



ERASMUS+ Parteneriate strategice VET

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

Unitatea de învățare de mici dimensiuni no. 2.5

MOTIVAȚIE ȘI COPING (PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI)

Autori:

Manuela Mauceri, Orazio Licciardello

C&B Catania (Italia) 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

Motivație și coping	3
Obiectivele învățării	3
Ce sunt motivația și copingul	3
Puncte cheie	4
Activitatea.....	5
Reflectează la un aspect din această unitate de mici dimensiuni mici	5
Autoevaluare	6
Referințe	6

MOTIVAȚIE ȘI COPING

Această unitate de învățare cu dimensiuni mici va aborda care sunt Motivația și Copingul și relevanța lor specifică pentru părinții refugiați și migranți. Mai precis, imitatul este o strategie cognitivă și poate fi pusă în aplicare.

OBIECTIVELE ÎNVĂȚĂRII

1. Un cadru larg pentru a explica ce sunt Motivația și Copingul, concentrându-se atât pe componentele majore ale Motivației, cât și pe cele trei componente ale evaluării.
2. Să discute de ce Motivația și Copingul reprezintă abilități cheie pentru familiile de refugiați în tranzit.
3. Să propună modalități de a stabili și îmbunătăți strategiile de motivare și de imitare.

CE SUNT MOTIVAȚIA ȘI COPINGUL

Motivația este definită de psihologi drept procesul prin care activitățile sunt demarate, direcționate și susținute astfel încât anumite nevoi să fie satisfăcute, fie psihologice, fie fizice. Astfel, motivația este ceea ce ne îndrumă să atingem un obiectiv. Dorința noastră de a face lucruri care ne determină să ne stabilim și să ne atingem obiectivele.

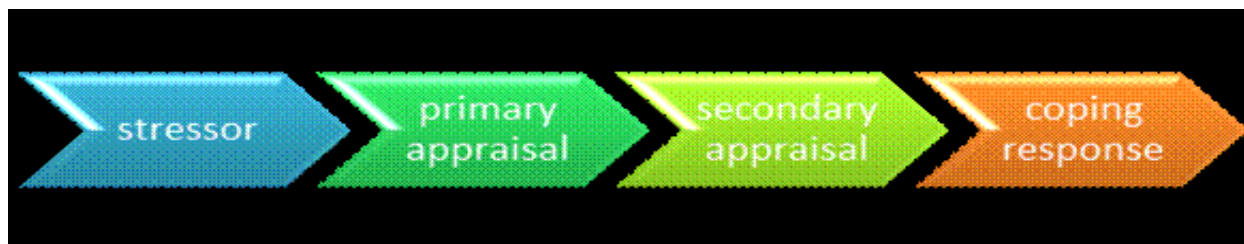


Motivația are trei componente majore:

- 1-activare; ea implică decizia de a iniția un comportament;
- 2-perseverența; este efortul continuu către un obiectiv, chiar dacă pot exista obstacole;
- 3-intensitate; poate fi văzută în concentrarea și energia cu care se urmărește un obiectiv.

Adaptarea Richard Lazarus a dezvoltat teoria tranzacțională a stresului și a copingului (TTSC) (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984), care prezintă stresul ca produs al unei tranzacții între persoană, care are propriul set de valori și resurse, și mediu, care are propriile cerințe și constrângeri.

FLUXUL DE COPING



Lazarus și Folkman (1984) au adaptat conceptul de interpretare în modelul lor de evaluare a stresului, care include componente primare, secundare și de reevaluare. Evaluarea primară presupune determinarea dacă stresorul reprezintă o amenințare. Evaluarea secundară implică evaluarea individuală a resurselor sau a strategiilor de combatere la dispoziția sa pentru a aborda orice amenințări percepute.

Procesul de reevaluare este în desfășurare și implică reprovizionarea continuă atât a naturii stresorului, cât și a resurselor disponibile pentru a răspunde la stres.

TYPES OF COPING SKILLS

<p>Self-Soothing (Comforting yourself through your five senses)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Something to touch (ex: stuffed animal, stress ball) 2. Something to hear (ex: music, meditation guides) 3. Something to see (ex: photographs, happy pictures) 4. Something to taste (ex: mint, tea, sour candy) 5. Something to smell (ex: lotion, candles, perfume) 	<p>Distraction (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>Opposite Action (Doing something the opposite of your impulse that's consistent with a more positive emotion)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Affirmations and inspiration (ex: looking at or craving motivational statements or images) 2. Something funny or cheering (ex: funny movies / TV / books)
<p>Emotional Awareness (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>Mindfulness (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>Crisis Plan (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>

PUNCTE CHEIE

Atât Motivația, cât și Copingul reprezintă factori cheie pentru abilitățile parentale în rândul migranților și refugiaților, doar pentru că trăiesc în condiții excepționale. IENE8 este axat pe ajutorarea părinților refugiați pentru a-și hrăni, proteja și educa mai bine copiii în circumstanțe dificile. Strategiile de motivație și de coping îi pot ajuta să gândească creativ și să devină mai buni la gestionarea relației cu copiii lor..

Cele mai bune practici pentru părinți, potrivit experților:

-Stai calm; copiii modelează comportamentele părinților lor. „Copiii învață cum să facă față părinților lor”, a spus dr. Steven Kairys, directorul spitalului K. Hovnanian din Neptun, N.J. „Dacă părinții se vor despărți, puteți fi sigur că copiii vor avea abilități slabe de a face față”.

-Păstrați rutina. Structura, cum ar fi respectarea timpului mediu consecvent, face ca copiii să se simtă în siguranță. Atribuirea sarcinilor, chiar dacă este o muncă care le ocupă timpul, precum ridicarea frunzelor în curte sau ajutorarea cuiva mai puțin norocos, le oferă un sentiment de scop și de abilitare. „Rutina vindecă multă anxietate”, a declarat Joseph Colford, președintele Asociației Psihologilor Școlii din New Jersey.

-Vorbiți cu copiii. Fii sincer cu privire la situația ta, în timp ce îi asiguri că familia va trece peste asta

împreună. Limitați accesul mass-media, astfel încât acestea să nu fie bombardate cu memento-uri dureroase și scene de distrugere care îi pot re-traumatiza. Copiii mai mari și adolescenții pot avea doar nevoie să știe că liniile de comunicare sunt deschise; creați timp liniștit cu oportunități pentru ei să vorbească.

-Oferiți reasigurare fizică precum îmbrățișări și sărutări. Spune-i că îi iubești și reamintește-i că sunt în siguranță.

-Cereți-le să deseneze imagini. Poate fi frustrant pentru cei care nu au abilități verbale să-și comunice sentimentele.

-Lasati-i să se joace.

-Așteptați-vă la o oarecare regresie, în special la copiii mai mici. Un tânăr ar putea să-și sugă degetul mare sau să-și ude patul, în timp ce un adolescent ar putea prezenta simptome depresive, cum ar fi pierderea interesului pentru jocurile sale video favorite. S-ar putea să vezi câteva note proaste la testările de la școală sau comportament agresiv.

-Contează binecuvântările tale. Reamintiți-le copiilor că sunteți în siguranță și că bunurile pot fi înlocuite.



ACTIVITATEA

Încercați să creați o altă imagine a migrației, doar pentru a căuta oportunități mai degrabă decât limitări. Încercați să vă răzgândiți și să vă concentrați asupra punctelor forte. Enumerați-le și verificați zi de zi comportamentul dvs. în termeni de cele mai bune practici sugerate anterior. Notează atât realizările, cât și eșecurile doar pentru a-l schimba pe cel din urmă în primul.

Re-imagining Migration

REFLECTEAZĂ LA UN ASPECT DIN ACEASTĂ UNITATE DE MICI DIMENSIUNI

-Vă rugăm, scrieți părerea despre motivul pentru care motivațiile și strategiile de coping pot fi asumate ca abilități cheie pentru implementarea părinților refugiați și a migranților

AUTOEVALUARE

Motivația nu ne poate ghida să ne îndeplinim obiectivele	Adevărat	Fals
Motivația este compusă din trei componente	Adevărat	Fals
Evaluarea secundară este una dintre componentele Coping	Adevărat	Fals

REFERINȚE

<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

<https://opentextbc.ca/introductiontopsychology/chapter/15-2-stress-and-coping/>