



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 -

ДОВЕРИЕ



Усещали ли сте някога липсата на доверие във вашите способности от страна на другите?

Задавали ли сте си въпроса дали наистина заслужавате доверие?

Чувствали ли сте някога, че липсата на доверие във вашите способности от другите се дължи на ограниченото им разбиране за вас?

Случвало ли ви се е да се питате за горното твърдение?

Доверието е дълбоко чувство на увереност в някого или нещо. Когато искаме да изградим силна връзка с някого, трябва да се доверим на човека, но също така трябва да получим доверие.

👉 Теорията за социалния обмен

Постигането на надеждни, подкрепящи и реципрочни взаимоотношения като майка с увреждания включва комбинация от самосъзнание, ясна комуникация и умишлени действия. Постепенното изграждане на доверие и приоритизирането на съпричастността, както и взаимната грижа ще насърчат връзки, които са едновременно силни и устойчиви.



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

Изградете самосъзнание и самоувереност



- **Разпознайте вашите нужди:** Първата стъпка към изграждането на реципрочни взаимоотношения е разбирането на собствените ви нужди. Помислете от какъв вид подкрепа имате нужда – дали е емоционална, практическа или комбинация от двете. Знаейки какво ви трябва, ще ви помогне да съобщите това ефективно на другите.
- **Дистанция от токсични връзки:** Ако се натъкнете на връзки, в които се чувствате неподкрепени, осъдени или изтощени, помислете дали да се дистанцирате от тях. Тези взаимоотношения могат да попречат на изграждането на доверие и емоционалното благополучие.

- **Обградете се с надеждни хора:** Отделете време за бавно развитие на отношенията. Не е нужно да давате пълен достъп до личния си живот веднага. Постепенно изградете доверие, като наблюдавате как другите реагират на вашите нужди и дали изпълняват обещанията си. Освен това избягвайте да бързате с процеса на задълбочаване на връзките. Вместо това позволете на взаимоотношенията да се развиват естествено, тъй като доверието се печели чрез споделен опит и взаимно уважение.

Синдромът на самозванеца

Ако често се съмнявате дали заслужавате успеха или подкрепата, която получавате – независимо дали в родителството, работата или социалните взаимоотношения – това може да е признак на така наречения „Синдром на самозванеца“. Стремещт към съвършенство и чувството за неадекватност, когато нещата не са перфектни, е често срещано при тези със Синдрома на самозванеца. Може да си поставите нереалистично високи стандарти и след това да се критикувате, когато не ги спазвате.

Изградете надеждна мрежа: Борете се с чувствата на изолация и съмнение, като се обградите с подкрепящи, разбиращи хора, които оценяват и се доверяват на вашите способности като майка. Това може да включва семейство, приятели, ментори или други майки, които разбират уникалните предизвикателства, пред които сте изправени. Доверяването на другите да ви подкрепят може да затвърди идеята, че сте способни и заслужавате тази подкрепа.

