



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

أداة التعلم الموجزة رقم 2.5

الدافع ومواجهة الضغوط (أحد الوالدين ومقدم الرعاية)

مانويلا موتشيري، أوراتسيو ليتشاردلو

C&B Catania (إيطاليا) 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+

الدافع ومواجهة الضغوط.....	3
أهداف التعلم.....	3
ما هو الدافع ومواجهة الضغوط.....	3
النقاط الأساسية.....	4
النشاط.....	4
ملاحظة حيال مسألة واحدة في أداة التعلم الموجزة هذه.....	5
التقييم الذاتي.....	5
المراجع.....	5

ستتناول وحدة التعلم الموجزة هذه ماهية الدافع ومواجهة الضغوط وأهميتهم في دور الآباء اللاجئين والمهاجرين على وجه الخصوص. وبصورة أكثر تحديداً، تعد مواجهة الضغوط استراتيجية إدراكية ويمكن تنفيذها.

أهداف التعلم

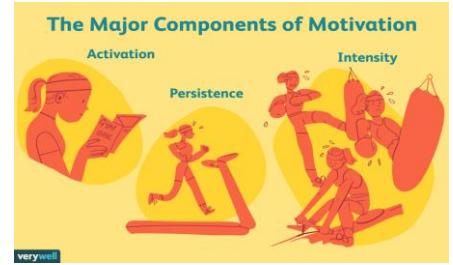
1. إطار واسع النطاق لتفسير الدافع ومواجهة الضغوط، مع التركيز على كل من العناصر الرئيسية للدافع وعناصر التقييم الثلاثة.
2. مناقشة سبب جعل الدافع ومواجهة الضغوط يمثلان مهارات أساسية لأسر اللاجئين في مناطق الانتقال.
3. اقتراح طرق حول كيفية تعيين استراتيجيات الدافع ومواجهة الضغوط وتعزيزها.

ما هو الدافع ومواجهة الضغوط

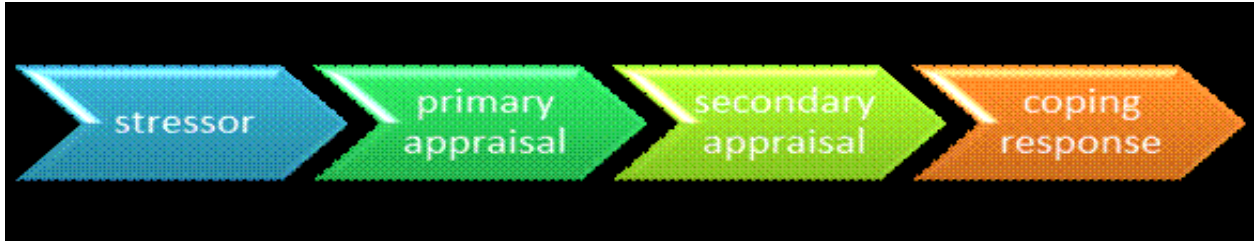
يقوم علماء النفس بتعريف **الدافع** بأنه العملية التي يتم من خلالها بدء الأنشطة وتوجيهها واستدامتها، حتى يتم تلبية احتياجات معينة والتي قد تكون نفسية أو جسدية. ومن ثم، فإن الدافع هو ما يرشدنا لتحقيق هدف ما. هو رغبتنا في الاضطلاع بالأمر التي تقودنا لتعيين أهدافنا وتحقيقها.

ويوجد ثلاثة عناصر رئيسية للدافع:

1. التحفيز. وهو ينطوي على قرار بدء أحد السلوكيات.
2. المثابرة. وهي الجهود المستمرة نحو تحقيق أحد الأهداف على الرغم من العوائق التي قد تواجهها.
3. الجدية. وهي ما تتضح من التركيز والنشاط في ملاحقة الهدف.



مواجهة الضغوط قام ريتشارد لازاروس بتطوير النظرية التفاعلية للضغط ومواجهته (TTSC) (لازاروس، 1966؛ لازاروس وفولكمان، 1984)، والتي تُعرف الضغط بكونه نتاج التفاعل بين الشخص (بما يشمل الأنظمة المتعددة: الإدراكية، الفسيولوجية، العاطفية، النفسية، العصبية) وبينته المعقدة. تسلسل مواجهة الضغوط



TYPES OF COPING SKILLS

Self-Soothing (Comforting yourself through your five senses) 1. Something to touch (ex: stuffed animal, stress ball) 2. Something to hear (ex: music, meditation guides) 3. Something to see (ex: smiley faces, happy pictures) 4. Something to taste (ex: mints, tea, sour candy) 5. Something to smell (ex: lotions, candles, perfume)	Distraction (Taking your mind off the problem for a while) Examples: Puzzles, books, artwork, crafts, knitting, crocheting, sewing, crossword puzzles, sudoku, positive websites, music, movies, etc.	Opposite Action (Doing something the opposite of your impulse that's consistent with a more positive emotion) 1. Affirmations and Inspiration (ex: looking at or drawing motivational statements or images) 2. Something funny or cheering (ex: funny movies / TV / books)
Emotional Awareness (Tools for identifying and expressing your feelings) Examples: A list or chart of emotions, a journal, writing supplies, drawing / art supplies	Mindfulness (Tools for centering and grounding yourself in the present moment) Examples: Meditation or relaxation recordings, grounding objects (like a rock or paperweight), yoga mat, breathing exercises.	Crisis Plan (Contact info of supports and resources, for when coping skills aren't enough.) Family / Friends Therapist Psychiatrist Helpline Crisis Team / ER 911

قام لازاروس وفولكمان (1984) بتحليل مفهوم التفسير بدرجة أكبر في نموذجهم لتقييم الضغط، والذي يتضمن العناصر الأولية والثانوية وعناصر إعادة التقييم. يتضمن التقييم الأولي تحديد ما إذا عامل الضغط يشكل تهديداً. وينطوي التقييم الثانوي على التقييم الفردي للموارد أو استراتيجيات مواجهة الضغوط المتاحة لمواجهة أي تهديدات متوقعة.

وتكون عملية إعادة التقييم مستمرة وتتطوي على إعادة تقييم كل من طبيعة عامل الضغط والموارد المتاحة للاستجابة لعامل الضغط.

يمثل كل من **الدافع ومواجهة الضغوط** عناصر أساسية ضمن مهارات تربية الأطفال بين المهاجرين واللاجئين، ويقتصر السبب على عيشهم في ظروف استثنائية. ويركز مشروع IENE8 على مساعدة الوالدين في الأسر اللاجئة على تربية أطفالهم وحمايتهم وتعليمهم في ظل الأوضاع الصعبة. ويمكن أن تساعد استراتيجيات الدافع ومواجهة الضغوط على التفكير بطريقة إبداعية والقيام بدورهم كأباء بصورة أفضل.

أفضل الممارسات التي يجب أن يتبعها الآباء وفقاً للخبراء:

- حافظ على ثباتك؛ الأطفال يحذون حذو آبائهم. قال الدكتور ستيفن كيرز مدير مستشفى K. Hovnanian في نيتون بولاية نيوجيرسي "يتعلم الأطفال كيفية التأقلم من آبائهم". "إذا إنهار الآباء، فكن متأكدًا من ضعف مهارات التأقلم لدى الأطفال".
- التزم بالأعمال اليومية. التنظيم، كالالتزام بمتوسط زمني متنسق يجعل الأطفال يشعرون بالأمان. توزيع الأعمال المنزلية، حتى ولو كانت مجرد أعمال لتمضية الوقت كالتقاط أوراق الشجر من الفناء أو مساعدة شخص أقل حظاً يمنحهم إحساساً بوجود هدف ويعطيهم شعوراً بالتمكين. وصرح جوزيف كولفورد رئيس رابطة New Jersey Association of School Psychologists قائلاً "الروتين يخفف بدرجة كبيرة من إحساس القلق".
- تحدث مع أطفالك. كن صادقاً حول الوضع وطمأنهم بأنكم ستجتازون ذلك معاً كأسرة واحدة. حد من الوصول لوسائل الإعلام حتى لا يتعرضوا لسيل من الرسائل التذكيرية المؤلمة ومشاهد الدمار التي قد تصدمهم من جديد. قد يحتاج الأطفال الأكبر سناً والمراهقون فقط إلى معرفة أن قنوات الاتصال مفتوحة؛ قم بتهيئة الوقت الهادئ والمناسب واتح الفرصة لهم ليفصحوا عما في يدور بداخلهم.
- امنحهم طمأنئة حسية من خلال الأحضان والقبلات. أخبرهم بأنك تحبهم وذكرهم بأنهم في أمان.
- اطلب منهم الرسم. قد يكون من المحبط لمن يفتقدون للمهارات الشفهية القيام بإيصال مشاعرهم.
- اسمح لهم باللعب.



توقع حدوث بعض حالات التراجع ولاسيما بين الأطفال الأصغر سناً. فقد يقوم الأطفال الأصغر سناً بمص إبهامهم أو التبول في فراشهم، في حين أن المراهقين قد يظهرون بعض أعراض الاكتئاب كأن يفقدون الاهتمام بالألعاب الفيديو المفضلة لديهم. قد يحصلون على بعض الدرجات السيئة في اختبارات المدرسة أو يظهرون سلوكاً عدوانياً.

-عددهم النعم التي تتمتعون بها. ذكر أطفالك بأنكم بأمان معاً ومن أن الممتلكات يمكن استبدالها.

Re-imagining Migration

حاول التفكير في الهجرة من وجهة نظر أخرى، كأن تبحث عن الفرص بدلاً من العقبات. حاول أن تغير رأيك وأن تركز على نقاط القوة. قم بإدراجهم في قائمة وتحقق يوماً تلو الآخر من سلوكك على أساس أفضل الممارسات المقترحة مسبقاً. اذكر الإنجازات والإخفاقات فقط لكي تعمل لعلّى تحويلها إلى إنجازات.

-يرجى كتابة وجهة نظرك حول سبب إمكانية افتراض استراتيجيات الدافع ومواجهة الضغوط كمهارات أساسية لتنفيذ دور الآباء اللاجئين والمهاجرين

خطأ صواب

الدافع لا يمكن أن يوجهنا لتحقيق أهدافنا

خطأ صواب

يتكون الدافع من ثلاثة عناصر

خطأ صواب

التقييم الثانوي هو أحد عناصر مواجهة الضغوط

- <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/>