



Erasmus + VET Strategic Partnership

IENE 8 - Ενδυνάμωση μεταναστών και προσφύγων με γονεϊκές δεξιότητες

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

## Σύντομο Εκπαιδευτικό Εργαλείο Αρ.1.5

### ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΟΙΑ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΠΟΣΤΟΛΑΡΑ, ΒΕΝΕΤΙΑ-ΣΟΦΙΑ ΒΕΛΟΝΑΚΗ και ΑΘΗΝΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΕΛΛΑΔΑ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019



National and Kapodistrian  
University of Athens



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

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Τίτλος : 1.5. Αυτοσυμπόνοια (για γονείς και φροντιστές).....	3
Μαθησιακοί στόχοι.....	3
Αυτοσυμπόνοια.....	3
Βασικά σημεία.....	5
Δραστηριότητα.....	5
Αναστοχασμός.....	5
Αυτοαξιολόγηση.....	6
Βιβλιογραφία.....	6
Απαντήσεις .....	6

## ΤΙΤΛΟΣ : 1.5. ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΟΙΑ (ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ)

Το σύντομο αυτό εκπαιδευτικό εργαλείο αφορά στη σημασία της αυτοσυμπόνοιας τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά και παροτρύνει τους πρόσφυγες γονείς και τους φροντιστές τους να δείχνουν περισσότερη αυτοσυμπόνοια.

### ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

1. Να οριστεί η αυτοσυμπόνοια
2. Να περιγραφούν οι συνιστώσες της αυτοσυμπόνοιας
3. Να γίνει κατανοητή η σημασία της αυτοσυμπόνοιας και η επίδρασή της στη γονεϊκότητα
4. Να εντοπίζονται και να χρησιμοποιούνται οι διαθέσιμες πηγές για ενίσχυση της αυτοσυμπόνοιας

### ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΟΙΑ

Η αυτοσυμπόνοια έχει περιγραφεί ως μια θετική και υποστηρικτική στάση προς τους εαυτούς μας σε σχέση με τις αποτυχίες μας και τις ατομικές μας ελλείψεις και θεωρείται ότι σχετίζεται με την ψυχολογική ευημερία.

Σύμφωνα με την Kristin Neff (2003), η αυτοσυμπόνοια αποτελείται από τρεις βασικές συνιστώσες:

1. καλοσύνη προς το Εγώ, που σημαίνει να συμπεριφέρεται κάποιος ενθαρρυντικά, με συμπάθεια, υπομονή και ευγένεια.
2. αναγνώριση της κοινής ανθρώπινης υπόστασής μας, ή -με άλλα λόγια- του γεγονότος ότι δεν είμαστε τέλειοι άνθρωποι και αλάθητοι.
3. ενσυνειδητότητα, η οποία περιγράφει την ικανότητα να διατηρούμε τη συναισθηματική εμπειρία μας σε ισορροπία .

#### **Η αυτοσυμπόνοια είναι σημαντική τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά**

Η γονεϊκότητα περιλαμβάνει τη φροντίδα ενός άλλου ανθρώπου καθ 'όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας και το γεγονός αυτό καθιστά τους γονείς ευάλωτους σε εξουθένωση. Η αυτοσυμπόνοια μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας, καθώς έχει βρεθεί να σχετίζεται θετικά με την ευημερία και την κινητοποίηση για αυτο-βελτίωση και αρνητικά με το στρες σχετικά με τους γονεϊκούς ρόλους. Επιπλέον, τα άτομα με περιορισμένη αυτοσυμπόνοια έχει βρεθεί ότι είναι πιο πιθανό να βιώσουν ψυχική καταπόνηση ή προβλήματα κατάχρησης ουσιών.

Η ενσυνειδητότητα και η αυτοσυμπόνοια έχει βρεθεί ότι σχετίζονται με την ενσυνείδητη γονεϊκότητα. Η αυξημένη συναισθηματική επίγνωση των γονέων και η μεγαλύτερη αίσθηση της κοινής ανθρώπινης υπόστασης μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα και τις σκέψεις, που αφορούν στα παιδιά τους. Μπορεί να κατανοούν πιο καλά τις ατέλειες των παιδιών τους και να σκέφτονται πριν αντιδράσουν αυτόματα στις αλληλεπιδράσεις μαζί τους. Οι

γονείς που έχουν περισσότερη αυτοσυμπόνια φαίνεται να είναι λιγότερο αυτοκριτικοί στις γονεϊκές συμπεριφορές και τις ικανότητές τους και να υιοθετούν λιγότερο αυταρχικό και ανεκτικό στυλ γονεϊκότητας (Gouveia et al., 2016). Το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν τα παιδιά και οι στάσεις και συμπεριφορές των γονέων τους επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά θα συμπεριφέρονται στην ενήλικη ζωή τους. Η αυτοσυμπόνια είναι ένας τρόπος διαχείρισης των εαυτών μας, ο οποίος περιλαμβάνει πολλές στρατηγικές, που μπορούν να μάθουν τα παιδιά από τους γονείς τους.

### **Υποστηρίζοντας τους γονείς να είναι περισσότερο αυτοσυμπνετικοί**

Οι γονείς θα μπορούσαν να ενθαρρύνονται να είναι πιο αυτοσυμπνετικοί, καθιστώντας τους διαθέσιμο υλικό και ασκήσεις όπως: «φανταστείτε πώς θα υποστηρίζατε κάποιον άλλο», «να θυμόσαστε ότι δεν είστε μόνοι σας» και «κάντε μια πράξη καλοσύνης προς τον εαυτό σας». Τέτοιο υλικό έχει βρεθεί ότι κάνει τις μητέρες να αισθάνονται πιο αυτοσυμπνετικές, να έχουν λιγότερο άγχος και να είναι πιο ικανοποιημένες με το θηλασμό (Abdullah 2018).

Επιπλέον, η συμπεριφορά των γονέων προς τα παιδιά τους επιδρά στην εσωτερική εικόνα που αναπτύσσουν τα παιδιά για τον εαυτό τους. Επομένως, είναι σημαντικό οι γονείς να ενθαρρύνονται, για παράδειγμα να:

- βοηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν συνείδηση των συναισθημάτων και των αντιδράσεων τους και να τους εκφράζουν τη συμπάθειά τους, με εκφράσεις τύπου: "Ακούγεται σαν να νιώθεις θυμωμένος". - "Αυτό σε έκανε να νιώθεις λυπημένος;" - "Αυτό ακούγεται σκληρό!-" Πράγματι, αυτό δεν ήταν δίκαιο!"
- επισημαίνουν ότι ο τρόπος που βιώνουν τις καταστάσεις είναι κοινός στους ανθρώπους: "Είναι φυσιολογικό να λυπάσαι ή ακόμα και να θυμώνεις όταν δεν παίρνεις αυτό που θέλεις". "Είναι ανθρώπινο να αισθάνεται κανείς ζήλια μερικές φορές."
- ενεργούν με τρόπο που να βοηθά το παιδί τους να αισθάνεται καλύτερα, προσφέροντας για παράδειγμα μια αγκαλιά ή ένα χαμόγελο και υποστηρίζοντάς το στο να βαδίζουν μπροστά, να έχει υπομονή κ.λπ.
- κρίνουν τη συμπεριφορά του παιδιού τους, όχι το παιδί.
- επικεντρώνονται σε μελλοντικές ενέργειες / συμπεριφορές αντί να τιμωρούν για όσα έχουν ήδη γίνει (Nixon 2011).

### **Αυτοσυμπόνια και μετανάστες**

Η έρευνα για την αυτοσυμπόνια δείχνει ότι αυτή μπορεί να γίνει αντιληπτή και να εκτιμηθεί διαφορετικά από ανθρώπους διαφορετικού πολιτισμικού υποβάθρου. Η πιθανότητα να υπάρχουν διαφορές στον ορισμό, τη σημασία και την επίπτωση της αυτοσυμπόνιας θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά τη φροντίδα ανθρώπων με διαφορετική κουλτούρα.

Ένας από τους στόχους του προγράμματος IENE 8 είναι να καταστήσει τους επαγγελματίες υγείας ενήμερους για τη σημασία της ενθάρρυνσης των μεταναστών και προσφύγων γονέων να είναι περισσότερο αυτοσυμπνετικοί και να μεγαλώνουν τα παιδιά τους με αυτόν τον τρόπο.

## ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Η αυτοσυμπνοια έχει περιγραφεί ως μια θετική και υποστηρικτική στάση προς τους εαυτούς μας σε σχέση με τις αποτυχίες μας
- Αποτελείται από τρεις βασικές συνιστώσες: την καλοσύνη προς το Εγώ, την αναγνώριση της κοινής ανθρώπινης υπόστασής μας και την ενσυνειδητότητα.
- Έχει βρεθεί να σχετίζεται θετικά με την ευημερία και την κινητοποίηση για αυτο-βελτίωση και αρνητικά με το στρες σχετικά με τους γονεϊκούς ρόλους.
- Είναι ένας τρόπος διαχείρισης των εαυτών μας, ο οποίος περιλαμβάνει πολλές στρατηγικές, που μπορούν να μάθουν τα παιδιά από τους γονείς τους.
- Μπορεί να γίνει αντιληπτή και να εκτιμηθεί διαφορετικά από ανθρώπους διαφορετικού πολιτισμικού υποβάθρου.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ποιες από τις ακόλουθες εκφράσεις μπορεί να βοηθήσουν τα παιδιά να δείχνουν περισσότερη αυτοσυμπνοια;

1. "Ήταν δικό σου λάθος."
2. "Ακούγεται σαν να αισθάνεσαι θυμωμένος."
3. "Θα πρέπει να ντρέπεσαι που ζηλεύεις τους φίλους σου".
4. "Πράγματι, αυτό δεν ήταν δίκαιο."
5. «Αποδέχομαι τον εαυτό μου όπως είμαι».
6. "Ντρέπομαι για σένα".

## ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Χρησιμοποιήστε αυτό το κενό διάστημα για να γράψετε τις απαντήσεις στις πιο πάνω ερωτήσεις

## ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Ένα κορίτσι μετανάστρια επιστρέφει από το σχολείο κλαίγοντας επειδή οι συνομήλικοί της στο σχολείο την προσέβαλαν για τον τρόπο που κάνει ανάγνωση. Πώς μπορούν οι γονείς της να την υποστηρίξουν για να δείχνει περισσότερο αυτοσυμπόνια;

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Abdullah M.(2018) Self-Compassion for Parents available at [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/self\\_compassion\\_for\\_parents](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/self_compassion_for_parents)

Birkett M.(2014). Self-compassion and empathy across cultures: Comparison of young adults in China and the United States .International Journal of Research Studies in Psychology,( 3 ): 25-34

Bluth K, Blanton, PW. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. Journal of child and family studies. 23(7), 1298–1309. doi:10.1007/s10826-013-9830-2

Gouveia M, Carona C, Canavarro MC. et al. (2016). Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting Mindfulness 7: 700. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>

Hall JL. (2015). An Examination into the Relationship between Self-Compassion and Parenting Styles. Undergraduate Honors Theses. Paper 283. <https://dc.etsu.edu/honors/283>

Neff K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself .Self and Identity. 2: 85–101

Nixon R (2011). 5 Ways to Foster Self-Compassion in Your Child. Human Nature, available at <https://www.livescience.com/14144-parenting-tips-compassion-esteem.html>

Seleni Institute . The Newest Parenting Skill: Self-Compassion, available at <https://www.seleni.org/advice-support/2018/3/21/the-newest-parenting-skill-self-compassion>

Zessin U, Dickhäuser O, Garbade S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. Appl Psychol Health Well Being. 7(3):340-64. doi: 10.1111/aphw.12051. Epub 2015 Aug 26.

## ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ:

Σωστές απαντήσεις : 2,4,5

## ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:

Οι γονείς πρέπει να ενεργούν με τρόπο που να βοηθά το παιδί τους να αισθάνεται καλύτερα προσφέροντας, για παράδειγμα, μια αγκαλιά ή ένα χαμόγελο. Πρέπει να χρησιμοποιούν φράσεις που να εκφράζουν κατανόηση, συμπάθεια και ευγένεια, καθώς η συμπεριφορά των γονέων προς στα παιδιά τους έχει αντίκτυπο στο εσωτερικό τους κόσμο και στην εικόνα που αναπτύσσουν τα παιδιά για τον εαυτό τους. Τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς πρέπει να υποστηρίζονται να αναγνωρίζουν την ανθρώπινη φύση τους και να αντιλαμβάνονται ότι κανένα ανθρώπινο ον δεν είναι τέλειο.