



إيرازموس Erasmus + الشراكات الاستراتيجية للتعليم الفني والتدريب المهني
مشروع IENE 8 - تمكين أسر المهاجرين واللاجئين من خلال مهارات تربية الأطفال

أداة التعلم الموجزة رقم 1.5. التعاطف الذاتي

المؤلفون:

باراسكيفي أبوستولارا، وفينيتيا فيلوناكي، واثينا كالوكايرينو

جامعة أثينا الكابوديستريكون والوطنية، اليونان

سبتمبر (أيلول) 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



تم تمويل هذا المشروع بدعم من المفوضية الأوروبية.
يعكس هذا المؤلف آراء المؤلف وحده، ولا يمكن اعتبار المفوضية مسؤولة عن أي استخدام للمعلومات الواردة فيه.



Erasmus+

العنوان: 1.4. التعاطف الذاتي (لوالدين ومقدمي الرعاية)	3
أهداف التعلم	3
التعاطف الذاتي	3
النقاط الأساسية	4
النشاط	4
التفكير في مسألة واحدة من هذه الأداة الموجزة للتعلم	4
التقييم الذاتي	5
المراجع	5

العنوان: 1.4. التعاطف الذاتي (لوالدين ومقدمي الرعاية)

سوف تتناول الوحدة التعليمية الموجزة هذه أهمية التعاطف الذاتي للوالدين وللأطفال وستدعم الوالدين ومقدمي الرعاية اللاجئين ليكونوا أكثر تعاطفًا مع أنفسهم

أهداف التعلم

1. تعريف التعاطف الذاتي
2. وصف مقومات التعاطف الذاتي.
3. تفهم مدى أهمية التعاطف الذاتي وتأثيره على التربية.
4. لتحديد واستخدام الأساليب المتوفرة من أجل أن تصبح أكثر تعاطفًا مع الذات

التعاطف الذاتي

تم وصف مفهوم التعاطف الذاتي بأنه سلوك إيجابي ومراعي تجاه أنفسنا في مواجهة الإخفاقات وأوجه القصور الفردية، وكما تم اعتباره أمر مرتبطًا بالرفاهية النفسية.

طبقاً لروية كريستين نيف (2003)، ينطوي التعاطف الذاتي على ثلاثة مكونات رئيسية:

1. اللطف تجاه الذات، مما يعني معاملة أنفسنا بالتشجيع والتعاطف والصبر واللفظ.
2. الاعتراف بإنسانيتنا المشتركة، أو - بعبارة أخرى - حقيقة أننا بشر لدينا أخطاء وغير كاملين
3. اليقظة، والذي يعبر عن القدرة على التحكم في تجاربنا العاطفية في الوعي المتوازن.

التعاطف الذاتي ضروري للوالدين وللأطفال

تنطوي التربية على رعاية إنسان آخر طوال النهار والليل، وهذه الحقيقة تجعل الوالدين عرضة للإجهاد. قد يكون التعاطف الذاتي عاملاً وقائيًا حيث وجد أنه مرتبط إيجابًا بالرفاهية وتحفيز الذات وترتبط سلبًا بالضغط أثناء أداء أدوار الأبوة والأمومة. بالإضافة إلى ذلك، تبين أن الأفراد الذين يعانون من التعاطف الذاتي المحدود أكثر عرضة لمشاكل الاضطرابات النفسية أو تعاطي المخدرات.

كما اتضح أن اليقظة والتعاطف مرتبطين بالتربية الواعية. قد يؤثر الإدراك العاطفي المعزز للوالدين الواعين والإحساس الأكبر بالإنسانية المشتركة على العواطف والأفكار المتعلقة بأطفالهم. قد يكونون أكثر تفهمًا لأخطاء أطفالهم ويفكرون قبل التصرف تلقائيًا أثناء تعاملهم معهم. ينصح أن الوالدين الأكثر تعاطفًا مع أنفسهم أقل نقدًا على سلوكيات التربية الخاصة بهم وكفاءتهم كما يعتمدوا على أساليب تربية تهييوية وأقل تسلطًا (Gouveia et al. 2016). تؤثر البيئة التي ينشأ فيها الأطفال وأساليب وسلوكيات التربية على الطريقة التي يعامل بها الأطفال أنفسهم في مرحلة البلوغ. التعاطف الذاتي هو وسيلة للتعامل مع أنفسنا تتضمن العديد من الاستراتيجيات التي يمكن للأطفال تعلمها من والديهم.

مساعدة الوالدين ليكونوا أكثر تعاطفًا مع أنفسهم

يمكن تشجيع الوالدين على أن يكونوا أكثر تعاطفًا مع أنفسهم من خلال توفير الأساليب والتمارين لهم مثل "تخيل كيف يمكنك مساعدة شخصًا آخر" و"تذكر أنك لست وحدك" و"مكافأة نفسك بفعل لطيف". تبين أن هذه الوسائل تستخدم لتجعل الأمهات يشعرون بمزيد من التعاطف مع أنفسهن وأقل توترًا وأكثر رضا عن الرضاغة الطبيعية (عبد 2018 Abdullah).

بالإضافة إلى ذلك، يؤثر سلوك الوالدين تجاه أطفالهم على النموذج الداخلي للأطفال والذي يقوموا بتطويره لأنفسهم. لذا، من الضروري تشجيع الوالدين، على سبيل المثال، على:

- مساعدة الأطفال على إدراك عواطفهم وردود أفعالهم والتعبير عن تعاطفهم، عن طريق استخدام عبارات مثل: "يبدو أنك تشعر بالغضب." - "هل جعلك ذلك تشعر بالحزن؟" - "يبدو ذلك صعباً!" "بالتأكيد، يبدو ذلك غير عادل!"
- أشر إلى أن تجاربهم شائعة، باستخدام تعبيرات كهذه: "من الطبيعي أن تكون حزيناً أو غاضباً عندما لا تحصل على ما تريد،" "من الإنساني أن تشعر بالغيرة أحياناً".
- التصرف بطريقة قد تساعد أطفالهم على الشعور بشكل أفضل من خلال عنايقهم أو الابتسام لهم على سبيل المثال ومساعدتهم في التخطيط للمستقبل وتعلم الصبر وما إلى ذلك
- الحكم على تصرفات الطفل، وليس الطفل ذاته
- التركيز على الأفعال/السلوكيات المستقبلية بدلاً من معاقبة ما تم فعله بالفعل (Nixon 2011).

التعاطف الذاتي المتعلق بالمهاجرين

تشير الأبحاث حول الاختلافات في التعاطف الذاتي إلى أن التعاطف الذاتي قد يتم إدراكه وتقييمه بشكل مختلف من شخص لآخر بناءً على الخلفيات الثقافية المختلفة. ينبغي أن تؤخذ في الاعتبار احتمالية وجود اختلافات في تعريف، وأهمية، وانتشار في مفهوم التعاطف الذاتي عند رعاية الأشخاص من ثقافات مختلفة.

يتمثل أحد أهداف مشروع IENE 8 في توعية المختصين الصحيين بأهمية تشجيع الوالدين من المهاجرين واللجئين على أن يكونوا أكثر تعاطفًا مع أنفسهم وتربية أطفالهم بهذه الطريقة.

النقاط الأساسية

1. التعاطف الذاتي سلوك إيجابي يتم عن الاهتمام تجاه أنفسنا في مواجهة الفشل.
2. وينطوي على ثلاثة عناصر رئيسية: اللطف في معاملة النفس، والإنسانية، واليقظة.
3. وقد تبين أنه مرتبط إيجابياً بالرعاية وتحفيز الذات ويرتبط سلباً بالضغوط أثناء أداء أدوار الأبوة والأمومة.
4. التعاطف الذاتي هو وسيلة للتعامل مع أنفسنا تتضمن العديد من الاستراتيجيات التي يمكن للأطفال تعلمها من والديهم.
5. قد يتم إدراك التعاطف الذاتي وتقييمه بشكل مختلف من شخص لآخر بناءً على الخلفيات الثقافية المختلفة.

النشاط

أي من التعبيرات التالية قد تساعد الأطفال على أن يكونوا أكثر تعاطفًا مع أنفسهم؟

1. "كان هذا خطأك."
2. "يبدو أنك تشعر بالغضب."
3. "يجب أن تشعر بالخزي لشعورك بالغيرة من زملائك."
4. "بالتأكيد، يبدو ذلك غير عادل."
5. "أقبل نفسي كما هي."
6. "أنا أخجل من تصرفاتك."

التفكير في مسألة واحدة من هذه الأدوات الموجزة للتعلم

التقييم الذاتي

فتاة مهاجرة تعود من المدرسة تبكي بسبب تعرضها للإهانة بسبب مستواها في القراءة من قبل أقرانها في المدرسة. كيف يمكن أن يدعمها والديها لتصبح أكثر تعاطفاً مع نفسها؟

المراجع

- AbdullahM.(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): 34-25
- Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. Journal of child and family studies. (2014)Bluth K, Blanton, PW. (doi:10.1007/s10826-013-9830-2 .1309–1298 ,7)23
- Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. Mindfulness 7: 700 (2016)Gouveia M, Carona C, Canavarro MC. et al. (<https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>)
- An Examination into the Relationship between Self-Compassion and Parenting Styles. Undergraduate Honors Theses. Paper 283. (2015)Hall JL. (<https://dc.etsu.edu/honors/283>)
- Neff K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. Self and Identity. 101–85
- Ways to Foster Self-Compassion in Your Child. Human Nature,available at <https://www.livescience.com/14144-parenting-tips-compassion-esteem.html> Nixon R (2011).
- 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. 3(3):340-64. doi: 10.1111/aphw.12051. Epub 2015 Aug 26.

إجابات الأسئلة في قسم النشاط:

الإجابات الصحيحة: 2، 4، 5

إجابة نشاط التقييم الذاتي:

يجب أن يتصرف الآباء بطريقة قد تساعد أطفالهم على الشعور بشكل أفضل من خلال عناقهم أو الابتسام على سبيل المثال. يجب أن يستخدموا عبارات تعبر عن التفهم والتعاطف واللفظ، حيث يؤثر سلوك الوالدين تجاه أطفالهم على النموذج الداخلي الذي يقوم الأطفال بتطويره لأنفسهم. يجب مساعدة كل من الأطفال والوالدين على إدراك إنسانيتهم المشتركة وإدراك حقيقة أننا بشر لدينا أخطاء وغير كاملين.