



Erasmus + VET Strategic Partnership

**IENE 8 –**

Empowerment von Migranten- und Flüchtlingsfamilien in ihren elterlichen Kompetenzen

---

**Bite-sized Lerneinheit no. 2.5**

**MOTIVATION UND COPING**

**(ELTERN UND BEGLEITER)**

---

Manuela Mauceri, Orazio Licciardello

C&B Catania (Italy) 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.*

## INHALT

Motivation und Coping (Bewältigung).....	3
Lernziele.....	3
Was sind Motivation und Coping.....	3
Wichtige Punkte .....	6
Aktivität .....	8
Refelktion eines Punktes des Bitesized Lernwerkzeug.....	8
Selbst Test.....	9
Quellen .....	9

## MOTIVATION UND COPING (BEWÄLTIGUNG)

In dieser Lerneinheit wird erklärt, was unter Motivation und Bewältigung zu verstehen ist und welche spezifische Bedeutung Motivation und Bewältigung im Kontext geflüchteter Familien besitzen.

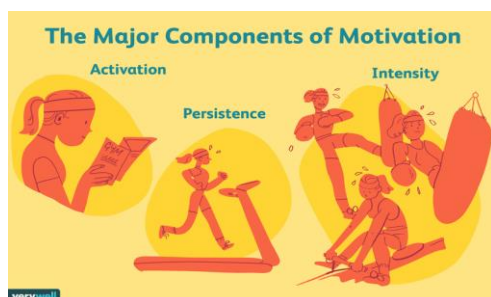
Darüber hinaus wird gezeigt, dass Bewältigung – in der Folge mit dem englischen Begriff als ‚Coping‘ bezeichnet - als kognitive Strategie erlernt und somit gezielt implementiert werden kann.

## LERNZIELE

1. Zunächst lernen Sie die Konzepte ‚Motivation‘ und ‚Coping‘ näher kennen. Dabei werden sowohl die Hauptkomponenten der Motivation, als auch die drei Bewertungskomponenten aufgezeigt.
2. Es wird erörtert, warum Motivation und Coping Schlüsselkompetenzen für Familien mit Fluchtgeschichte darstellen
3. Sie erlernen Möglichkeiten zur Initiierung und Verbesserung von Motivations- und Coping Strategien.

## WAS SIND MOTIVATION UND COPING

**Motivation** wird von Psychologen als der Prozess definiert, durch den Aktivitäten gestartet, geleitet und aufrechterhalten werden, um bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen, sei es psychisch oder physisch. Motivation führt uns also zum Erreichen eines Ziels. Durch den Wunsch, Dinge zu tun, setzen wir unsere Ziele und, um sie zu erreichen, handeln wir entsprechend.

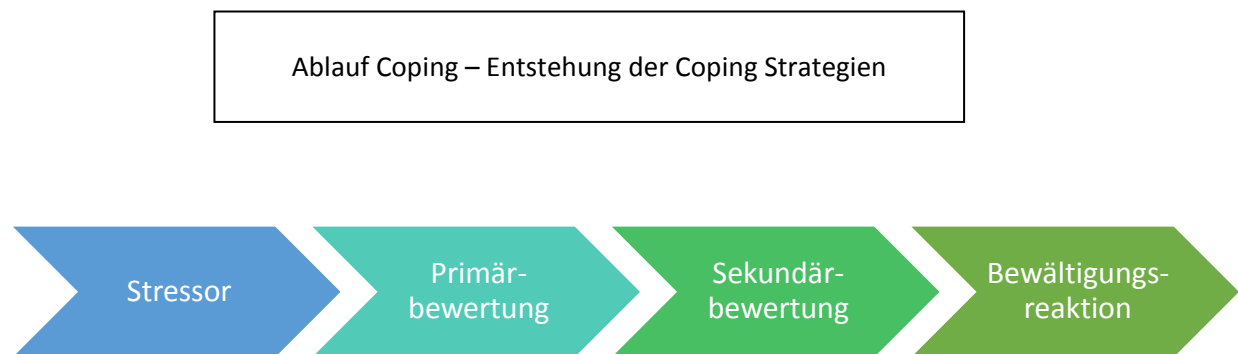


Motivation besteht aus drei Hauptkomponenten:

1. **Aktivierung** – also die Entscheidung, ein Verhalten zu initiieren.
2. **Durchhaltevermögen** (Persistenz) - die fortgesetzte Bemühung um ein Ziel, auch wenn es Hindernisse geben mag.
3. **Intensität** – die Konzentration und Kraft, die aufgebracht wird , um ein Ziel zu erreichen

## Coping

Richard Lazarus entwickelte die Transaktions-Theorie von Stress und Bewältigung (TTSC) (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984), die Stress als Produkt einer Transaktion zwischen einer Person (einschließlich mehrerer Systeme: kognitiv, physiologisch, affektiv, psychologisch, neurologisch) und ihrem komplexen Umfeld beschreibt.



Lazarus und Folkman (1984) haben ihr Modell der Stressbewertung weiterentwickelt.

Es umfasst zunächst eine Interpretation des Auslösers (Stressor), dann erfolgen das primäre und sekundäre Bewerten, so wie Neubewertungskomponenten.

Bei der primären Beurteilung muss festgestellt werden, ob der Stressor eine Bedrohung darstellt. Die Sekundärbewertung umfasst die individuelle Bewertung der Ressourcen und Bewältigungsstrategien, die dem Einzelnen aktuell zur Verfügung stehen, um auf wahrgenommenen Bedrohungen zu reagieren. Der Prozess beinhaltet weiterhin eine kontinuierliche Neubewertung sowohl der Art des Stressors, als auch der Ressourcen, die für die Reaktion auf den Stressor zur Verfügung stehen.

<p><b>Selbstberuhigung</b></p> <p>Sich selbst mittels der fünf Sinne beruhigen</p> <p><b>Taktil-haptisch</b> – etwas berühren Tierfell / Anti-Stress-Ball</p> <p><b>Akustisch</b> – etwas hören Musik / Angeleitete Meditation</p> <p><b>Visuell</b> – etwas sehen Schneekugel / Fröhliche Bilder</p> <p><b>Oral</b> – etwas schmecken Pfefferminze / Tee / Saure Bonbons</p> <p><b>Olfaktorisch</b> – etwas riechen Creme / Kerzen / Parfüm</p>	<p><b>Abstand nehmen</b></p> <p>Sich gedanklich eine Zeit von dem Problem distanzieren</p> <p><i>Beispielsweise</i> Puzzeln Lesen Künstlerisches Gestalten Handarbeiten Handwerkliche Tätigkeit Kreuzworträtsel Sudoku Positive Webseiten Musik Filme ...</p>	<p><b>Paradoxe Aktion</b></p> <p>Etwas tun, das gegensätzlich zum Impuls und mit positiven Emotionen verbunden ist.</p> <p><b>Affirmationen</b> und <b>Inspirationen</b> <i>Beispielsweise</i> Positive Texte anschauen oder selbst schreiben und zeichnen. <b>Lustiges oder Fröhliches</b> <i>Beispielsweise</i> Komödien im Fernsehen Heitere Literatur</p>
<p><b>Emotionale Aufmerksamkeit</b></p> <p>Werkzeuge, die Gefühle wahrzunehmen, zu identifizieren und sie auszudrücken</p> <p><i>Beispielsweise</i> Liste von Emotionen Tagebuch Schreiben Zeichnen Malen</p>	<p><b>Achtsamkeit</b></p> <p>Werkzeuge, sich zu zentrieren und im Augenblick zu verankern</p> <p><i>Beispielsweise</i> Meditation Entspannungsübungen Objekte, die „verankern“, wie Steine oder Briefbeschwerer Yoga Atemübungen</p>	<p><b>Krisenplan</b></p> <p>Liste der Ressourcen und Unterstützern, wenn die vorherigen Coping Strategien nicht ausreichen</p> <p>Familie Freunde Therapeuten Psychiater Krisenteam Klinik Notruf</p>

Beides - sowohl **Motivation**, als auch **Coping**, sind Schlüsselfaktoren für die Erziehungskompetenz insbesondere von Migranten und Geflüchteten. Diese Gruppe lebt unter außergewöhnlichen und häufig stark belastenden Bedingungen. Im Rahmen des Projektes IENE8 liegt der Fokus darauf, geflüchteten Eltern zu helfen, ihre Kinder unter schwierigen Umständen besser zu begleiten, sie zu schützen und zu erziehen. Motivations- und Bewältigungsstrategien können dabei helfen, kreativ zu denken und die Elternschaft besser zu managen.

### Best Practices für Eltern

- **Ruhig bleiben** - Kinder orientieren sich am Verhalten ihrer Eltern. "Kinder lernen die Bewältigung schwerer Situationen von ihren Eltern", sagte Dr. Steven Kairys, Direktor des Krankenhauses von K. Hovnanian in Neptune, New Jersey. "Wenn die Eltern zusammenbrechen, können Sie sicher sein, dass die Kinder wenige Bewältigungsmöglichkeiten entwickeln können."
- **Routinen etablieren und einhalten** – Strukturen, mit festen Zeiten im Tagesablauf, geben Kindern (und Erwachsenen) Sicherheit. Aufgaben, wie das Sammeln von Blättern im Garten oder Möglichkeiten Kindern zu helfen, geben dem Menschen Sinn und befähigen zu weiteren Möglichkeiten. "Routine heilt viele Ängste", sagte Joseph Colford, Präsident der New Jersey Association of School Psychologists.
- **Offenheit** - Sprechen Sie offen und in altersgerechter Form mit ihren Kindern. Seien Sie ehrlich in Bezug auf Ihre Situation und versichern Sie ihnen, dass Ihre Familie dies gemeinsam überstehen wird. Beschränken Sie den Zugriff auf Medien (Fernsehen, Internet), damit sie nicht mit schmerzhaften Erinnerungen und Szenen der Zerstörung (z.B. in den Nachrichten) konfrontiert werden, die sie erneut traumatisieren können. Ältere Kinder und Jugendliche hilft es möglicherweise schon, wenn sie einfach wissen, dass sie zu Ihnen kommen können. Schaffen Sie eine ruhige Gesprächsmöglichkeiten zum Austausch..
- **Nähe** - Wenn es zu Ihnen und den Kindern passt - nutzen Sie Nähe und Umarmen sie Ihre Kinder. Halten ist oft eine körperliche Unterstützung zur Beruhigung. Bitte achten Sie dabei auf die Reaktion des Gegenübers und nehmen Sie ein Nein gleichfalls ernst. Sagen Sie ihnen, dass Sie sie lieben, und erinnern Sie sie daran, dass sie in Sicherheit sind.

- **Zeichnen und Malen** - Bitten Sie die Kinder, Bilder zu zeichnen. Es kann frustrierend sein, wenn es noch an verbalen Fähigkeiten mangelt über die Gefühle zu sprechen, oder wenn einfach die Worte fehlen, dem Ausdruck zu geben.
- **Spielen** - Lassen sie Ihre Kinder spielen.
- **Regression** - Seien Sie auf eine gewisse Regression gefasst, insbesondere bei jüngeren Kindern. Ein Schulkind lutscht möglicherweise an seinem Daumen oder nässt wieder ein. Ein Jugendlicher kann depressive Symptome zeigen, z.B. sich stark zurückziehen oder das Interesse an seinen Lieblingsvideospiele verlieren. Möglicherweise sind die Noten in der Schule schlecht, oder die Kinder fallen durch aggressives Verhalten auf.
- **Dankbarkeit „Count your Blessings“** – Schauen Sie gemeinsam, wieviel Grund zur Dankbarkeit besteht. Erinnern Sie sich und die Kinder daran, dass Sie gemeinsam in Sicherheit sind und dass der Besitz ersetzt werden kann.



**Verändern Sie das innere Bild der Migration.**

Was bedeutet die Migration für Sie?

Können Sie die Perspektive schon von den Einschränkungen zu den neuen Möglichkeiten wechseln?



Konzentrieren Sie sich mehr und mehr auf Ihre Stärken.

Listen Sie Ihre Stärken auf und schauen Sie jeden Tag neu auf Ihr Verhalten. Beziehen Sie die der zuvor vorgeschlagenen Best Practices Beispiele ein und probieren Sie aus!

Nehmen Sie bewusst sowohl Erfolge, als auch Misserfolge wahr. Nehmen Sie sich Zeit, um das, was noch nicht gelungen ist, mehr und mehr in Ihren persönlichen Erfolg zu verwandeln.

REFELKTION EINES PUNKTES DES BITESIZED LERNWERKZEUG

Bitte beschreiben, warum Motivations- und Bewältigungsstrategien als Schlüsselkompetenzen für die Erziehung bei Familien mit Flucht- und Migrationshintergrund gelten.



## SELBST TEST

### Was ist richtig?

Motivation kann uns nicht ans Ziel leiten.	Wahr	Falsch
Motivation setzt sich aus drei Komponenten zusammen	Wahr	Falsch
Sekundärbewertung ist eine Komponente des Coping	Wahr	Falsch

## QUELLEN

<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](http://www.gamblinghelp.org)

<https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/chapter/15-2-stress-and-coping/>