



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

أداة التعلم الموجزة رقم 3.1

السلامة العاطفية (من الولادة وحتى 24 شهرًا)

مانويلا موتشيري، أوراتسيو ليتشاردلو

C&B Catania (إيطاليا) 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



Middlesex
University
London



Cyprus
University of
Technology



ST. AUGUSTINUS GRUPPE



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+

السلامة العاطفية	3
أهداف التعلم	3
ما هي السلامة العاطفية	3
النقاط الأساسية	3
النشاط	4
النظر في واحدة من مشكلات أداة التعلم الموجزة هذه	5
التقييم الذاتي	5
المراجع	6

سترکز الوحدة التعليمية الموجزة هذه على السلامة العاطفية للأطفال. وهي تعتمد في الأغلأ على والديهم. وتكون المسألة ذات أهمية بالغة عندما يدور الأمر حول أشخاص يعيشون في ظروف استثنائية، كالألاجئين والمهاجرين.

أهداف التعلم

1. تعريف مفهوم السلامة العاطفية لدى الأطفال الأصغر سنًا على وجه الخصوص.
2. الإشارة إلى أهمية توفير محيط يتمتع بدرجة من الرفاهة في المقام الأول عندما تتسم هذه الحياه بظروف استثنائية، كالحياة التي يعيشها اللاجئین والمهاجرين.
3. تقديم مجموعة من النصائح المفيدة للحفاظ على السلامة العاطفية للأطفال وتحسينها.

ما هي السلامة العاطفية

لا تعني السلامة العاطفية غياب العاطفة أو الضغط، بل إنها تتعلق في الواقع بقدرات الفرد على فهم عواطفه والتحكم فيها بصورة صحية وقابلة للتكيف.

يجب حماية الأطفال في مرحلة الطفولة من الألام النفسية بقدر الإمكان، ويجب أن يتمتعوا في هذه المرحلة ببيئة منزلية سعيدة وصحية. ولسوء الحظ، لا توفر العديد من ظروف الحياة ما يناسب تعزيز السلامة العاطفية لدى الأطفال، لذا فإن الوالدين بحاجة لتشجيع المرونة العاطفية لدى أطفالهم. تتعلق المرونة العاطفية بقدرة الأشخاص على "استخدام مواضع القوة لديهم للتعلم من تجارب الحياة السلبية، والخروج من تلك التجارب أكثر إدراكًا لقدراتهم على التعرف على أسوأ الآثار المترتبة على التجارب الحياتية السلبية أو لتجنبها أو على الأقل الحد من تأثيرها على قدرتهم على الاستمتاع وتحقيق الاستفادة القصوى من التجارب الإيجابية" (المتحدث الرئيسي جون بورنهام، في إطلاق استراتيجية Children's Emotional Wellbeing، مؤسسة WHSCT، أكتوبر 2012).



إن الأطفال الذين يتمتعون بمنظور إيجابي حول تقلبات الحياة اليومية يكونون أفضل في توسيع مداركهم من الناحية المعرفية والإبداعية والإنتاجية والاجتماعية. ويظهر الأطفال الذين يتمتعون بقدرة على التحكم في عواطفهم قوة أكبر على مجابتها. بهذا، تعد رعاية الوالدين الذاتية للأطفال أمرًا ضروريًا لتحقيق السلامة العاطفية. تؤثر مشاعر الأطفال على أداؤهم اليومي، بما يشمل السلوك والإنتاج والتعبير الإبداعي

وكما تُظهر البيانات المستمدة من البحث، وبغض النظر عن العمر فإن النمو على الصعيد الشخصي يتعلق بالكفاءات والفرص. ونظرًا لوجود تفاعل متناغم بين ما يشعر به الأطفال وما يقومون به، فلا يجب أن نغض الطرف عن احتياجاتهم العاطفية عند التفكير في كيفية دعم تميّتهم الفكرية أو جهود بناء المهارات أو الإبداع أو الرفاه بشكل عام.

النقاط الأساسية

ينطبق ما ذكره ويكون بالغ الأهمية بوجه خاص على الأطفال في الأسر المهاجرة واللاجئة. إنهم يحتاجون في الحقيقة إلى المزيد والمزيد من السلامة العاطفية لمواجهة ظروف الحياة الاستثنائية والصعبة.

وتشير الدراسات التي أجريت على ظاهرة الأسر المشتتة جغرافيًا بأن الأطفال "المترولين وحدهم بعد هجرة ذويهم" يعانون نفسيًا من هجرة الآباء (Mazzucato et al). (2015).

وأظهرت دراسة أجريت للتحقيق في العلاقة بين ظاهرة الأسر المشتتة جغرافياً وبين السلامة النفسية للأطفال بأن أطفال تلك الأسر أسوأ حالاً بكثير من نظرائهم الذين يعيشون مع كلا الوالدين. علاوة على ذلك، فقد أظهرت الدراسة أن الخصائص الأوسع نطاقاً في تعداد السكان عوضاً عن هجرة الآباء ترتبط في حد ذاتها بانخفاض مستويات الرفاه (كما ذكر سابقاً)



النشاط

نقترح فيما يلي بعض النصائح المناسبة والعملية للوالدين، فقط من أجل تحسين السلامة العاطفية لدى أطفالهم.

1. كن على دراية. انتبه لردود فعل أطفالك وسلوكياتهم.
2. حدد الأسباب. ساعد أطفالك في التعرف على الأسباب التي تكمن وراء المشاعر التي يختبرونها.
3. تواصل معهم. التحدث مع الآخرين حول مشاعرهم قد يكون طريقة فعالة للتعامل معهم.
4. قدر التفكير الذاتي. اذكر مع التكرار مميزات التفكير ملياً في الأمور.
5. قم بمراعاة عامل الاعتزاز بالنفس. غالباً ما يواجه الأطفال حالات من الشكوك، أو يضطرون إلى مواجهة بيانات أو مواقف تنافسية أو تلبية توقعات صعبة.

حاول العثور على نصائح مفيدة أخرى.

السلامة العاطفية لا تعد ذات أهمية بالغة للأطفال، نظرًا لصغر عمرهم صواب خطأ

تظهر الأبحاث صلة بين ظاهرة الأسر المشتتة جغرافياً وبين السلامة النفسية للأطفال

صواب خطأ

يعد تقدير الاعتزاز بالنفس لدى الطفل نصيحةً مفيدةً لتعزيز سلامته النفسية

صواب خطأ

International parental migration and the psychological well-being of children in Ghana, Nigeria, and Angola, *Social Science & Medicine*, Volume 132, May 2015, Pages 215-224

http://www.westerntrust.hscni.net/pdf/CEWS_Strategy_Sept_2012_final.pdf

https://www.creativitypost.com/education/childrens_emotional_well_being_eight_practical_tips_for_parents

<https://www.alustforlife.com/mental-health/children-and-adolescents/why-parental-self-care-is-essential-for-childrens-emotional-wellbeing>

<https://thejunctionfoundation.com/services/emotional-wellbeing-resilience/>