



MOTHER MATTERS

Правото на жени с увреждания на майчинство

Номер на проект по програма „Еразъм плюс“ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

ИНФОРМАЦИОННИ ТАБЛЕТКИ

Информационните таблети предоставят кратки обяснения, свързани с проучвания за увреждания, достъпност до здравни специалисти и майчинство за жени с увреждания. Те се основават на подход на микрообучение, методология на обучение, която разделя съдържанието на кратки единици, фокусирани върху една тема или умение.

- ВРЪЗКИ -

ПРИЯТЕЛСТВО



„Приятелството е една душа, която живее в две тела“
Аристотел

Цитатът на Аристотел прекрасно резонира с принципите на Теорията за самоопределяне (SDT). Тази психологическа рамка подчертава важността на три основни нужди: автономност, компетентност и свързаност.

За хората с увреждания тези нужди понякога могат да бъдат по-трудни за посрещане поради обществени бариери и погрешни схващания.

Приятелствата обаче играят решаваща роля за задоволяването на тези нужди. Ето няколко съвета как да изградите и поддържате силни приятелства:

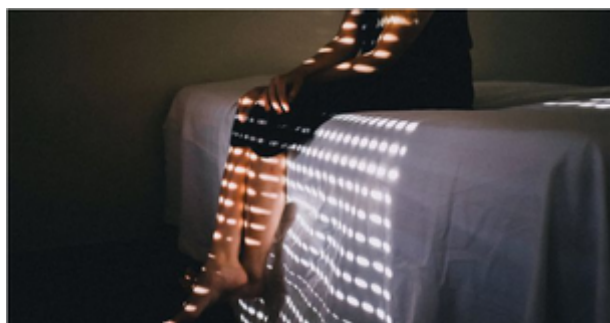
- **Празнувайте силните страни** - съсредоточете се върху вашите силни страни и постижения. Споделяйте успехите си с приятели, които приветстват вашите способности и постижения, насърчавайки чувството за компетентност.



- **Борба за приобщаване** - защитавайте правото си да участвате в социални дейности. Истинските приятели ще подкрепят вашето включване и ще адаптират събитията, за да бъдат по-достъпни. Например, предложете алтернативни места или дейности, които са съобразени с вашите способности и ще гарантират приятно и ползотворно прекарване.

- **Прегърнете уязвимостта** - Добре е да покажете уязвимост. Открито споделяне на страховете ви и тревогите могат да задълбочат връзките, тъй като позволяват на приятелите да предложат истинска подкрепа, съпричастност и утвърждаване. Например, разкажете за предизвикателствата, пред които сте изправени, и потърсете практически съвети от приятели.

- **Присъединете се към общности** - Участвайте в групи за поддръжка или онлайн общности, където можете да се свържете с други, които споделят подобен опит. Това насърчава чувството за принадлежност. Предлагаме ви нашия инструмент, за да се свържете с други: форум за майки, можете да го потърсите във Facebook!
- **Доброволчество** - Доброволството за каузи, които ви интересуват, може да бъде невероятно възнаграждаващо. То не само ви позволява да се отдадете на общността, но също така ви помага да развиете нови умения и да разширите социалната си мрежа. Например, можете да участвате доброволно в дейности за почистване на общността или засаждане на дървета с група за опазване на околната среда. Това не само ще разшири социалните ви връзки, но и ще ви осигури усещане за удовлетворение и свързаност.



What I Learned About My Friendships When I Became Disabled

Louise Jensen struggled to keep her friendships going after a car accident. Here's what she wants you to know.

Refinery29 / Dec 3, 2021

Луиз Дженсън обсъжда предизвикателствата, пред които е изправена при поддържането на приятелства, след като е останала инвалид поради автомобилна катастрофа. Дженсън подчертава, че въпреки предизвикателствата, породени от нейното увреждане, тя е успяла да създаде и поддържа силни приятелства.

Дженсън също подчертава значението на откритата комуникация. Тя разкрива, че когато е честна за чувствата и ограниченията си, позволява на приятелите ѝ да разберат по-добре нейните нужди и да продължат да бъдат до нея.

