



همکاری راهبردی ERASMUS + VET

8 - IENE توانمندسازی خانواده‌های مهاجر و پناهجو از طریق آموزش مهارت‌های والدگری

ابزار آموزشی فشرده شماره ۱.

خوددلسوزی

نویسندگان:

پاراسکوی آپوستولارا، ونشیا ولوناکی و آتنا کالوکایرینو

دانشگاه آتن، یونان

سپتامبر ۲۰۱۹



National and Kapodistrian
University of Athens



منابع مالی این پروژه با کمک کمیسیون اروپا تأمین شده‌اند.
این اثر صرفاً بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های نویسنده یا نویسندگان است و کمیسیون اروپا مسئولیت کاربردهای احتمالی
اطلاعات ارائه‌شده در آن را به عهده نمی‌گیرد.



Erasmus+

عنوان: ۱, ۵. خوددلسوزی (برای والدین و مراقبین).....	3
اهداف آموزشی.....	3
خوددلسوزی.....	3
نکات کلیدی.....	4
فعالیت.....	4
تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده.....	5
خودارزیابی.....	5
منابع.....	5
.....	6
جواب‌ها.....	6

ابزار آموزشی فشرده حاضر به بررسی اهمیت خوددلسوزی برای والدین و کودکان می‌پردازد و به والدین پناهجو و مراقبین کمک می‌کند تا مهارت خوددلسوزی‌شان را تقویت کنند.

اهداف آموزشی

1. ارائه تعریفی از مفهوم خوددلسوزی.
2. توصیف مؤلفه‌های خوددلسوزی.
3. درک اهمیت خوددلسوزی و تأثیر آن بر والدگری.
4. شناسایی منابع ارائه‌شده و استفاده از آن‌ها با هدف تقویت مهارت خوددلسوزی.

خوددلسوزی

خوددلسوزی نوعی نگرش مثبت و مراقبتی به خودمان در مواجهه با شکست‌ها و کاستی‌های شخصی‌مان است و با سلامت روانی‌مان نیز مرتبط است. به گفته کریستین نف (2003)، خوددلسوزی از سه مؤلفه اصلی تشکیل شده است:

1. خودمهربانی: خودمهربانی به معنای آن است که در برخوردمان با خودمان رویکردی مشوق را در نظر بگیریم و همدل، صبور و ملایم باشیم.
2. به رسمیت شناختن حس مشترک انسانی: این مؤلفه به این واقعیت اشاره دارد که هیچ انسانی کامل نیست.
3. ذهن آگاهی: ذهن آگاهی به توانایی‌مان برای حفظ تجربیات هیجانی در قالب نوعی آگاهی متعادل اشاره دارد.

خوددلسوزی برای والدین و کودکان مهم است

والدگری به معنای مراقبت شبانه‌روزی از انسانی دیگر است و همین واقعیت است که والدین را در برابر فرسودگی آسیب‌پذیری می‌کند. بر اساس یافته‌ها، خوددلسوزی با سلامت و انگیزه خودپروری رابطه‌ای مثبت و با استرس مرتبط با نقش‌های والدگری نیز رابطه‌ای منفی دارد. به همین دلیل است که خوددلسوزی را می‌توان نوعی عامل محافظت‌کننده در نظر گرفت. علاوه بر این، یافته‌ها نشان می‌دهند احتمال بروز پریشانی روانی یا مشکلات مربوط به سوء‌مصرف مواد مخدر در انسان‌هایی با توانایی خوددلسوزی محدودی بیشتر است.

بر اساس یافته‌ها، ذهن آگاهی و خوددلسوزی با والدگری ذهن‌آگاهانه نیز رابطه‌ای مثبت دارند. آگاهی هیجانی بیشتر والدین ذهن‌آگاه و حس مشترک انسانی قوی‌تر آن‌ها می‌تواند بر هیجان‌ات و افکارشان درباره فرزندان‌شان تأثیر بگذارد. این والدین درک بیشتری از نقص‌های فرزندان‌شان دارند و، قبل از هر گونه واکنش خودکار در جریان تعاملات‌شان با آن‌ها، فکر می‌کنند. والدینی که خوددلسوزی بیشتری دارند کمتر از رفتارها و شایستگی‌های والدگری خودشان انتقاد می‌کنند و سبک‌های والدگری‌شان چندان مستبدانه نیست و بیشتر سهل‌گیر هستند (Gouveia et al., 2016). محیطی که کودکان در آن بزرگ می‌شوند و نگرش‌ها و رفتارهای والدین‌شان بر برخورد کودکان با خودشان در دوران بزرگسالی تأثیر می‌گذارند. خوددلسوزی راهی برای برخورد با خود است و شامل راهبردهای متعددی می‌شود که کودکان می‌توانند از والدین‌شان یاد بگیرند.

کمک به والدین برای تقویت خوددلسوزی

می‌توان والدین را تشویق کرد تا بیشتر با خودشان دلسوز باشند. طیف متنوعی از منابع و تمرین‌ها می‌توانند به ما در رسیدن به این هدف کمک کنند. برای مثال، می‌توانیم از آن‌ها بخواهیم «به راه‌های کمک به دیگران فکر کنند»، «به خودشان یادآور شوند که تنها نیستند» و «با خود، هر چند اندک، مهربانی کنند». یافته‌ها نشان می‌دهد این منابع به مادران کمک می‌کند تا با خودشان دلسوزتر باشند، استرس کمتری را متحمل شوند و هنگام شیردهی به فرزندان

احساس رضایت داشته باشند. (Abdullah, 2018).

علاوه بر این، رفتار والدین با فرزندان‌شان بر مدلی درونی که کودکان برای خود می‌سازند نیز تأثیر می‌گذارد. بنابراین، والدین باید تشویق شوند تا:

- به کودکان در رسیدن به ذهن‌آگاهی درباره هیجان‌ات و واکنش‌های‌شان و ابراز هم‌دلی کمک کنند. این هدف با گفتن این قبیل جملات محقق می‌شود: «ظاهراً عصبانی هستی.» - «باعث ناراحتیت شد؟» - «چه سخت!» «واقعاً منصفانه نبود!»
- به کودکان یادآوری کنند تجربیات‌شان تجربیاتی جهان‌شمول هستند. این هدف با گفتن این قبیل جملات محقق می‌شود: «وقتی به چیزی که می‌خواهی نمی‌رسی، کاملاً طبیعی است که ناراحت یا حتی عصبانی باشی»؛ «همه انسان‌ها گاهی حسادت می‌کنند.»
- به‌گونه‌ای رفتار کنند تا فرزندان‌شان احساس بهتری داشته باشند. برای مثال، والدین می‌توانند فرزندان‌شان را در آغوش بگیرند یا ببوسند یا به آن‌ها در طراحی برنامه‌های آینده‌شان، صبوری در فرایند یادگیری و . . . کمک کنند.
- به‌جای قضاوت فرزندان‌شان، رفتار او را قضاوت کنند.
- به‌جای تنبیه فرزندان‌شان برای کاری که انجام داده است، بر اقدامات یا رفتارهای آینده تمرکز کنند.

خوددلسوزی و مهاجران

تحقیقات انجام‌شده درباره تفاوت‌های خوددلسوزی در انسان‌ها نشان می‌دهد اشخاصی با پیشینه فرهنگی مختلف ادراکی متفاوت از این مفهوم دارند و درجات مختلفی از ارزش برایش قائل هستند. هنگام مراقبت از اشخاصی با فرهنگ‌های مختلف، باید به این نکته توجه داشت که انسان‌های مختلف ممکن است تعاریفی متفاوت از مفهوم دلسوزی داشته و درجات مختلفی از اهمیت برایش قائل باشند. علاوه بر این، میزان شیوع خوددلسوزی در فرهنگ‌های مختلف نیز یکسان نیست.

یکی از اهداف پروژه 8 IENE آگاه ساختن متخصصان حوزه سلامت از اهمیت تشویق والدین مهاجر و پناهجو به تقویت خوددلسوزی در خود و آموزش این مفهوم به فرزندان‌شان است.

نکات کلیدی

1. خوددلسوزی نگرشی مثبت و مراقبتی به خودمان در مواجهه با شکست‌هاست.
2. خوددلسوزی از سه مؤلفه اصلی تشکیل شده است: خودمهربانی، انسانیت و ذهن‌آگاهی.
3. یافته‌ها نشان می‌دهند خوددلسوزی رابطه‌ای مثبت با سلامت و انگیزه خودپروری دارد و رابطه‌اش با استرس مرتبط با نقش‌های والدگری نیز منفی است.
4. خوددلسوزی راهی برای برخورد با خود است و شامل راهبردهای متعددی می‌شود که کودکان می‌توانند از والدین‌شان یاد بگیرند.
5. انسان‌هایی با پیشینه فرهنگی مختلف ادراکی متفاوت از خوددلسوزی دارند و درجات مختلفی از ارزش برای این مفهوم قائل هستند.

فعالیت

کدامیک از اظهارات زیر می‌توانند به تقویت خوددلسوزی کودکان کمک کنند؟

1. «تقصیر تو بود.»
2. «ظاهراً عصبانی هستی.»
3. «باید از حسادت به دوستان‌ت خجالت بکشی.»
4. «واقعاً منصفانه نبود.»
5. «خودم را همین‌طور که هستم می‌پذیرم.»
6. «باعث خجالت‌م هستی.»

خودرزیابی

دختر مهاجری گریه‌کنان از مدرسه به خانه می‌آید. دختر گریه می‌کند چون هم‌کلاسی‌هایش در مدرسه او را به خاطر ضعفش در روخوانی مسخره کرده‌اند. والدین این دختر چگونه می‌توانند کمکش کنند تا با خود دلسوزتر باشد؟

منابع

- Abdullah M. (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(3): 34-25.
- Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. (2014) Bluth K, Blanton, PW. (doi:10.1007/s10826-013-9830-2 .1309–1298 ,7)23. *Journal of child and family studies*.
- Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. (2016) Gouveia M, Carona C, Canavarro MC. et al. (doi:10.1007/s12671-016-0507-y <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*, 2:101–85.
- Ways to Foster Self-Compassion in Your Child. Human Nature, available at <https://www.livescience.com/14144-parenting-tips-compassion-esteem.html> (2011). Nixon R 5.
- 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. *Applied Psychology: Health, Well-Being*, 7(3):340–64. doi:10.1111/aphw.12051. Epub 2015 Aug 26.

جواب سؤال‌های بخش فعالیت:

جواب‌های درست: ۲، ۴، ۵

جواب فعالیت خودرزیابی:

رفتار والدین باید به‌گونه‌ای باشد که به کودک‌شان کمک کند احساس بهتری داشته باشد. در آغوش کشیدن یا بوسیدن نمونه‌هایی از این نوع رفتارها هستند. والدین باید از جملاتی استفاده کنند که نشان‌دهنده درک، همدلی و ملایمت‌شان باشند زیرا رفتار والدین در برابر فرزندشان بر مدلی درونی

که کودک برای خود می‌سازد تأثیر می‌گذارد. کودکان و والدین باید از حمایت کافی برخوردار باشند تا حس مشترک انسانی را دریابند و به این نتیجه برسند هیچ انسانی کامل نیست.