



همکاری راهبردی ERASMUS + VET

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

ابزار آموزشی فشرده شماره ۳۲

سلامت هیجانی (۰ تا ۲۴ ماهگی)

مانونلا 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+

سلامت هیجانی.....	3
اهداف آموزشی.....	3
سلامت هیجانی چیست؟.....	3
نکات کلیدی.....	3
فعالیت.....	4
تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده.....	5
خودارزیابی.....	5
منابع.....	6

درس فشرده حاضر بر سلامت هیجانی نوزادان متمرکز است. سلامت هیجانی نوزادان عمدتاً به سلامت هیجانی والدینشان وابسته است. این مسأله به‌ویژه زمانی اهمیت می‌یابد که شرایط زندگی اشخاص مد نظر غیر عادی باشند. پناهجویان و مهاجران نیز از جمله کسانی هستند که شرایط زندگی غیر عادی را تجربه می‌کنند.

## اهداف آموزشی

1. ارائه تعریفی از مفهوم سلامت هیجانی با تمرکز خاص بر کودکان کوچکتر.
2. اشاره به اهمیت ایجاد محیطی سالم به‌ویژه برای کسانی که در شرایط غیر عادی زندگی می‌کنند (از جمله پناهجویان و مهاجران).
3. ارائه مجموعه‌ای از نکات مفید برای حفظ و ارتقای سلامت هیجانی کودکان.

## سلامت هیجانی چیست؟

سلامت هیجانی به معنای فقدان هیجان یا استرس نیست. در واقع، سلامت هیجانی به توانایی فردی ما برای درک و تنظیم هیجاناتمان به‌شکلی سالم و انعطاف‌پذیر اشاره دارد.

کودکان، باید تا حد امکان، در برابر آسیب‌ها محافظت شوند و در محیط خانوادگی شادی بزرگ شوند که به رشدشان کمک می‌کند. متأسفانه، بسیاری از کودکان در شرایطی زندگی می‌کنند که برای رشد و پرورش سلامت هیجانی کودکان مناسب نیستند. به همین دلیل، والدین باید تاب‌آوری هیجانی فرزندانشان را تقویت کنند. تاب‌آوری هیجانی به توانایی انسان‌ها در «استفاده از نقاط قوتشان برای درس گرفتن از تجربیات منفی زندگی و افزایش آگاهی‌شان درباره توانایی‌های خود برای شناسایی، پیشگیری یا حداقل به‌حداقل‌رسانی اثرات بد این تجربیات منفی بر توانایی‌شان برای لذت بردن از تجربیات مثبت زندگی و بهره‌برداری حداکثری از آن‌ها اشاره دارد» (جان برنهام، سخنران اصلی، رویداد افتتاحیه برنامه سلامت هیجانی کودکان، صندوق سلامت و مددکاری اجتماعی وسترن، اکتبر ۲۰۱۲).



کودکانی که دیدی مثبت به فراز و نشیب‌های زندگی روزانه دارند از نظر ظرفیت شناختی، خلاقیت، بهره‌وری و اجتماعی تاب‌آورتر هستند. کودکانی که می‌توانند هیجاناتشان را مدیریت کنند نیز از سلامت هیجانی بیشتری برخوردارند. خودمراقبتی والدین نیز نقشی اساسی در سلامت هیجانی کودکان ایفا می‌کند. احساسات کودکان بر عملکرد روزانه‌شان، شامل رفتارها، بهره‌وری و بیان خلاقانه، تأثیر می‌گذارد.

همان‌طور که داده‌های پژوهش‌ها نشان می‌دهد شایستگی‌ها و فرصت‌ها مهم‌ترین وجوه رشد شخصی در سنین مختلف هستند. از آنجا که روابط متقابل هماهنگی بین احساسات کودکان و کنش‌هایشان وجود دارند، نیازهای هیجانی کودکان را نیز نباید، هنگام تلاش برای یافتن راه‌هایی جهت کمک به رشد فکری، یادگیری مهارت‌ها، خلاقیت و سلامت کلی‌شان، نادیده گرفت.

## نکات کلیدی

همه موارد فوق به‌شکلی خاص برای کودکان مهاجر و پناهجو صادق و مهم هستند. در واقع، این کودکان برای مقابله با شرایط سخت و غیر عادی زندگی‌شان هر روز بیش از پیش به سلامت هیجانی نیاز دارند.

نتایج مطالعات انجام‌شده درباره کودکان خانواده‌های فراملی که توسط خانواده‌شان در کشور رها شده‌اند نشان می‌دهند مهاجرت والدین تأثیر روانی منفی بر این کودکان می‌گذارد (Mazzucato et all, 2015).

نتایج مطالعه‌ای درباره رابطه بین خانواده‌های فراملی و سلامت روانی کودکان نشان می‌دهد کودکان خانواده‌های فراملی، از نظر سلامت هیجانی، در وضعیتی بسیار وخیم‌تر از، کودکانی قرار دارند که کنار والدین‌شان زندگی می‌کنند. علاوه بر این، نتایج همین مطالعه نشان داد برخی ویژگی‌های کلی‌تر در جمعیت وجود دارند که بیشتر از مهاجرت والدین سبب کاهش سطح سلامت هیجانی کودکان می‌شوند (همان).



## فعالیت

در ادامه، با چند نکته مرتبط و عملی آشنا می‌شوید. این نکات به والدین در تقویت سلامت هیجانی فرزندان‌شان کمک می‌کنند.

1. هشیار باشید. به واکنش‌ها و رفتارهای کودکان توجه کنید.
2. دلایل را شناسایی کنید. به کودکان در شناسایی دلایل زمینه‌ای احساسات‌شان کمک کنید.
3. ارتباط برقرار کنید. صحبت کردن با دیگران درباره هیجانات راهی مؤثر برای مقابله با آن‌هاست.
4. برای خوداندیشی ارزش قائل شوید. الگویی از فکر کردن همه‌جانبه باشید و مزایای این رویکرد را به‌صورت مکرر به کودکان متذکر و یادآور شوید.
5. به عزت‌نفس کودکان توجه کنید. کودکان اغلب با تردیدهای زیادی روبرو می‌شوند، باید با محیط‌ها یا شرایط رقابتی مقابله کنند یا با انتظاراتی دشوار مواجهند.

با اندکی جستجو، می‌توانید نکات مفید دیگری را هم پیدا کنید.

_____
_____
_____
_____

کودکان کمسن‌وسال هستند و به همین دلیل سلامت هیجانی‌شان نیز مهم نیست. درست نادرست

داده‌های پژوهش‌ها نشان می‌دهد بین فراملی بودن خانواده‌ها و سلامت هیجانی فرزندان این خانواده‌ها نوعی رابطه وجود دارد. درست نادرست

ارزش قائل شدن برای عزت‌نفس کودک راهکاری مفید برای ارتقای سلامت هیجانی‌اش است. درست نادرست

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](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.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/>