



همکاری راهبردی ERASMUS + VET

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

ابزار آموزشی فشرده شماره ۲

انگیزش و مقابله (والدین و مراقبین)

مانوئلا مانوچری، اوراتزیو لیچاردلو

C&B کاتانیا (ایتالیا) 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+

انگیزش و مقابله .....	3
اهداف آموزشی .....	3
انگیزش و مقابله چیستند؟ .....	3
نکات کلیدی .....	4
فعالیت .....	5
تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده .....	5
خودارزیابی .....	5
منابع .....	5

در این درس فشرده، به تعریف انگیزش و مقابله می‌پردازیم و رابطه خاص این دو مفهوم با والدگری در خانواده‌های پناهجو و مهاجر بررسی می‌شود. در واقع، مقابله نوعی راهبرد شناختی است و، به همین دلیل، قابلیت پیاده‌سازی نیز دارد.

### اهداف آموزشی

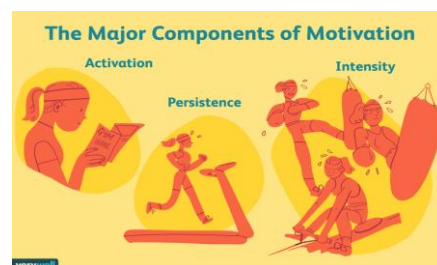
1. ارائه چارچوبی گسترده برای تبیین انگیزش و مقابله با تمرکز بر مؤلفه‌های اصلی انگیزش و سه مؤلفه ارزیابی.
2. بحث و تبادل نظر درباره دلایل قرار گرفتن انگیزش و مقابله در میان مهارت‌های کلیدی لازم برای خانواده‌های پناهجویی که وضعیت پناهندگی‌شان هنوز مشخص نیست.
3. پیشنهاد راه‌هایی برای تدوین و بهبود راهبردهای انگیزش و مقابله.

### انگیزش و مقابله چیستند؟

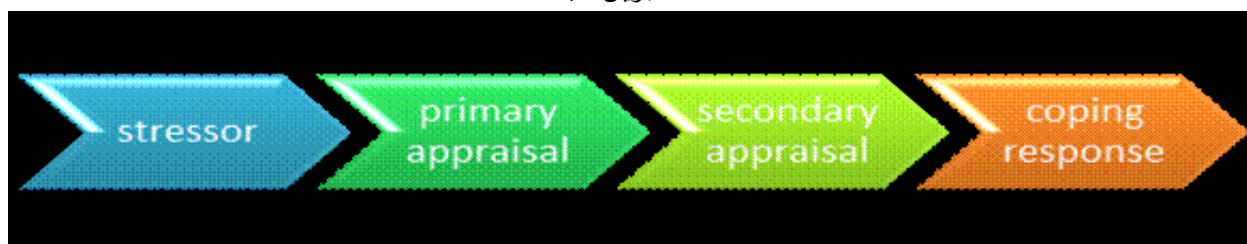
روانشناسان انگیزش را فرآیندی می‌دانند که فعالیت‌ها از طریق آن آغاز، هدایت و حفظ می‌شوند تا برخی نیازهای روانی یا فیزیکی محقق شوند. بنابراین، انگیزش همان عاملی است که ما را به سمت تحقق هدفمان هدایت می‌کند. در واقع، انگیزش میل‌مان به انجام کارهایی است که ما را به سمت تدوین و تحقق اهدافمان هدایت می‌کنند.

انگیزش از سه مؤلفه اصلی تشکیل شده است:

1. فعال‌سازی. فعال‌سازی به تصمیمی اشاره دارد که آغازگر رفتار است.
2. پشتکار. پشتکار به تلاش مستمر برای رسیدن به هدف حتی در صورت وجود موانع اشاره دارد.
3. شدت. شدت را می‌توان میزان تمرکز و نیرویی دانست که صرف تلاش برای رسیدن به هدف می‌شود.



مقابله. ریچارد لازاروس نظریه‌ای را با نام نظریه تبادلی استرس و مقابله (TTSC) تدوین کرده است ( Lazarus, 1996; Lazarus & Folkman, 1984). در این نظریه، استرس محصول تبادلی است که بین شخص (شخص از چندین سیستم شامل سیستم‌های شناختی، فیزیولوژیک، عاطفی، روان‌شناختی و عصب‌شناختی تشکیل شده است) و محیط پیچیده پیرامونش انجام می‌شود. جریان مقابله



## TYPES OF COPING SKILLS

<p><b>Self-Soothing</b> (Comforting yourself through your five senses)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Something to touch (ex: clothes, cotton, stress ball)</li> <li>2. Something to hear (ex: music, meditation guides)</li> <li>3. Something to see (ex: photographs, happy pictures)</li> <li>4. Something to taste (ex: mints, tea, sour candy)</li> <li>5. Something to smell (ex: lotions, candles, perfume)</li> </ol>	<p><b>Distraction</b> (Taking your mind off the problem for a while)</p> <p>Examples: Puzzles, books, artwork, crafts, knitting, crocheting, sewing, crossword puzzles, sudoku, positive websites, music, movies, etc.</p>	<p><b>Opposite Action</b> (Doing something the opposite of your impulse that's consistent with a more positive emotion)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Affirmations and Inspiration (ex: looking at or drawing motivational statements or images)</li> <li>2. Something funny or cheering (ex: funny movies / TV / books)</li> </ol>
<p><b>Emotional Awareness</b> (Tools for identifying and expressing your feelings)</p> <p>Examples: A list or chart of emotions, a journal, writing supplies, drawing / art supplies</p>	<p><b>Mindfulness</b> (Tools for centering and grounding yourself in the present moment)</p> <p>Examples: Meditation or relaxation recordings, grounding objects (like a rock or paperweight), yoga mat, breathing exercises.</p>	<p><b>Crisis Plan</b> (Contact info of supports and resources, for when coping skills aren't enough.)</p> <p>Family / Friends Therapist Psychiatrist Hotline Crisis Team / ER 911</p>

لازاروس و فولکمن (1984)، در مدلی که از ارزیابی استرس ارائه داده‌اند، مفهوم تفسیر را تجزیه کرده‌اند. مدل استرس این دو صاحب‌نظر از مؤلفه‌های ارزیابی اولیه، ارزیابی ثانویه و ارزیابی مجدد تشکیل شده است. در ارزیابی اولیه، اقداماتی را انجام می‌دهیم تا مشخص کنیم عامل استرس می‌تواند تهدید محسوب شود یا خیر. در جریان ارزیابی ثانویه، شخص به ارزیابی منابع یا راهبردهای مقابله‌ای می‌پردازد که برای مواجهه با تهدیدهای ادراک‌شده در اختیار دارد.

فرایند ارزیابی مجدد فرایندی جاری است و شامل ارزیابی مجدد ماهیت عامل استرس و منابع موجود برای واکنش به آن می‌شود.

## نکات کلیدی

**انگیزش و مقابله** از جمله عوامل کلیدی تأثیرگذار بر مهارت‌های والدگری مهاجران و پناهجویان هستند زیرا هم مهاجران و هم پناهجویان در شرایطی استثنائی زندگی می‌کنند. IENE8 بر کمک به والدین پناهجو متمرکز است تا آن‌ها هم بتوانند، تحت شرایط سخت موجود، بهتر فرزندان‌شان را تربیت کنند، محافظت بهتری از آن‌ها به عمل آورند و این فرزندان را از آموزشی بهتر بهره‌مند سازند. راهبردهای انگیزش و مقابله می‌توانند به والدین در دستیابی به تفکر خلاقانه و ارتقای توانایی‌های‌شان در مدیریت فرایندهای والدگری کمک کنند.

### بهرش‌های پیشنهادی متخصصان برای والدین:

- آرامش‌تان را حفظ کنید. فرزندان از رفتارهای والدین‌شان الگوبرداری می‌کنند. به گفته دکتر استیون کیریز، مدیر بیمارستان هونانیان در شهر نپتون ایالت نیوجرسی آمریکا، «کودکان مقابله را از والدین‌شان یاد می‌گیرند». «اگر والدین از هم بیاشند، کودکان هم مطمئناً مهارت‌های مقابله ضعیفی خواهند داشت.»
- **روال‌های کاری را دنبال کنید.** ساختار، از جمله رعایت برنامه زمانی، باعث می‌شود کودکان احساس امنیت داشته باشند. کارهایی را بصورت روزانه برای کودکان در نظر بگیرید. انجام این کارها، حتی در روزهای شلوغ، به آن‌ها کمک می‌کند تا خود را مفید بدانند و باعث توانمندسازی‌شان نیز می‌شود. جمع‌کردن برگ‌های کف حیاط یا کمک کردن به کسی که به اندازه آن‌ها خوشبخت و خوش‌شانس نبوده است می‌تواند از جمله این کارهای روزانه باشد. جوزف کالفور، رئیس انجمن روان‌شناسان مدارس نیوجرسی، معتقد است «انجام کارهای منظم تأثیری قابل‌توجه بر رفع اضطراب دارد.»
- **با فرزندان‌تان صحبت کنید.** شرايطتان را صادقانه برای فرزندان‌تان توضیح دهید و به آن‌ها اطمینان خاطر بدهید که خانواده می‌تواند در کنار یکدیگر از این مرحله دشوار عبور کند. دسترسی کودکان به رسانه‌ها را محدود کنید تا با خاطرات و صحنه‌های دردناک تخریب و نابودی بیماران نشوند و آسیب‌های روحی پیشین تازه نشوند و یک بار دیگر سراحشان نیابند.. فرزندان بزرگ‌تر و نوجوانان بهتر است بدانند خطوط ارتباطی همیشه به‌رویشان باز است. زمانی را به آن‌ها اختصاص دهید تا این فرصت را داشته باشند در کمال آرامش حرف‌های‌شان را بزنند و نظرات‌شان را بگویند.
- **از روش‌های فیزیکی (در آغوش گرفتن، بوسیدن و ...)** برای اطمینان خاطر دادن به فرزندان‌تان استفاده کنید. به فرزندان‌تان بگویید دوست‌شان دارید و به آن‌ها یادآور شوید که در محیطی امن هستند.
- **از فرزندان‌تان بخواهید نقاشی کنند.** کسانی که فاقد مهارت‌های کلامی هستند نمی‌توانند احساسات‌شان را بیان کنند و همین مسأله هم ناامیدشان می‌کند.
- **بگذارید فرزندان‌تان بازی کنند.**



- **انتظار و ایس‌روی، به‌ویژه در فرزندان کوچک‌تر، را داشته باشید.** کودکان ممکن است انگشت شست‌شان را بکنند یا رخت‌خواب‌شان را خیس کنند (شب‌اداری). نوجوانان نیز ممکن است علائم افسردگی را از خود بروز بدهند. از دست دادن علاقه به بازی‌های کامپیوتری محبوب نیز می‌تواند یکی از این علائم باشد. پایین آمدن نمره بعضی از درس‌ها یا رفتارهای پرخاشگرانه نیز می‌توانند از جمله نشانه‌های واپس‌روی باشند.
- **شکرگزار نعمت‌ها باشید.** به کودکان یادآوری کنید که در محیطی امن و کنار شما هستید و می‌توانید اموال و دارایی‌های از دست‌رفته‌تان را جایگزین کنید.

# Re-imagining Migration

سعی کنید تصویری متفاوت از مهاجرت در ذهن‌تان بسازید و، به‌جای تلاش برای پیدا کردن محدودیت‌ها، به‌دنبال یافتن فرصت‌ها باشید. تلاش کنید ذهن‌تان را تغییر دهید و بر نقاط قوت‌تان متمرکز شوید. فهرستی از نقاط قوت تهیه و هر روز رفتار‌تان را بر اساس به‌روش‌های پیشنهادی بررسی کنید. به موفقیت‌ها و شکست‌ها توجه داشته باشید تا بتوانید شکست‌ها را به موفقیت تبدیل کنید.

تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده

- انگیزش و راهبردهای مقابله را می‌توانیم از جمله مهارت‌های کلیدی لازم برای تحقق والدگری در خانواده‌های پناجویان و مهاجران بدانیم. نظر شما چیست؟

---



---



---

## خودارزیابی

انگیزش نمی‌تواند ما را به سمت تحقق اهدافمان هدایت کند.	درست	نادرست
انگیزش از سه مؤلفه تشکیل شده است.	درست	نادرست
ارزیابی ثانویه یکی از مؤلفه‌های مقابله است.	درست	نادرست

## منابع

- <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](http://www.gamblinghelp.org)  
<https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/chapter/15-2-stress-and-coping/>