



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

Αριθμός Έργου Erasmus+ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

Τα ενημερωτικά βοηθήματα παρέχουν σύντομες επεξηγήσεις σχετικά με τις μελέτες για την αναπηρία, την προσβασιμότητα για τους επαγγελματίες υγείας και τη μητρότητα για τις γυναίκες με αναπηρία. Βασίζονται σε μια προσέγγιση μικρομάθησης, μια μεθοδολογία μάθησης που χωρίζει το περιεχόμενο σε σύντομες ενότητες που εστιάζουν σε ένα μόνο θέμα ή δεξιότητα.

- ΣΧΕΣΕΙΣ -

ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ



Έχετε νιώσει ποτέ την έλλειψη εμπιστοσύνης στις ικανότητές σας από άλλα άτομα;

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ αν αξίζετε πραγματικά να σας εμπιστεύονται;

Έχετε νιώσει ποτέ ότι η έλλειψη εμπιστοσύνης στις ικανότητές σας από τους άλλους οφείλεται στο ότι δεν σας κατανοούν επαρκώς;

Σας πιάνει ποτέ η απορία για τα παραπάνω;

Η εμπιστοσύνη είναι ένα βαθύ αίσθημα αξιοπιστίας προς κάποιον ή κάτι. Όταν θέλουμε να οικοδομήσουμε μια ισχυρή σχέση με κάποιον πρέπει να εμπιστευτούμε το άτομο, αλλά πρέπει επίσης και να λάβουμε εμπιστοσύνη.

👉 Η Θεωρία της Κοινωνικής Αλλαγής

Η επίτευξη αξιόπιστων, υποστηρικτικών και αμοιβαίων σχέσεων ως μητέρα με αναπηρία περιλαμβάνει έναν συνδυασμό αυτογνωσίας, σαφούς επικοινωνίας και εκούσιων ενεργειών. Η σταδιακή οικοδόμηση της εμπιστοσύνης και η προτεραιότητα στην ενσυναίσθηση και την αμοιβαία φροντίδα θα προωθήσουν συνδέσεις που είναι τόσο ενδυναμωτικές όσο και βιώσιμες.



momsproject.eu



Mother Matters



moms.mothermatters



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

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του συγγραφέα/των συγγραφέων, και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Οικοδομήστε Αυτογνωσία και Αυτοπεποίθηση

- **Αναγνωρίστε τις ανάγκες σας:** Το πρώτο βήμα για την οικοδόμηση αμοιβαίων σχέσεων είναι η κατανόηση των δικών σας αναγκών. Αναλογιστείτε τι είδους υποστήριξη χρειάζεστε - είτε πρόκειται για συναισθηματική, πρακτική ή για συνδυασμό και των δύο. Η γνώση του τι χρειάζεστε θα σας βοηθήσει να το επικοινωνήσετε αποτελεσματικά στους άλλους.
- **Αποστασιοποιηθείτε από τοξικές σχέσεις:** Αν αντιμετωπίζετε σχέσεις στις οποίες νιώθετε ότι δεν σας υποστηρίζουν, ότι σας κρίνουν ή ότι σας εξαντλούν, σκεφτείτε το ενδεχόμενο να αποστασιοποιηθείτε από αυτές. Αυτές οι σχέσεις μπορεί να εμποδίζουν την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και τη συναισθηματική ευημερία.
- **Περιτριγυρίστε τον εαυτό σας με αξιόπιστους ανθρώπους:** Αφιερώστε χρόνο για να αναπτύξετε σχέσεις σταδιακά. Δεν χρειάζεται να δώσετε αμέσως πλήρη πρόσβαση στην προσωπική σας ζωή. Χτίστε σταδιακά την εμπιστοσύνη παρατηρώντας πώς οι άλλοι ανταποκρίνονται στις ανάγκες σας και αν τηρούν τις υποσχέσεις τους. Επίσης, αποφύγετε τη βιαστική διαδικασία εμβάθυνσης των σχέσεων. Αντίθετα, αφήστε τις σχέσεις να εξελιχθούν φυσικά, καθώς η εμπιστοσύνη κερδίζεται μέσα από κοινές εμπειρίες και αμοιβαίο σεβασμό.

👉 Το Σύνδρομο του Απατεώνα (Impostor Syndrome)

Αν συχνά αναρωτιέστε αν αξίζετε την επιτυχία ή την υποστήριξη που λαμβάνετε -είτε στην ανατροφή των παιδιών, είτε στην εργασία, είτε στις κοινωνικές σχέσεις- μπορεί να είναι σημάδι του λεγόμενου «Συνδρόμου του Απατεώνα». Η προσπάθεια για τελειότητα και το αίσθημα ανεπάρκειας όταν τα πράγματα δεν είναι τέλεια είναι σύνηθες σε όσους πάσχουν από Σύνδρομο του Απατεώνα. Μπορεί να θέτετε εξωπραγματικά υψηλά standards για τον εαυτό σας και στη συνέχεια να επικρίνετε τον εαυτό σας όταν δεν τα πληροίτε.

Χτίστε ένα αξιόπιστο δίκτυο: Καταπολεμήστε τα συναισθήματα απομόνωσης και αμφιβολίας, περιτριγυρίζοντας τον εαυτό σας με υποστηρικτικούς, κατανοητούς ανθρώπους που εκτιμούν και εμπιστεύονται τις ικανότητές σας ως μητέρα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την οικογένεια, φίλους, μέντορες ή άλλες μαμάδες που κατανοούν τις ιδιαίτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζετε. Το να εμπιστεύεστε τους άλλους για να σας υποστηρίξουν μπορεί να ενισχύσει την ιδέα ότι είστε ικανή και αξίζετε αυτή την υποστήριξη.

