



ERASMUS+ Parteneriate strategice VET

IENE 8 - “Creșterea capacității familiilor de migranți și refugiați de îngrijire a copiilor”

Unitatea de învățare de mici dimensiuni nr. 1.5.

COMPASIUNEA DE SINE

AUTORI:

PARASKEVI APOSTOLARA, VENETIA VELONAKI și ATHENA KALOKAIRINOU

NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS, GRECIA

SEPTEMBRIE 2019



National and Kapodistrian
University of Athens



*Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene.
Această publicație reflectă doar părerile autorului și Comisia nu este responsabilă pentru
eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.*

CUPRINS

Titlul: 1.4. Compasiune de sine (pentu părinți și îngrijitori)	3
Obiectivele învățării.....	3
Compasiune de sine	3
Puncte cheie	5
Activitatea.....	5
Reflecție asupra unei probleme din această unitate de mici dimensiuni	5
Autoevaluare	5
Referințe	5
Răspunsuri	6

TITLUL: 1.4. COMPASIUNE DE SINE (PENTU PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI)

Această unitate de învățare va aborda importanța autocompasiunii atât pentru părinți, cât și pentru copii și va sprijini părinții refugiați și cariera pentru a avea mai multă compasiune de sine.

OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

1. Pentru a defini compasiunea de sine.
2. Pentru a descrie componentele compasiunii de sine.
3. Să înțeleagă importanța compasiunii de sine și impactul acesteia asupra părinților.
4. Identificarea și utilizarea resurselor furnizate pentru a deveni mai compasional.

COMPASIUNE DE SINE

Compasiunea de sine a fost descrisă ca o atitudine pozitivă și grijulie față de noi în fața eșecurilor și a deficiențelor individuale și este considerată a fi legată de bunăstarea psihologică.

Conform lui Kristin Neffself, compasiunea presupune trei componente principale:

1. auto-bunătate, ceea ce înseamnă să ne tratăm cu încurajare, simpatie, răbdare și blândețe;
2. recunoașterea umanității noastre comune, sau - cu alte cuvinte - a faptului că suntem ființe umane cu defecte și imperfecțiuni;
3. mindfulness, care descrie capacitatea de a menține experiența noastră emoțională în conștientizare echilibrată.

Compasiunea de sine este importantă atât pentru părinți, cât și pentru copii

Parenting-ul implică îngrijirea unui alt om pe parcursul întregii zile dar și noaptea, iar acest fapt îi face pe părinți vulnerabili, fiind epuizați. Compasiunea în sine poate acționa ca un factor de protecție, întrucât a fost asociată pozitiv cu motivația de bunăstare și de îmbunătățire de sine și asociată negativ la stress. În plus, s-a descoperit că persoanele cu compasiune limitată de sine au mai multe șanse să se confrunte cu suferințe psihologice sau probleme de abuz de substanțe.

Mindfulness și compasiunea de sine s-au găsit asociate cu parentingul mindful. Conștientizarea emoțională sporită a părinților atenți și sentimentul mai mare de umanitate comună pot afecta

emoțiile și gândurile referitoare la copiii lor. S-ar putea să înțeleagă mai mult imperfecțiunile copiilor lor și să se gândească înainte de a reacționa automat în interacțiunile cu ei. Părinții care sunt mai autocompasionali par a fi mai puțin autocritici în ceea ce privește comportamentele și competențele parentale și adoptă stiluri parentale mai puțin autoritare și permissive. Mediul în care copiii sunt crescuți și atitudinile și comportamentele părinților afectează modul în care copiii se vor trata la vârstă adultă. Compasiunea de sine este un mod de a ne trata pe noi înșine, care include multe strategii pe care copiii le-ar putea învăța de la părinți.

Sprijinirea părinților pentru a fi mai autocompasionali

Părinții ar putea fi încurajați să fie mai autocompasionali, punându-le la dispoziție resurse și exerciții, cum ar fi „imaginându-ți cum ai susține pe altcineva”, „amintești-ți că nu ești singur” și „să-ți faci un mic act de bunătate”. Astfel de resurse au fost găsite pentru a face mamele să se simtă mai compasionale și fără stres și mai satisfăcute de alăptare.

În plus, comportamentul părinților față de copiii lor are un impact asupra modelului intern al copiilor. Deci, este important să fie încurajați părinții, de exemplu:

- copiii sprijiniți devin conștienți de propriile emoții și reacții și își exprimă simpatia, spunând astfel: „Pare că ești supărat”. - "Asta te-a făcut să te simți trist?" - "Asta sună greu!" "Într-adevăr, acest lucru nu a fost corect!"
- subliniază că experiențele lor sunt universale, folosind astfel de expresii: „Este normal să fii trist sau chiar supărat când nu obții ceea ce vrei;” „Este uman uneori să te simți gelos”.
- să acționeze într-un mod care să ajute copilul să se simtă mai bine, oferind, de exemplu, o îmbrățișare sau un zâmbet și susținându-l în planificarea viitorului, învățarea răbdării etc.
- judecați comportamentul copilului, nu copilul
- concentrați-vă pe acțiuni / comportamente viitoare, în loc să pedepsiți pentru ceea ce a fost deja făcut

Compasiunea de sine cu referire la imigranți

Cercetările asupra diferențelor de autocompasiune indică faptul că autocompasiunea poate fi percepută și apreciată diferit de către persoane din medii culturale diferite. Probabilitatea existenței unor diferențe de autocompasiune în ceea ce privește definiția, importanța și prevalența sa ar trebui să fie luate în considerare atunci când avem grijă de oameni din diferite culturi.

Unul dintre obiectivele proiectului IENE 8 este de a sensibiliza profesioniștii din domeniul sănătății despre

importanța încurajării părinților migranți și refugiați să fie mai autocompasionali și să își crească copiii în acest mod.

PUNCTE CHEIE

1. Compasiunea de sine este o atitudine pozitivă și grijulie față de noi înșine în fața eșecurilor.
2. Aceasta implică trei componente principale: bunătatea de sine, umanitatea, atenția.
3. S-a găsit asociată pozitiv cu motivația de bunăstare și auto-îmbunătățire și asociată negativ stresului în rolurile parentale.
4. Compasiunea de sine este un mod de a ne trata pe noi înșine, care include multe strategii pe care copiii le-ar putea învăța de la părinți.
5. Autocompasiunea poate fi percepută și apreciată în mod diferit de către persoane din medii culturale diferite.

ACTIVITATEA

Care dintre următoarele expresii pot ajuta copiii să fie mai autocompasionali?

1. „A fost vina ta.”
2. „Pare că te simți supărat.”
3. „Ar trebui să-ți fie rușine să te simți gelos pe semenii tăi.”
4. „Într-adevăr, acest lucru nu a fost corect.”
5. „Mă accept așa cum sunt”.
6. „Mi-e rușine cu tine.”

REFLECȚIE ASUPRA UNEI PROBLEME DIN ACEASTĂ UNITATE DE MICI DIMENSIUNI

Utilizați acest spațiu pentru a scrie răspunsurile dvs. la întrebările activităților de mai sus.

AUTOEVALUARE

O fată imigrantă se întoarce din școală plângând din cauza faptului că colegii de la școală au insultat-o datorită abilității ei de citire. Cum o pot susține părinții pentru a fi mai autocompasională?

REFERINȚE

- 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): 25-34
- Bluth K, Blanton, PW. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. Journal of child and family studies. 23(7), 1298–1309. doi:10.1007/s10826-013-9830-2

- Gouveia M, Carona C, Canavarro MC. et al. (2016). Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting Mindfulness 7: 700. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Hall JL. (2015). An Examination into the Relationship between Self-Compassion and Parenting Styles. Undergraduate Honors Theses. Paper 283. <https://dc.etsu.edu/honors/283>
- Neff K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*. 2: 85–101
- Nixon R (2011). 5 Ways to Foster Self-Compassion in Your Child. *Human Nature*, available at <https://www.livescience.com/14144-parenting-tips-compassion-esteem.html>
- 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. *Appl Psychol Health Well Being*. 7(3):340-64. doi: 10.1111/aphw.12051. Epub 2015 Aug 26.

RĂSPUNSURI

RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRILE DIN SECȚIUNEA DE ACTIVITĂȚI:

Răspuns corect: 2,4,5

RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRILE DIN SECȚIUNEA DE AUTOEVALUARE:

Părinții ar trebui să acționeze într-un mod care să ajute copilul să se simtă mai bine, oferind, de exemplu, o îmbrățișare sau un zâmbet. Ei ar trebui să folosească expresii care exprimă înțelegere, simpatie și blândețe, comportamentul părinților față de copiii lor are un impact asupra modelului intern pe care copiii îl dezvoltă pentru ei înșiși. Atât copiii, cât și părinții ar trebui susținuți să își recunoască umanitatea comună și să înțeleagă faptul că toți suntem ființe umane cu defecte și imperfecțiuni.