



إيرازموس Erasmus + الشراكات الاستراتيجية للتعليم الفني والتدريب المهني

مشروع IENE 8 – تمكين أسر المهاجرين واللاجئين من خلال مهارات تربية الأطفال

الوحدة التعليمية الموجزة رقم 4.5 الوعي الذهني والحد من التوتر

المؤلفون:

أندريا كوكيرت فوستهاينريش

سان أوغوستينوس غروبيه

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+

المحتويات	2
من الاضطرابات الداخلية إلى الهدوء الداخلي	3
الأهداف	3
تعريفات ونظريات حول التوتر والوعي الذهني	3
النقاط الرئيسية	4
النشاط	4
إمعان النظر في موضوع: التوتر والوعي الذهني	4
التقييم الذاتي	5
المؤلفات الصادرة/الموارد	5

من الاضطرابات الداخلية إلى الهدوء الداخلي

ستقدم الوحدة التعليمية هذه المفهوم الثقافي للوعي الذهني (الإدراك الواعي للأشياء الصغيرة، المرء نفسه). سوف توضح هذه الوحدة سبب ارتباط الوعي الذهني والحد من التوتر بعائلات اللاجئيين وما الذي يمكن فعله للوصول إلى مستوى سليم من الوعي الذهني تجاه المرء لنفسه وكذلك تجاه أطفاله.

الأهداف

في هذه الوحدة التعليمية سيتعلم الآباء والعاملين في مجال الصحة ما يلي:

1. تعريفات التوتر والوعي الذهني؛
2. أهمية الموضوع لعائلات اللاجئيين؛
3. الترابط القائم بين الوعي الذهني والتوتر؛
4. الآثار الإيجابية للوعي الذهني على البالغين.

تعريفات ونظريات حول التوتر والوعي الذهني

كلمة التوتر معروفة في العديد من البلدان واللغات. فهو مفهوم ثقافي يعبر عادةً عن عدم قدرتي على إدارة شئى ما، أو عن شئى لا يمكنني تحمله، أو أنني مرهق جدًا ومريض أو أشعر بالتعب كنتيجة لذلك. يشار إلى هذه التجربة أيضًا في بعض البلدان بأن الشخص يعاني من "مشاكل في الأعصاب".

الكلمة الإنجليزية stress (التوتر)، والتي هي نفسها باللغة الألمانية، لها معاني متعددة مثل "التوتر أو الضغط أو الإرهاق أو الإطالة". قام خبير الكيمياء الحيوية المجري هانز سيلي (1907-1982) بتقديم هذا المصطلح عام 1936. ويرجع أصل كلمة التوتر إلى الكلمة اللاتينية "strenger" التي تعني أن تكون في حالة توتر. يصف مصطلح "التوتر" رد الفعل الطبيعي والتطوري للبشر تجاه حالات التهديد. وللهراب من حالة خطيرة، يقوم جسم الإنسان بإفراز هرمونات التوتر، مما يحسن الأداء البدني لفترة قصيرة ليكون قادرًا على مواجهة التهديدات التي يتعرض لها الشخص عن طريق المقاومة أو الهروب. ومع ذلك، في الحياة اليومية المعاصرة لن تكون المقاومة أو الهروب أمرًا ضروريًا بعد الآن. على الرغم من كل هذا، يصف العديد من الأشخاص أنهم في حالة توتر وضغط. غالبًا ما يفتقر الناس في الوقت الحالي إلى وجود منفذ للتخلص من هذه التوترات. وهذا يؤدي إلى وجود حالة دائمة من المرض المصحوب بالتوتر الدائم.



يفترض النموذج الآخر (نموذج التأقلم الذي أعدته لازاروس) أنه ليس (موضوعي) من طبيعة التحفيز أو المواقف المرتبطة برد فعل التوتر، ولكنه تقييمهم (غير الموضوعي) من خلال الشخص المتضرر. يختلف البشر بشكل كبير عن بعضهم البعض عند تعرضهم لعوامل معينة من التوتر: فما يمكن اعتباره عاملاً من عوامل التوتر للشخص المتضرر، قد لا يعتبر مسبباً للتوتر بالنسبة لشخص آخر. ووفقاً للمؤلفات الصادرة من (statista 2019)، ما يقرب من 60% من الألمان البالغين يشعرون بالتوتر (بمعنى غير موضوعي) في كثير من الأحيان أو في بعض الأحيان. فهم يشعرون أنهم ليسوا على مستوى المهام اليومية في الحياة العملية أو أنهم لا يليقوا بعائلاتهم أو وظائفهم أو علاقاتهم. فالتوتر هو شعور فردي جدًا خاص بكل إنسان. حيث يظهر على اللاجئيين أيضًا أعراض التوتر ولا يستطيعوا الالتزام بواجباتهم الأبوية. والسبب وراء ذلك، من ضمن أمور أخرى، هو أن أسر اللاجئيين يعيشون في ظروف صعبة في البلدان المضيفة. فقد جاءوا من شتى البيئات ومختلف الحالات، وأصبحوا مشردين، كما أنهم يعيشون في حالة من عدم اليقين المكاني والزمني، وغالبًا ما يتعرضون للصدمات والانتهاكات ويشعرون بالعجز في أداء دورهم كأباء. قد تؤدي كل هذه العوامل إلى شعور عائلات اللاجئيين "بالتوتر"، فهم لا يعرفون كيف يتعاملون مع التوتر الدائم بسبب وضعهم القانوني غير الآمن في البلد المضيف أو الذين يعيشون في مراكز الاستقبال أو حقيقة عدم السماح لهم بالعمل أو عدم القدرة على أداء واجباتهم الأبوية.

وقد تشمل أعراض التوتر، من بين أشياء أخرى كثيرة، سرعة ضربات القلب أو خفقانه، والتنفس السطحي السريع، وانقباض عضلات الظهر، وعضلات الكتف و/أو عضلات الرقبة، وزيادة التعرق وجفاف الفم.

ترجع أصول **الوعي الذهني** إلى الفلسفة البوذية وقد تم تدريبها من أجل التخفيف من معاناتهم المعاناة والتعاطف معهم (White, 2014). يتطلب الوعي الذهني وجود الغرض والوعي والاهتمام في الوقت الحالي. "الوعي الذهني هو عملية تحويلية يقوم الشخص فيها بتطوير زيادة القدرة على "تجربة الوجود"، مع "القبول" و"الاهتمام" و"الوعي"



(White, 2014, S. 282). ويقصد بمفهوم القدرة على التأقلم "قدرة الناس على التغلب على الأزمات في حياتهم من خلال الاعتماد على الموارد الشخصية والوساطة الاجتماعية واستخدام هذه الأزمات كدافع للتنمية (Welder-Enderlin/Hildebrand, 2006:13) تشمل ركائز القدرة على التأقلم على:

التفاوض	تمكنت من الفرار إلى هذا البلد مع عائلتي.
القبول	لا أستطيع تغيير الوضع في الوقت الحالي. يجب أن أنتظر قرار مكتب تسجيل الأجانب.
إيجاد حل	لا أستطيع وضع خطط للمستقبل. ولكن يمكنني أن أؤكد أنني قوي وأعتني بالأطفال. سأذهب إلى دورة اليوجا.
التخطيط للمستقبل	على الرغم من أنني لا أعرف قرار مكتب تسجيل الأجانب، إلا أنني سأذهب إلى دروس اللغة الألمانية كل يوم لتعلم اللغة.
ترك دور الضحية	لم يبلغني مكتب تسجيل الأجانب حتى الآن بقراره. لكن الحياة يجب أن تستمر. سأرى ما يمكنني فعله هنا في هذا المرفق.
تحمل المسؤولية	الوضع غير مرضٍ. لكنني ما زلت أعتني بأطفالي.
التوجيه المتعلق بالشبكة	سوف أتواصل مع الأمهات الأخريات. وسوف تعتنى الأم بالأطفال الآخرين في وقت ما.

في سياق مشروع IENE 8

بالنسبة لأسر اللاجئين، من المهم معرفة ما يعنيه "الشعور بالتوتر"، وكيفية التعامل مع الموقف وما الذي يمكن عمله لتخفيف التوتر والوصول إلى القدرة على التعامل مع الشخص نفسه والآخرين بطريقة واعية. سيتم تغطية هذه المواضيع في مشروع IENE-8 وسيتم تدريب العاملين في مجال الصحة من أجل إيلاء الاهتمام الكامل ببعض الأعراض ودعم الأسر في التعامل مع المواقف الصعبة.

النقاط الرئيسية

(ثلاث شرائح PowerPoint تتضمن النقاط الرئيسية والرسوم البيانية/صور من البحث)

النشاط

يرجى كتابة الإجابات لنفسك:

- ما هو الوضع الصعب الذي تغلبت عليه قبل ذلك؟
- كيف واجهت التوتر؟
- ما هو الجانب الإيجابي من الحالة السيئة؟
- ما الذي ساعدني في التعامل مع الموقف؟

إمعان النظر في موضوع: التوتر و الوعي الذهني

تعلم البصيرة: يرجى التفكير في الأمر مرة أخرى: هل جميع أنواع التوتر سلبية؟ أم أن هناك لحظات في الحياة يمكن أن تكون فيها المواقف العصبية إيجابية بالفعل؟

التقييم الذاتي

يرجى إمعان النظر فيما تكتبه لنفسك في وضعك الحالي:

	التفاؤل: ما الذي يجعلني أشعر بالإيجابية؟
	القبول: هل يمكنني قبول الوضع الحالي؟
	إيجاد الحل: هل يمكنني العثور على حل لمشكلة ما؟
	التخطيط للمستقبل: هل يمكنني وضع أي خطط للأسبوع القادم؟
	ترك دور الضحية: الوضع صعب. هل يمكنني إدارته رغم ذلك؟
	تحمل المسؤولية: أطفالي بحاجة لي. هل أنا على علم بحقيقة أنني يجب أن أعتني بهم؟
	اتجاه الشبكة: هل هناك أي أسر أخرى يمكنها أن تدعمني؟

المؤلفات الصادرة/الموارد

1. Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. [إدارة التوتر. دليل التدريب على تعزيز الصحة النفسية]. Heidelberg: Springer Verlag.
2. Welder-Enderlin, R. & Hildebrand, B. (2006). Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. [القدرة على التأقلم - كيف تتأقلم على الرغم من الظروف غير المواتية]. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
3. Lazarus, E. (1991). العاطفة والتكيف. نيويورك: مطبعة جامعة أكسفورد.
4. Statista (www.statista.de)