



Erasmus + VET Strategic Partnership

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

Strumento di Formazione Breve n. 2.5

MOTIVAZIONE E COPYING (GENITORE E CAREGIVER)

Manuela Mauceri, Orazio Licciardello

C&B Catania (Italia) 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

MOTIVAZIONE E COPING	3
OGGETTI DI APPRENDIMENTO.....	3
COSA SONO LA MOTIVAZIONE E IL COPING	3
PUNTI CHIAVE.....	4
ATTIVITA'	5
RIFLESSIONE SU UN ASPETTO DI QUESTA UNITA' DI APPRENDIMENTO BREVE	5
AUTO VALUTAZIONE	6
RIFERIMENTI	6

MOTIVAZIONE E COPING

Questa unità di formazione breve affronterà ciò che si intende per Motivazione e per Coping e la loro peculiare importanza per i genitori rifugiati e migranti. In modo specifico, il Coping è una strategia cognitiva e, l'aspetto più interessante, è che essa può essere implementata.

OGGETTI DI APPRENDIMENTO

1. Tracciare un ampio quadro per spiegare cosa siano la Motivazione e il Coping, focalizzando l'attenzione sia sugli aspetti principali della Motivazione, sia sulle tre componenti della valutazione.
2. Discutere del motivo per cui Motivazione e Coping rappresentino competenze chiave per le famiglie di rifugiati in transito.
3. Proporre modi per impostare e migliorare le strategie di Motivazione e Coping

COSA SONO LA MOTIVAZIONE E IL COPING

La **Motivazione** è definita dagli psicologi come il processo attraverso il quale le attività vengono avviate, dirette e sostenute in modo tale da soddisfare determinati bisogni, sia psicologici che fisici. Pertanto, essa è ciò che ci guida per raggiungere un obiettivo. È il nostro desiderio di fare cose che ci portano a fissare e raggiungere i nostri obiettivi.

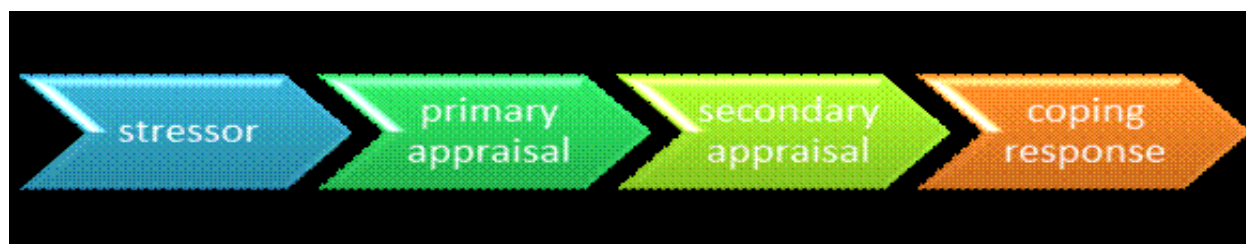


La Motivazione è caratterizzata da tre componenti principali:

- 1-attivazione. Implica la decisione di iniziare un comportamento.
- 2-Persistenza. È lo sforzo continuo verso un obiettivo, anche se possono frapporsi degli ostacoli.
- 3-Intensità. Può essere visto nella concentrazione e nel vigore con cui si perseguono gli obiettivi.

Coping Richard Lazarus ha sviluppato la Teoria Transazionale dello Stress e del Coping (TTSC) (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984), che presenta lo stress come prodotto di una transazione tra persona (inclusi sistemi multipli: cognitivo, fisiologico, affettivo, psicologico, neurologico) e ambiente.

FLUSSO DI COPING



Lazarus e Folkman (1984) hanno spiegato ulteriormente il concetto di interpretazione nel loro modello di valutazione dello stress, che include componenti primarie, secondarie e di rivalutazione. La valutazione primaria consiste nel determinare se il fattore di stress rappresenta una minaccia. La valutazione secondaria comporta la valutazione dell'individuo delle risorse o delle strategie di Coping a sua disposizione per affrontare eventuali minacce percepite.

Il processo di rivalutazione concerne, appunto, una rivalutazione continua sia della natura del fattore stressogeno sia delle risorse disponibili per rispondere ad esso.

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: snowglobes, 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> <p>Family / Friends Therapist Psychiatrist Hotline Crisis Team / ER 911</p>

PUNTI CHIAVE

Sia la **Motivazione** che il **Coping** rappresentano fattori chiave per le capacità genitoriali di migranti e rifugiati, proprio perché vivono in condizioni eccezionali. Il progetto IENE8 si concentra sull'aiutare i genitori rifugiati a nutrire, proteggere e educare meglio i propri figli in circostanze difficili. Le motivazioni e le strategie di Coping possono aiutarli a pensare in modo creativo e migliorare la gestione della propria genitorialità.

Le migliori pratiche per i genitori, secondo gli esperti:

-Stai calmo; i bambini tendono a imitare i comportamenti dei propri genitori. "I bambini imparano come gestire e far fronte alle situazioni dai propri genitori", ha dichiarato il dott. Steven Kairys, direttore dell'ospedale K. Hovnanian di Neptune, nel New Jersey. "Se i genitori cadono a pezzi, puoi essere sicuro che i bambini avranno scarse capacità di Coping".

-Mantieni le routine; la strutturazione del tempo, la sua scansione routinaria e costante, fa sentire i bambini al sicuro. Assegnare le faccende domestiche, anche se è un lavoro impegnativo come raccogliere le foglie nel cortile o aiutare qualcuno meno fortunato, dà loro un senso di utilità e responsabilizzazione. "La routine cura molto l'ansia", ha dichiarato Joseph Colford, presidente dell'Associazione degli Psicologi del New Jersey.

-Parla con i tuoi figli; sii onesto sulla tua situazione, rassicurandoli sul fatto che la tua famiglia riuscirà a sopravvivere unita. Limitare l'accesso ai media in modo che non siano bombardati da notizie dolorose e scene di distruzione che li possano traumatizzare. I bambini più grandi e gli adolescenti potrebbero semplicemente aver bisogno di sapere che le linee di comunicazione sono aperte; creare momenti di pace con opportunità per loro di parlare.

-Dai rassicurazioni fisiche, come baci e abbracci; di loro che li ami e ricorda loro che sono al sicuro.

-Chiedi di disegnare; può essere frustrante per coloro che non hanno le capacità verbali comunicare i propri sentimenti.

-Falli giocare

-Aspettati qualche regressione, specialmente nei bambini più piccoli; un bambino più piccolo potrebbe tornare a succhiarsi il pollice o bagnare il letto, mentre un adolescente potrebbe mostrare sintomi depressivi, come perdere interesse nei suoi videogiochi preferiti. Potresti vedere qualche brutto voto a scuola o un comportamento aggressivo.

-Ricorda la tua fortuna; ricorda ai bambini che siete al sicuro e insieme e questo è ciò che veramente vale, mentre i beni materiali possono essere facilmente sostituiti.



ACTIVITY

Cerca di dar forma a un'altra immagine della migrazione, come esperienza che crea opportunità piuttosto che limitazioni. Cerca di cambiare idea e concentrati sui punti di forza. Elencali e controlla giorno per giorno il tuo comportamento in termini di best practice suggerite in precedenza. Annota sia risultati positivi che fallimenti, proprio per cambiare i secondi nei primi.

Re-imagining Migration

RIFLESSIONE SU UN ASPETTO DI QUETA UNITÀ DI APPRENDIMENTO BREVE

-Prego, scrivi la tua opinione sul perché la motivazione e le strategie di Coping possono essere assunte come competenze chiave per implementare la genitorialità di rifugiati e migranti

AUTO VALUTAZIONE

La motivazione non può guidarci a raggiungere i nostri obiettivi	vero	falso
La motivazione è composta da tre componenti	vero	falso
La valutazione secondaria è una delle componenti del Coping	vero	falso

RIFERIMENTI

<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/>