



Erasmus + VET Strategic Partnership

IENE 8 - Potenziamento delle competenze genitoriali delle famiglie migranti e rifugiate

Strumento di Formazione Breve n. 1.5.

AUTO-COMPASSIONE (FOR PARENTS AND CAREERS)

AUTHORS:

PARASKEVI APOSTOLARA, VENETIA VELONAKI and ATHENA KALOKAIRINOY

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS, GREECE

SEPTEMBER 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



*This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

CONTENUTI

| | |
|--|---|
| Auto-compassione (per genitori e caregivers)..... | 3 |
| Oggetti di apprendimento..... | 3 |
| Cosa e' l'auto-compassione..... | 3 |
| Punti chiave | 4 |
| Attivita' | 5 |
| Riflessione su una questione di questa sotto-unita' di apprendimento | 5 |
| Auto valutazione..... | 5 |
| Riferimenti | 5 |
| Domande | 6 |

AUTO-COMPASSIONE (PER GENITORI E CAREGIVERS)

Questo strumento di apprendimento breve tratterà l'importanza dell'auto-compassione sia per i genitori che per i bambini e supporterà i genitori migranti e rifugiati, professionisti e volontari dell'assistenza a essere più compassionevoli.

OGGETTI DI APPRENDIMENTO

1. Definire l'auto-compassione
2. Descrivere le componenti dell'auto-compassione
3. Comprendere l'importanza dell'auto-compassione e il suo impatto sulla genitorialità
4. Identificare e utilizzare le risorse fornite per diventare più auto-compassionevole

COSA E' L'AUTO-COMPASSIONE

L'auto-compassione è stata descritta come un atteggiamento positivo e premuroso nei confronti di noi stessi di fronte a fallimenti e carenze individuali ed è considerata correlata al benessere psicologico.

Secondo Kristin Neff (2003), l'auto-compassione comporta tre componenti principali:

1. gentilezza verso sé stessi, che significa trattarci con incoraggiamento, simpatia, pazienza e dolcezza.
2. riconoscimento della nostra comune umanità o, in altre parole, del fatto che siamo per natura difettosi e imperfetti
3. consapevolezza, che descrive la capacità di mantenere la nostra esperienza emotiva in consapevolezza equilibrata.

L'Auto-compassione è importante sia per i genitori che per i figli

Essere genitori implica prendersi cura di un altro essere umano durante tutto il giorno e la notte e questo fatto rende i genitori vulnerabili al *burnout*: l'auto-compassione può agire come fattore protettivo, giacché è esso è associato positivamente al benessere e alle motivazioni di auto-miglioramento e negativamente allo stress dei ruoli genitoriali. Inoltre, è stato riscontrato che le persone con compassione personale limitata hanno maggiori probabilità di affrontare problemi psicologici o di abuso di sostanze.

Le ricerche hanno evidenziato una positiva correlazione tra mindfulness e l'auto-compassione e la genitorialità consapevole. La maggiore consapevolezza emotiva dei genitori e il maggiore senso di umanità comune possono influenzare le emozioni e i pensieri riguardanti i propri figli. Si tratta di fattori che consentono di comprendere meglio le imperfezioni dei propri figli e, nelle interazioni con essi, riflettere, piuttosto che reagire automaticamente. I genitori che sono più auto-compassionevoli sembrano essere meno autocritici nei confronti dei comportamenti e delle competenze genitoriali e di adottare stili genitoriali meno autoritari (ovvero, più flessibili) e permissivi (Gouveia et al. 2016). L'ambiente in cui i bambini sono cresciuti e gli atteggiamenti e i comportamenti dei genitori influenzano il modo

in cui i bambini tratteranno sé stessi in età adulta. L'auto-compassione è un modo di trattare sé stessi che include molte strategie che i bambini potrebbero imparare dai propri genitori.

Supportare i genitori ad essere più auto-compassionevoli

I genitori potrebbero essere incoraggiati a essere più compassionevoli, mettendo a loro disposizione risorse ed esercizi su come "immagina come sosterresti qualcun altro", "ricorda che non sei solo" e "concediti un piccolo atto di gentilezza". Si tratta di esercizi utilizzati per far sentire le madri più compassionevoli, senza stress e più soddisfatte dell'allattamento al seno (Abdullah 2018).

Inoltre, il comportamento dei genitori nei confronti dei propri figli ha un impatto sul modello interno che i bambini sviluppano da soli. Quindi, è importante incoraggiare i genitori, ad esempio, a:

- Aiutare i figli a prendere coscienza delle proprie emozioni e reazioni ed esprimere la propria simpatia, dicendo cose come: "Sembra che tu ti senta arrabbiato". - "Ti ha fatto sentire triste?" - "Sembra difficile!" "In effetti, questo non era giusto!"
- Sottolineare che le loro esperienze sono universali, usando tali espressioni: "È normale essere tristi o addirittura arrabbiati quando non si ottiene ciò che si desidera;" "A volte è umano sentirsi geloso."
- Agire in un modo che possa aiutare il proprio bambino a sentirsi meglio offrendo, ad esempio, un abbraccio o un sorriso e supportandolo nella pianificazione futura, nell'apprendimento della pazienza, ecc.
- Giudicare il comportamento del bambino, non il bambino.
- Concentrarsi su azioni / comportamenti futuri, anziché punire per ciò che è già stato fatto (Nixon 2011).

L'auto-compassione in riferimento ai migranti

La ricerca sulle differenze di auto-compassione indica che essa può essere percepita e valutata in modo diverso da persone di diversa estrazione culturale. Si tratta di un dato che non andrebbe assolutamente trascurato quando si ha a che fare con persone di culture diverse.

Uno degli obiettivi del progetto IENE 8 è sensibilizzare gli operatori sanitari e i volontari sull'importanza di incoraggiare i genitori migranti e rifugiati a essere più auto-compassionevoli e a crescere i propri figli tenendo a mente l'auto-compassione.

PUNTI CHIAVE

1. L'auto-compassione è un atteggiamento positivo e premuroso nei confronti di noi stessi di fronte ai possibili fallimenti.
2. Conoscere tre componenti principali: gentilezza verso di sé, umanità, consapevolezza.

3. È stato che l'auto-compassione è positivamente associata al benessere e alla motivazione all'auto-miglioramento e negativamente associata allo stress nei ruoli genitoriali.
4. L'auto-compassione è il modo di trattare sé stessi che include molte strategie che i piccoli potrebbero imparare dai propri genitori.
5. L'auto-compassione può essere percepita e considerata in modo differente da persone provenienti da culture diverse.

ATTIVITA'

Quale delle seguenti espressioni può aiutare i bambini ad essere più auto-compassionevoli?

1. "È stata colpa tua."
2. "Sembra che ti senta arrabbiato."
3. "Dovresti vergognarti di sentirti geloso dei tuoi compagni."
4. "In effetti, questo non era giusto."
5. "Mi accetto come sono".
6. "Mi vergogno di te."

RIFLESSIONE SU UNA QUESTIONE DI QUESTA SOTTO-UNITA' DI APPRENDIMENTO

Utilizza questo spazio per scrivere le tue risposte alle domande delle attività precedenti.

AUTO VALUTAZIONE

Una ragazza immigrata torna da scuola piangendo per essere stata insultata dai compagni per le sue le sue capacità di lettura. In che modo i genitori possono supportarla nell'essere più auto-compassionevole?

RIFERIMENTI

- Abdullah M.(2018) Self-Compassion for Parents available at 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.

RISPOSTE ALLE DOMANDE NELLA SEZIONE “ATTIVITÀ”:

Risposte corrette: 2,4,5

RISPOSTA PER L’ATTIVITA’ DI “AUTO VALUTAZIONE”:

I genitori dovrebbero agire in modo da aiutare il proprio bambino a sentirsi meglio, offrendo, ad esempio, un abbraccio o un sorriso. Dovrebbero usare frasi che esprimano comprensione, simpatia e dolcezza; il comportamento dei genitori nei confronti dei propri figli ha un impatto sul modello interno che i bambini sviluppano per sé stessi. Sia i bambini che i genitori dovrebbero essere supportati per riconoscere la loro comune umanità e comprendere il fatto che siamo tutti esseri umani difettosi e imperfetti.