

เคล็ดลับสำหรับ ผู้ปกครองในการ เตรียมบุตรหลาน ให้พร้อมสำหรับ ความเปลี่ยนแปลง



หลายครอบครัวกำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนกลับไปสู่กิจวัตรเดิมก่อนเกิดวิกฤตโควิด-19 ความเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ยากสำหรับคนทุกวัย เคล็ดลับเหล่านี้จะช่วยให้คุณบุตรหลานของคุณเตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่จะเกิดขึ้น

การดูแลตัวเองของผู้ปกครอง

ก่อนอื่น ขอให้สำรวจตัวคุณเองว่าคุณรู้สึกอย่างไรกับความเปลี่ยนแปลงในกิจวัตรประจำวันของคุณ ไม่ว่าจะเป็นการที่ต้องกลับไปทำงานในที่ทำงาน หรือการที่บุตรหลานของคุณกลับเข้าเรียนในโรงเรียนตามเดิม สิ่งสำคัญคือคุณควรเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงนั้น ทั้งนี้ก็เพื่อสุขภาพและสุขภาพที่ดีของตัวเอง และยังเป็นเพราะเด็กจะรับรู้พฤติกรรมจากผู้ใหญ่ที่คอยดูแลเด็กด้วย ดังนั้น ขอให้คุณดูแลตัวเอง นอนหลับอย่างเพียงพอ เคลื่อนไหวร่างกาย หาเวลาพักผ่อน ฯลฯ เพื่อให้คุณรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างดีที่สุดในท้ายที่สุด

แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่ต้องเก็บกตความคิดหรือความรู้สึกของคุณไว้ เช่น คุณสามารถยอมรับว่าคุณกำลังเศร้าหรือวิตกกังวล แต่ขอให้ทำเพียงชั่วคราว

และอย่างสงบ ขณะเดียวกันก็อย่าลืมบอกให้บุตรหลานของคุณทราบถึงประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้นด้วย ประโยชน์เหล่านั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของแต่ละคน เช่น สามารถพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงได้ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ ทำกิจกรรมสนุก ๆ ได้ และอื่น ๆ อีกมาก สำหรับเด็กโต อาจเป็นการดีที่ควรช่วยให้เด็กเข้าใจเหตุผลของความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเพื่อผลดีทางการเงิน การสนองตอบความหวังและความต้องการส่วนบุคคล หรือเหตุผลอื่นใดก็ตาม

ฝึกกิจวัตรใหม่

เมื่อพร้อมแล้ว คุณสามารถเริ่มทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อช่วยบุตรหลานของคุณเตรียมพร้อมสำหรับสิ่งที่จะเกิดขึ้น

สำหรับเด็กเล็กที่อาจไม่เคยอยู่ห่างจากครอบครัวหรือ
จำเรื่องวิกฤตโควิดนี้ไม่ได้ การปรับเปลี่ยนกิจวัตร
ทีละเล็กทีละน้อยเพื่อให้เด็กค่อย ๆ ปรับตัวกับการ
เปลี่ยนแปลงนั้นอาจเป็นการดีกว่า เช่น ถ้ากิจวัตรของ
เด็กจะเปลี่ยนไป ขอให้เริ่มฝึกให้เด็กทำกิจวัตรใหม่นั้น
หมายความว่า ถ้าเด็กจำเป็นต้องตื่นนอน รับประทาน
อาหารเช้า และออกจากบ้านภายในเวลาที่กำหนด
ขอให้ค่อย ๆ ฝึกอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เด็กปรับตัวปรับใจ
พร้อมรับตารางเวลาใหม่นี้ นอกจากนี้ อาจเป็นการดีที่
จะช่วยให้เด็กเล็กเข้าใจกิจวัตรใหม่นี้โดยการเล่นสมมุติ
เกี่ยวกับการตื่นนอน เตรียมตัวไปโรงเรียน รับประทาน
อาหารเช้า และออกจากบ้าน

สำหรับเด็กโต ควรฝึกล่วงหน้าให้เด็กปรับตารางเวลา
และกิจวัตรใหม่ บอกให้เด็กทราบตารางเวลาใหม่ และ
เริ่มทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เด็กคุ้นเคยกับกิจวัตรใหม่
รวมถึงการกำหนดเวลาใหม่ในการเข้านอนและตื่นนอน
ของเด็ก

ถ้าเป็นไปได้ แนะนำล่วงหน้าให้เด็กรู้จักกับพี่เลี้ยงเด็ก
หรือครูคนใหม่ หรือให้เด็กคุ้นเคยกับพี่เลี้ยงเด็กหรือครู
คนเดิมอีกครั้ง คุณยังช่วยให้เด็กรู้สึกสบายใจได้
โดยสาธิตให้เด็กดูว่าจะไปโรงเรียนและกลับบ้าน

อย่างไร ถ้าเป็นไปได้ สาธิตให้เด็ก
ดูหลายครั้ง เพื่อให้เด็กเข้าใจ
จริง ๆ โดยเฉพาะเมื่อเด็ก
ต้องทำอะไรเหล่านั้นด้วย
ตนเอง เช่น ขึ้นรถเมล
ไปโรงเรียนและกลับ
บ้านเอง ขอให้คุณฝึก
ทำกับเด็กจนกว่าคุณ
และเด็กจะรู้สึกมั่นใจจริง ๆ
ถ้าเป็นไปได้ นัดเพื่อน ๆ
ของเด็กที่ไม่ได้เจอกันนาน

ให้มาเล่นที่บ้านคุณ หรือถ้าเด็กจะ
เข้าเรียนในโรงเรียนใหม่ ลองติดต่อครูของเด็กเพื่อดูว่า
จะหาอย่างไรให้เด็กทำความคุ้นเคยและเป็นเพื่อนกัน
ได้อย่างรวดเร็ว การได้กลับไปเจอหน้าเพื่อน ๆ อีกครั้ง
หรือการทำความคุ้นเคยกับเพื่อนใหม่ล่วงหน้าอาจช่วย
ให้เด็กอยากไปโรงเรียนมากขึ้น เพื่อจะได้ไปเจอเพื่อน
เมื่อถึงโรงเรียน (คุณเองก็คงจะรู้สึกสบายใจขึ้นด้วย
ถ้าเป็นอย่างนั้น)

ช่วยให้เด็กปรับตัวได้ดีขึ้น

ช่วยให้เด็กคุ้นเคยกับการเปลี่ยนแปลงนั้น เช่น ถ้าบุตร
หลานของคุณกำลังจะเข้าโรงเรียนใหม่ และชินกับการ
ที่มีคุณอยู่ด้วยตลอดเวลา ขอให้คุณเริ่มปลีกเวลาจาก
เด็กทีละน้อย โดยตอนแรก อาจขอให้พี่เลี้ยงเด็กหรือ
ญาติมาอยู่กับเด็กแทน ขณะที่คุณออกไปข้างนอกสัก
พัก การทำเช่นนี้จะช่วยให้เด็กเคยชินกับการที่ไม่มีคุณ
อยู่ด้วย และช่วยให้เด็กรู้สึกมั่นใจว่าคุณจะกลับมาตาม
ที่คิด ก่อนออกจากบ้าน ขอให้คุณบอกลูกด้วยคำ
พูดสั้น ๆ ที่ดีและด้วยน้ำเสียงราบเรียบ ยิ่งคุณทำให้การ
จากมาเป็นเรื่องเล็กแค่นั้น บุตรหลานของคุณก็จะรู้สึก
ว่ามันเป็นเรื่องเล็กเท่านั้น

ถ้าและเมื่อบุตรหลานของคุณ

พูดถึงความรู้สึกของตัวเอง
เกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลง
ที่จะเกิดขึ้น ขอให้คุณ
ตั้งใจฟังอย่างอดทน

พยายามอย่าเพิกเฉย
หรือละเลยความรู้สึก

ของเด็ก ขอให้ระลึกไว้

เสมอว่าเด็กอาจมีความ
รู้สึกหลายอย่างปนเปกัน

เกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลง

ของสถานการณ์นั้น เช่น

เด็กอาจอยากเจอเพื่อน ๆ หรือกลับไปทำกิจกรรม

บางอย่างอีกครั้ง แต่อาจรู้สึกเศร้าที่จะต้องจากคุณ

กลัวที่จะต้องไปโรงเรียน หรือรู้สึกอย่างอื่น

สำหรับเด็กที่สื่อสารความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดไม่ได้

หรือไม่อยากที่จะทำเช่นนั้น ขอให้คุณสังเกตพฤติกรรม

ของเด็กแทน โดยเฉพาะเด็กเล็กที่กำลังวิตกกังวล

หรือกลัว เด็กอาจเกาะติดคุณแฉะและงอแงมากขึ้น

พฤติกรรมของเด็กโตอาจเปลี่ยนไปด้วย เช่น

ถอนตัวมากขึ้นหรืออ่อนไหวกว่าปกติ หรือแสดง

พฤติกรรมถดถอย เช่น ทำตัวอ่อนกว่าวัยหรือ

ต้องการความสนใจมากขึ้น

ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม ขอให้คุณพยายามช่วยเด็กในการ

จัดการกับความคิดและความรู้สึกของเด็ก เช่น ถ้าเด็ก

รู้สึกกลัวหรือวิตกกังวล แนะนำให้เด็กคิดถึงช่วงที่เขา

เคยรู้สึกเช่นนั้น สิ่ง que เด็กทำเพื่อจัดการกับความรู้สึก



นั่นในตอนนั้น วิธีการจัดการกับความรูสึกนั้นในตอนนั้น และสิ่งที่เด็กเรียนรู้จากประสบการณ์นั้น นี้จะช่วยสร้างความมั่นใจในตนเองให้แก่เด็ก และทำให้เด็กปรับตัวกับสถานการณ์ได้ดีขึ้น

เริ่มกิจวัตรใหม่

เมื่อถึงเวลา ขอให้ทำตามทุกสิ่งที่คุณได้เตรียมไว้และฝึกเด็กให้ชินกับกิจวัตรใหม่นั้น ขอให้ทำตามกิจวัตรที่คุณได้พูดคุยกับเด็กของคุณให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ยกเว้นเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่คาดฝันขึ้น จากนั้นทำซ้ำอย่างเดิมในวันต่อ ๆ ไป

เมื่อเวลาผ่านไป เด็กจะค่อย ๆ คุ่นเคยและสบายใจกับกิจวัตรใหม่นั้น และหวังว่าในไม่ช้า ทุกคนจะมองย้อนกลับไป และมั่นใจว่าได้ผ่านการเปลี่ยนแปลงครั้งใหม่ได้สำเร็จอีกครั้ง



**ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม
โปรดติดต่อโปรแกรมช่วยเหลือ
พนักงานของคุณ**

ที่มา:

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

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา ให้โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการขัดกันแห่งผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน

© 2022 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF7172385 218904-042022 OHC