

逐步分离家长指南



欢迎来到新移民儿童护理计划(CNC)

欢迎来到我们的CNC计划!

为了帮助您的孩子感到安全,并免除您学习时的后顾之忧,请务必花些时间熟悉我们的计划和工作人员。

父母刚开始离开时,孩子有时候会哭闹、感到失落或反应激烈。离别时的焦虑是正常的——尤其是您的孩子第一次参与集体看护项目时。为了帮助您和孩子度过这一时期,我们采用逐步分离的方法来应对初期的离别。

什么是逐步分离?

逐步分离是指随着孩子越来越适应照管计划,逐渐增加父母与孩子之间分离的时间。它包括与计划工作人员进行合作,并帮助您的孩子提前为第一次分离做准备。

逐步分离:

- 尊重孩子的需要,
- 让孩子觉得安全、安心,
- 支持顺利地过渡至我们的计划,以及
- 随着孩子成长,为成功的分离和健康的感情归属做好准备。

第一次与父母分离时经历创伤的孩子需要更长时间才能适应照管计划,所以请准备好在有必要时与孩子待在一起。每个孩子都不尽相同,但是很重要的一点是顺其自然。

如何进行逐步分离?

在课程开始前:

- 如果可能,请和您的孩子一起参访我们的项目。
- 请放松地与工作人员谈论您的孩子、照管计划和他们通常如何为分离做准备。这可以帮助您的孩子对工作人员产生安全感与信任感。
- 如有可能,请带您的孩子参观教室。

最初的几天

- 尽量放松,并充满热情。
- 前往您认为您的孩子最喜欢的区域,并告诉工作人员您的孩子喜欢玩什么。
- 将注意力放在您的孩子身上。与他们交谈,向其展示玩具并和他们一起玩耍。
- 留心任何其他可能对孩子有吸引力的区域,跟随孩子。
- 注意工作人员发出的指示。
- 鼓励您的孩子在做好准备时,与其他孩子或工作人员玩耍。如果孩子尚未做好准备,可以再等待一段时间。

逐步分离家长指南

- 当您的孩子能够独自或与他人玩耍时，这意味着他们已做好准备与您进行第一次分别了！您可以尝试退至一边，进行观察。
- 如果孩子立即跟在您身后，并且看起来需要您待在身边，那么他们可能还没有做好准备。
- 经历过暴力和创伤的孩子可能需要更久时间才能适应完全分开。

初次分离

当您和工作人员看到孩子玩得开心并感到舒适时，您可以开始短暂地离开。

- 告诉孩子您要去洗手间，两分钟后就回来。
- 离开房间时一定要告诉工作人员。
- 前往洗手间后，一定要严格按照您所说的时间回来。
- 如果第一次分离对您的孩子在精神上造成冲击，那么他们可能还没有做好准备。

如果第一次分离一切顺利，那么您就可以尝试在第二次分离时离开更久（5-15分钟）。第三次就可以离开比之前更久（10-20分钟）。

这些短暂的分离可以累积孩子的信任，帮助他们明白，您一定会回来的。每次分离时，请务必：

- 保持一致。
- 告诉孩子您会离开。偷偷溜出去会破坏信任，只会让今后的分离变得更加困难。
- 告别时请尽量简短，安排一名固定/熟悉的工作人员在您离开时协助您的孩子。
- 您返回后可以着重强调积极的方面。可以试着问您的孩子他们玩了哪些玩具，或者最喜欢什么。

当您的孩子可以较好地应对这些短暂的别离而不会太难过时，您就可以准备离开了！当您第一次在照管计划期间全程离开孩子时，尽量做第一个来接孩子的家长，这样可以强化您一定会回来的认知。

如果我的孩子感到沮丧怎么办？

如果您的孩子仍遇到困难，请不要着急。您可能需要在本计划期间多花些时间来陪孩子，帮助他们感到安心、舒适。带一个玩具或一条毯子，或者将您的围巾或毛衣留下，这也许会帮助孩子感觉更安心。

计划的工作人员已经帮助许多家庭经历了这一过程，他们可以为您提供指引和协助。



支持移民儿童的
护理和安置

如需更多家长资源，请访问：
www.cmascanada.ca



Care for
Newcomer
Children