

照顧者如何讓孩子作好迎接改變的準備



在回到疫情前的生活作息時，許多家庭發現自己需要一段適應期。我們瞭解改變對各年齡層的人來說都不是一件容易的事，以下提供幾項建議，幫助您所照顧的孩子為即將發生的改變作好準備。

關心照顧者

首先請仔細想想，身為照顧者的您對您日常作息中的種種改變有何感受。無論是重返辦公室，還是孩子回到托兒所或學校，請務必以健康的身心狀態來迎接改變。這是為了您自己的身心健康著想，同時也因為孩子會從他們依賴的大人身上接受行為暗示。所以，要好好照顧自己——睡眠充足、身體要活動、找時間放鬆等等，讓您能夠盡可能以積極正向的態度面對眼前的處境。

這並不表示您必須掩飾您的想法和感受。比如說，您可以承認您感到憂鬱或焦慮，但請用冷靜的態度簡短帶過，同時別忘了強調這項改變對您和您照顧的對象有哪些好處。好處會依個別情況而有所不同，但可能包括有機會與朋友相處、學習新

知識、參與有趣的活動等諸如此類的好處。對年齡較大的孩子來說，這麼做可能也有助於讓他們瞭解為何必須作出改變的現實面，無論是為了財務福利、個人成就感，還是任何其他原因。

練習新的作息

當您準備好並下定決心要作出改變之後，您便可以開始採取行動，幫助您照顧的孩子作好準備，迎接未來的挑戰。

對於從未離家或記憶不深的幼兒，耐心地逐步引導他們適應可能會有幫助。比方說，如果他們的生活作息將會有所改變，請開始練習並用角色扮演的方式演練新的作息。也就是說，如果他們將需要在特定時間之前起床、吃早餐和出門，請用漸進式的方式引導他們適應新的作息。用角色扮

演的方式(比如用玩具或透過說故事)演練起床、作好準備、吃早餐和出門的過程,藉此引導年紀較小的幼童瞭解新的生活作息,可能也會有所幫助。

年紀較大的孩子也應該要提前習慣新的生活作息。與他們仔細談談他們即將面對的生活作息改變,然後開始採取行動來幫助他們習慣新的作息,包括開始實施任何新的上床和起床時間。

可能的話,介紹孩子認識新的照顧者或老師或重新熟悉之前的照顧者或老師,也會有所幫助。

您也可以帶他們熟悉之後要去的地方以及往返家中與該處的交通方式來幫助他們適應。也就是說,可能的話,帶他們走一遍或開車載他們熟悉新的作息,讓他們更有概念,或者給他們看看您在網上找到的照片。尤其如果他們需要自行獨立行動(例如搭公車或步行至學校)時,請與他們一起練習走這段路程,直到您和孩子都有把握他們認得路為止。

此外,可能的話,安排他們與可能有一陣子沒見面的朋友聚聚或一起玩。或者,如果他們將會進入新的學校或托兒所,請考慮聯

繫新同學的照顧者來安排有趣的聚會活動。提前與朋友重新聯繫或認識可能的新朋友能讓他們知道自己到時會見到友善的面孔,因而抱著更大的期待並感到更加安心。
(您也可能會對新的改變感到更加放心。)

培養適應力

幫助孩子慢慢習慣改變。比方說,如果您的孩子即將進入托兒所或到新學校就讀,而目前習慣您整天待在身邊,請製造一些短暫的分離機會。也許一開始先安排在您短暫外出辦事時由一位朋友或親戚陪伴他們,從這裡慢慢進步。這可以幫助他們習慣您不在時的感覺,讓他們相信您會按照預期回來。

分離時的告別要保持樂觀、冷靜且簡短有力—您越能輕鬆以對,對您照顧的孩子來說就可能顯得越沒什麼大不了。

如果您照顧的孩子說出他們對於即將來臨的轉變有何感受時,請務必耐心傾聽。盡可能不要否定或忽視他們的感受。此外,也別忘了他們對於事情的改變可能會有複雜的情緒感受。比如他們可能會期待見到朋友或重新參與特定活動,但他們也可能會因為想您而感到難過、害怕去托兒所或學校,或有其他顧慮。

對於無法或不願意用言語表達情緒的孩子,請留意他們表現出來的行為。尤其感到焦慮不安或害怕的幼兒可能會變得更黏人且

更加挑剔。年齡較大的孩子可能也會有行為上的轉變,例如變得比平常更沉默寡言或更活躍好動,或表現出較不成熟的行為,比如作出幼稚舉動或更需要關愛。

無論如何,請試著幫助他們處理當下的想法和情緒。

比方說,如果他們感到害怕或焦慮不安,請用引導的方式幫助他們回想其他有類似感受的時候、他們當時的解決辦法、克服方式,以及從中學到的經驗。這能幫助他們建立自信及培養整體的適應力。



開始新的作息

當改變來臨時，照著您事前所作的一切準備和練習按步就班行動。盡量按照您與您照顧的孩子分享過的作息行事，避免發生預料以外的情形。

接下來，便期望以您初次「實施」新作息的經驗作為基礎，日復一日重複同樣的作息...

隨著時間過去，你們將會漸漸熟悉作息的改變並感到自在。但願總有一天，你們都能放心地回頭看這一切，欣慰你們又再一次地成功度過轉變。



**如果您需要稍微多一點支持，
請向您的員工幫助計劃求助。**

資料來源：

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

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計劃) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2022 Optum, Inc. 保留所有權利。WF172385 218904-042022 OHC