych. Korzyści będą zależeć od indywidualnych okoliczności, ale mogą obejmować spędzanie czasu z przyjaciółmi, uczenie się nowych rzeczy, udział w zabawach i zajęciach i tym podobne. W przypadku starszych dzieci może to również pomóc im zrozumieć realia - dlaczego zmiana jest konieczna, niezależnie od tego, czy chodzi o kwestie finansowe, spełnienie osobiste, czy inne powody.

Przećwicz nowy plan dnia

Gdy będziesz gotowy, możesz zacząć podejmować kroki, aby pomóc dzieciom pod twoją opieką przygotować się na to, co nadejdzie.

W przypadku bardzo małych dzieci, które nigdy nie były poza rodziną lub niewiele o tym pamiętają, pomocne może być podjęcie małych kroków, aby pomóc im poczuć się komfortowo. Na przykład, jeśli ich plan dnia się zmieni, zacznij to ćwiczyć. Oznacza to, że jeśli będą musiały się obudzić, zjeść śniadanie i wyjść z domu o określonej godzinie, stopniowo wprowadzaj je w nowy rozkład. Pomocne może być również pomaganie małym dzieciom w zrozumieniu nowego planu poprzez odgrywanie budzenia się, ubierania, jedzenia śniadania i wychodzenia z domu przez zabawę albo powiadanie historii.

Starsze dzieci również powinny być wcześniej przyzwyczajane do nowego harmonogramu.

Porozmawiaj z nimi o zmianach, z którymi będą musiały się zmierzyć, i zacznij przyzwyczajając je do nowego rozkładu dnia, w tym wprowadzając nowe godziny chodzenia spać i pobudki.

Pomocne jest również zapoznanie dzieci z nowymi opiekunami lub nauczycielami. Możesz również pomóc im poczuć się komfortowo, pokazując im, gdzie będą,

jak się tam dostaną i jak dotrą do domu. Oznacza to, że jeśli to możliwe, pójź albo pojedź z dziećmi do nowego miejsca, aby je poznały, lub pokaż im zdjęcia, które znajdziesz w internecie.

Zwłaszcza jeśli muszą samodzielnie pojechać autobusem lub pójść do szkoły, ćwicz z nimi trasę, aż ty i one poczują się pewnie, że znają drogę.

Jeśli to możliwe, umów się na zabawę z kolegami, których dawno nie widzieli. Jeśli będą uczęszczać do nowej szkoły lub przedszkola, rozważ skontaktowanie się z opiekunami innych dzieci, z którymi będą się spotykać w klasie, aby zorganizować spotkania.

Ponowne nawiązanie kontaktu ze znajomymi lub wcześniejsze zapoznanie się z potencjalnymi nowymi kolegami i koleżankami może pomóc im patrzeć w przyszłość z większym entuzjazmem i poczuciem komfortu, wiedząc, że po przyjeździe zobaczą znane osoby. (Ty prawdopodobnie również poczujesz się bardziej komfortowo w tej sytuacji.)

Pielęgnuj ich odporność

Pomóż dzieciom przyzwyczać się do zmian. Na przykład, jeśli twoje dziecko będzie uczęszczało do przedszkola lub rozpoczynało nową szkołę i jest przyzwyczajone do przebywania blisko ciebie dzień i noc, zacznij robić krótkie przerwy. Może zacznij od

przyjaciela lub krewnego, który zostanie z nim podczas gdy ty wyjdiesz na moment coś załatwić, i buduj od tego momentu.

Może to pomóc mu przyzwyczać się do myśli, że cię nie ma, i dać mu pewność, że wrócisz zgodnie z oczekiwaniami. Wychodząc, pożegnaj się krótko i spokojnie – im lżej do tego podejdziesz, tym mniej ważne będzie to wydawać się to twoim dzieciom.

Jeśli i kiedy dzieci pod twoją opieką będą mówiły o tym, jak się czują w związku z nadchodzącą zmianą, cierpliwie słuchaj. Staraj się nie lekceważyć ani nie marginalizować ich uczuć. Pamiętaj też, że mogą mieć mieszane uczucia co do zmiany wydarzeń. Na przykład mogą z niecierpliwością oczekiwać spotkania z przyjaciółmi lub ponownego zaangażowania się w określone zajęcia, ale mogą też czuć smutek z powodu tęsknoty za tobą, strach przed pójściem do przedszkola lub szkoły lub jeszcze coś innego.



W przypadku dzieci, które nie potrafią lub niechętnie wyrażają swoje emocje, zwróć uwagę na ich zachowanie. Szczególnie małe dzieci, które odczuwają niepokój lub lęk, mogą stać się czepliwe i wybredne. Zachowanie starszych dzieci może również ulec zmianie. Mogą na przykład stać się bardziej wycofane lub bardziej ożywione niż zwykle lub przejawiać zachowania regresywne.

We wszystkich przypadkach spróbuj pomóc im przepracować to, co myślą i czują. Na przykład, jeśli są przestraszone lub niespokojne, pomóż im przypomnieć sobie sytuację, w której tak się czuli, i co zrobili, aby przez to przejść i czego się z tego nauczyli. Pomoże to zbudować pewność siebie i wzmocnić ogólną odporność.

Wprowadź nowy plan dnia

Kiedy nadejdzie czas, postępuj zgodnie ze wszystkim, na co się przygotowałeś i co przećwiczyłeś. Z wyjątkiem nieprzewidzianych okoliczności, trzymaj się tak blisko, jak to możliwe, planu dnia, którym się podzieliłeś z dziećmi. Następnie wprowadź go w życie i powtarzaj każdego dnia...

W miarę upływu czasu nowy rozkład dnia stanie się znajomy i wygodny. I, miejmy nadzieję, prędzej czy później wszyscy będziecie spoglądać wstecz, mając pewność, że po raz kolejny pomyślnie pokonałście kolejny okres przejściowy.



**Jeśli potrzebujesz trochę więcej wsparcia,
skontaktuj się ze swoim Programem
wsparcia dla pracowników.**

ŹRÓDŁA:

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

Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.