



Erasmus + VET Στρατηγική Συνεργασία

IENE 8 - Ενδυνάμωση των οικογενειών μεταναστών και προσφύγων με γονικές δεξιότητες

Project ID: 2018-1-CY01-KA202-046848

Σύντομο εκπαιδευτικό εργαλείο (bite-sized) no. 2.5
ΚΙΝΗΤΡΑ & ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ
(ΓΟΝΕΑΣ & ΚΗΔΕΜΟΝΑΣ)

Manuela Mauceri, Orazio Licciardello

C&B Catania (Italy) 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η δημοσίευση αυτή αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του δημιουργού και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κίνητρα & τρόποι αντιμετώπισης δυσκολιών	3
Στοχοι μαθησης	3
Τι είναι τα κίνητρα & τι οι τρόποι αντιμετώπισης δυσκολιών	3
Σημαντικά σημεία	4
Δραστηριότητα	6
Ανασκόπηση	6
Αυτοαξιολόγηση	6
Παραπομπές	6

ΚΙΝΗΤΡΑ & ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ

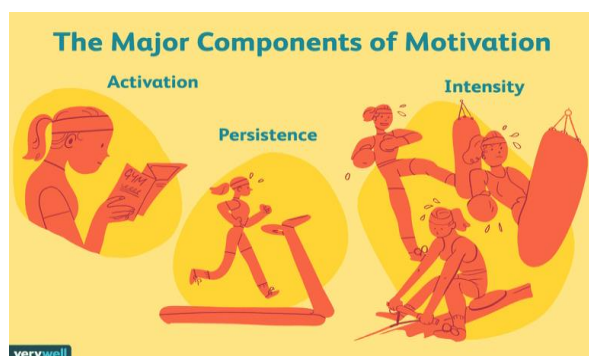
Αυτό το σύντομο εκπαιδευτικό εργαλείο θα ασχοληθεί με το τι είναι τα Κίνητρα και οι Τρόποι Αντιμετώπισης δυσκολιών, στη σχέση μεταξύ γονέων / κηδεμόνων και παιδιών, ως σταθμά ενδυνάμωσης των μεταξύ τους συναισθηματικών δεσμών. Το θεματικό αυτό πεδίο έχει ιδιαίτερη σημασία στις περιπτώσεις γονέων προσφύγων και μεταναστών, λόγω των διευρυμένων δυσκολιών που αντιμετωπίζουν στην καθημερινή τους οικογενειακή και κοινωνική ζωή.

ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

1. Ορισμοί και βασική περιγραφή της σημασίας των κινήτρων και των τρόπων αντιμετώπισης δυσκολιών εστιάζοντας σε συγκεκριμένα στοιχεία.
2. Συζήτηση πάνω στη σημασία των κινήτρων και των τρόπων αντιμετώπισης δυσκολιών ως βασικές δεξιότητες απαραίτητες για τις προσφυγικές οικογένειες και γενικά για τους μετακινούμενους πληθυσμούς.
3. Παρουσίαση προτάσεων για τον καθορισμό και την ενίσχυση συγκεκριμένων τρόπων δημιουργίας κινήτρων και επίλυσης προβλημάτων.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ & ΤΙ ΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ

Ως Κίνητρο, ορίζεται από τους ψυχολόγους η διαδικασία με την οποία οι δραστηριότητες ξεκινούν, κατευθύνονται και διατηρούνται, έτσι ώστε να ικανοποιούνται ορισμένες ανάγκες του ατόμου, είτε ψυχολογικές είτε σωματικές. Με τον τρόπο αυτό, τα κίνητρα είναι αυτά που μας υποκινούν και μας καθοδηγούν στο να επιτύχουμε έναν συγκεκριμένο σκοπό. Το κίνητρο είναι η διαδικασία μέσα από την οποία στοιχειοθετούμε έναν ε=συγκεκριμένο στόχο ή σκοπό. Υπάρχουν τρία βασικά χαρακτηριστικά στην προσπάθειά μας να αναλύσουμε τον μηχανισμό πίσω από τα κίνητρα.



1-Ενεργοποίηση. Περιλαμβάνει την απόφαση να ξεκινήσει μια διαδικασία είτε μία συγκεκριμένη συμπεριφορά.

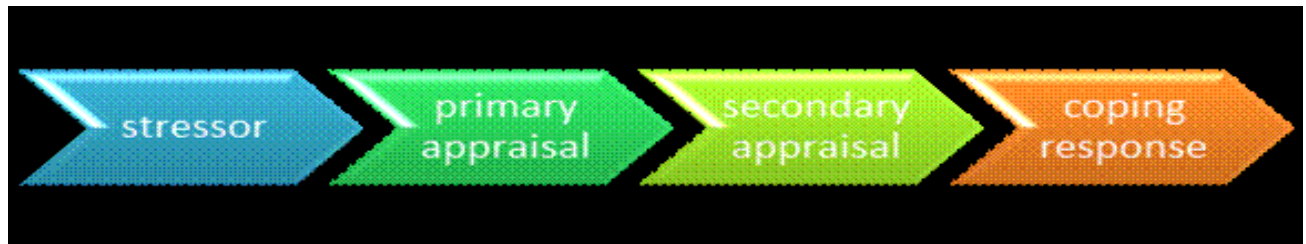
2-Επιμονή. Είναι η συνεχής προσπάθεια προς έναν στόχο παρόλα τα εμπόδια ή δυσκολίες.

3-Ένταση. Είναι η κατάσταση στην οποία μπορεί να υπολογιστεί η δυναμική με την οποία αποφασίζουμε την επιδίωξη ενός στόχου.

Τρόποι Αντιμετώπισης καταστάσεων και δυσκολιών: Ο Richard Lazarus ανέπτυξε τη Συναλλακτική Θεωρία για το Στρες και την Αντιμετώπισή του (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984), η οποία παρουσιάζει το άγχος ως προϊόν της αμφίδρομης σχέσης μεταξύ ενός ατόμου και του περιβάλλοντός

του. Η σχέση αυτή περιλαμβάνει πολλαπλά γνωστικά, σωματικά, συναισθηματικά, ψυχολογικά και νευρολογικά χαρακτηριστικά, ως αποτέλεσμα της πολυπλοκότητας των ανθρωπίνων όντων.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΡΟΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ



Οι Lazarus και Folkman (1984) αποσαφήνισαν περαιτέρω την έννοια και την προσπάθεια ερμηνείας του στρες, το οποίο σαν κατάσταση περιλαμβάνει πολλαπλά στοιχεία και χαρακτηριστικά. Βασικό στοιχείο είναι η ανάγκη αξιολόγησης της κατάστασης η οποία ευθύνεται για το προκαλούμενο στρες. Ο προσδιορισμός του αρχικού στρεσογόνου παράγοντα, αποτελεί βασικό βήμα στην αξιολόγηση της κατάστασης, εντοπίζοντας αν υπάρχει ουσιαστική για το άτομο απειλή.

TYPES OF COPING SKILLS

<p>Self-Soothing (Comforting yourself through your five senses)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Something to touch (ex: stuffed animal, stress ball) 2. Something to hear (ex: music, meditation guides) 3. Something to see (ex: snowglobe, happy pictures) 4. Something to taste (ex: mints, tea, sour candy) 5. Something to smell (ex: lotion, candles, perfume) 	<p>Distraction (Taking your mind off the problem for a while)</p> <p>Examples: Puzzles, books, artwork, crafts, knitting, crocheting, sewing, crossword puzzles, sudoku, positive websites, music, movies, etc.</p>	<p>Opposite Action (Doing something the opposite of your impulse that's consistent with a more positive emotion)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Affirmations and Inspiration (ex: looking at or drawing motivational statements or images) 2. Something funny or cheering (ex: funny movies / TV / books)
<p>Emotional Awareness (Tools for identifying and expressing your feelings)</p> <p>Examples: A list or chart of emotions, a journal, writing supplies, drawing / art supplies</p>	<p>Mindfulness (Tools for centering and grounding yourself in the present moment)</p> <p>Examples: Meditation or relaxation recordings, grounding objects (like a rock or paperweight), yoga mat, breathing exercises.</p>	<p>Crisis Plan (Contact info of supports and resources, for when coping skills aren't enough.)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Family / Friends Therapist Psychiatrist Hotline Crisis Team / ER 911</p> </div>

Στη συνέχεια ακολουθεί η διαδικασία της επανεξέτασης και αξιολόγησης του στρεσογόνου παράγοντα, με στόχο πάντα τη δημιουργία μηχανισμού για την αντιμετώπιση του άγχους.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

Τόσο η δημιουργία Κινήτρων όσο και η διαμόρφωση τρόπων αντιμετώπισης των δύσκολων καταστάσεων και του στρες, αναγνωρίζονται ως βασικοί παράμετροι για την ανάπτυξη δεξιοτήτων από γονείς πρόσφυγες και μετανάστες. Ο βασικός λόγος έγκειται στο ότι αυτή η ομάδα γονέων είναι περισσότερο εκτεθειμένη σε δυσκολίες μιας και διαβιών σε ιδιαίτερες και ιδιόζυγες συνθήκες. Το έργο IENE8 επικεντρώνεται στην παροχή βοήθειας στους γονείς πρόσφυγες και μετανάστες, με στόχο να ενδυναμώσει τις υφιστάμενες δεξιότητές τους, προκειμένου να συντελέσει στην καλύτερη φροντίδα, προστασία και εκπαίδευση των παιδιών τους υπό αυτές τις δύσκολες συνθήκες διαβίωσης. Στρατηγικές προσεγγίσεις για τη διαμόρφωση κινήτρων καθώς και στρατηγικές αντιμετώπισης δυσκολιών, μπορούν να βοηθήσουν του γονείς να σκέφτονται δημιουργικά και να βελτιώνουν τη καθημερινή τους λειτουργία απέναντι στα παιδιά τους.

Οι καλύτερες πρακτικές για γονείς, σύμφωνα με τους ειδικούς:

- Μείνετε ήρεμοι: τα παιδιά μιμούνται τη συμπεριφορά των γονέων τους. «Τα παιδιά μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν καταστάσεις από τους γονείς τους», δήλωσε ο Δρ Steven Kairys, διευθυντής του νοσοκομείου του Κ. Ηονηανίαν στο Neptune, N.J. "Εάν οι γονείς καταρρεύσουν, μπορείτε να είστε σίγουροι ότι και τα παιδιά θα ανταποκριθούν ανάλογα".
- Επιστροφή στη ρουτίνα. Η δομημένη καθημερινότητα και η δημιουργία ρουτίνας προσφέρει ασφάλεια στα παιδιά. Η αναγνώριση της αξίας τους και δυναμικής τους, αναθέτοντας τους συγκεκριμένες εργασίες μέσα στα όρια των ικανοτήτων τους, τα κρατά απασχολημένα και τους δίνει μία αίσθηση ουσιαστικού σκοπού και ενδυνάμωσης. "Η ρουτίνα βοηθά στην θεραπεία του άγχους", δήλωσε ο Joseph Colford, πρόεδρος της Ένωσης Σχολικών Ψυχολόγων του Νιού Τζέρσεϊ.
- Μιλήστε στα παιδιά σας. Να είστε ειλικρινείς με τα παιδιά σας όταν έχετε να αντιμετωπίσετε από κοινού δύσκολες καταστάσεις. Ταυτόχρονα θα πρέπει με ήρεμο πνεύμα να τα καθησυχάζετε, και θα διαπιστώσετε ότι με αυτόν τον τρόπο όλη η οικογένεια θα καταφέρει να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες ενωμένη. Περιορίστε την πρόσβαση των παιδιών σε επώδυνες ειδήσεις και σκηνές καταστροφής οι οποίες μπορεί να τα τραυματίσουν. Δώστε χώρο ώστε τα μεγαλύτερα παιδιά να μπορέσουν να αισθανθούν άνετα και να μιλήσουν μαζί σας εφόσον το επιθυμούν.
- Δώστε φυσική επιβεβαίωση όπως μια αγκαλιά κι ένα φιλή. Πείτε τους ότι τα αγαπάτε και θυμίστε τους ότι είναι ασφαλή.
- Ζητήστε τους να ζωγραφίσουν. Μπορεί να είναι δύσκολο για εκείνα που στερούνται λεκτικών ικανοτήτων να μοιραστούν τα συναισθήματά τους.
- Αφήστε τα να παίζουν.
- Μπορεί να υπάρξει συναισθηματική παλινδρόμηση, ειδικά στα μικρότερα παιδιά. Ένα νεαρό παιδί μπορεί να πιπιλάει τον αντίχειρά του ή να βρέξει το κρεβάτι, ενώ ένας έφηβος μπορεί να παρουσιάσει συμπτώματα κατάθλιψης, όπως να χάσει το ενδιαφέρον του για πράγματα που του άρεσαν ή να επιδείξει και επιθετική συμπεριφορά.
- Εκφράστε ευγνωμοσύνη. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι είστε μαζί και ασφαλείς και ότι τα υλικά αγαθά μπορούν πάντα να αντικατασταθούν.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Προσπαθήστε να διαμορφώσετε μια άλλη εικόνα για την Μετανάστευση, προσπαθώντας να αναζητήσετε ευκαιρίες και όχι περιορισμούς. Προσπαθήστε να επικεντρωθείτε σε δυνατές καταστάσεις που καταφέρατε να αντιμετωπίσετε. Στη συνέχεια μπορείτε να τις καταγράψετε και τις σκεφτείτε μέσα από το πρίσμα των όσων αναφέρθηκαν παραπάνω.

Re-imagining Migration

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

-Παρακαλούμε όπως γράψετε την άποψή σας ως προς το γιατί οι στρατηγικές δημιουργίας κινήτρων και τρόπων αντιμετώπισης δυσκολιών, μπορεί να αποτελέσουν βασικές δεξιότητες στην εφαρμογή γονικής μέριμνας σε οικογένειες μεταναστών & προσφύγων.

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η δημιουργία κινήτρων δεν βοηθάει στην επίτευξη των στόχων μας	Σωστό	Λάθος
Η δημιουργία κινήτρων αποτελείται από τρία βασικά στοιχεία.	Σωστό	Λάθος
Η αξιολόγηση των στεσογόνων παραγόντων αποτελεί καλή πρακτική.	Σωστό	Λάθος

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- <https://positivepsychology.com/goal-setting/>
- <https://eu.usatoday.com/story/news/nation/2012/11/16/sandy-children-cope/1710785/>
- <https://reimaginingmigration.org/>
- www.gamblinghelp.org
- <https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/chapter/15-2-stress-and-coping/>