



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 -

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΙ ΔΕΣΜΟΙ



Η θεωρία της προσκόλλησης (Attachment theory), που αναπτύχθηκε για πρώτη φορά από τον Βρετανό ψυχολόγο John Bowlby στα μέσα του 20ου αιώνα, εξηγεί πώς οι πρώιμοι συναισθηματικοί δεσμοί με τους φροντιστές επηρεάζουν την ικανότητά μας να δημιουργούμε σχέσεις καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, οι άνθρωποι είναι βιολογικά προγραμματισμένοι να δημιουργούν δεσμούς με άλλους, οι οποίοι χρησιμεύουν **ως ασφαλής βάση για εξερεύνηση και συναισθηματική ρύθμιση**.

Η δημιουργία συναισθηματικών δεσμών με τα παιδιά μας είναι απαραίτητη για πολλούς λόγους. Πρώτον, εγγυώνται ένα αίσθημα ασφάλειας και αυτοεκτίμησης. Τα παιδιά νιώθουν ασφάλεια και σιγουριά όταν ξέρουν ότι τα αγαπούν και τα εκτιμούν οι γονείς τους. Διδάσκονται επίσης ασυνείδητα κοινωνικές δεξιότητες, εμπιστοσύνη και συναισθηματική ρύθμιση, τα οποία είναι απαραίτητα για ισχυρές σχέσεις στο μέλλον.



momsproject.eu



Mother Matters



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



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

Η Θεωρία Προσκόλλησης του Bowlby τονίζει ότι ο συναισθηματικός δεσμός βασίζεται στη συνέπεια, την ανταπόκριση και την αγάπη και όχι στη σωματική ικανότητα. Επομένως, αν ποτέ αμφισβητήσετε την επάρκειά σας ως γονέας, να το θυμάστε αυτό!

Με βάση μια μελέτη που διεξήχθη με 37 παιδιά που γεννήθηκαν από γονείς με αισθητηριακές αναπηρίες, διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά αναπτύσσουν μεγαλύτερη αίσθηση ενσυναίσθησης (Sigal E., et al. (2017)) και αυτό μπορεί να αποδοθεί στους επιτυχημένους συναισθηματικούς δεσμούς που καλλιεργούνται μεταξύ των γονέων και των τέκνων τους.

Επιπλέον, βάσει ερευνών, τα παιδιά μητέρων με αναπηρία συχνά διδάσκονται συναισθηματική ανθεκτικότητα καθώς βλέπουν τις μητέρες τους να προσαρμόζονται στις προκλήσεις και να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη. Αυτός ο δεσμός επιτρέπει στο παιδί να νιώθει ασφάλεια ακόμη και ενώπιον των αντιξοοτήτων, προάγοντας τη συναισθηματική σταθερότητα και το αίσθημα αυτοεκτίμησης. Τα παιδιά που έχουν ισχυρό δεσμό με την ανάπηρη μητέρα τους τείνουν να αντιμετωπίζουν καλύτερα τις προκλήσεις στη δική τους ζωή.

Ο ρόλος των συναισθηματικών δεσμών στην αντιμετώπιση και την ανθεκτικότητα:

Οι συναισθηματικοί δεσμοί παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση της αντιμετώπισης και της ανθεκτικότητας, ιδίως για τις μονογονεϊκές μητέρες με αναπηρία ή που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν χρόνιες ασθένειες. Μελέτες δείχνουν ότι το 86% των ανθρώπων αισθάνονται καλύτερα ψυχικά όταν αναπτύσσουν συναισθηματική ανθεκτικότητα, η οποία μπορεί να επιτευχθεί μέσω ισχυρών συναισθηματικών δεσμών. Για τις μητέρες με αναπηρία, η συνεπής συναισθηματική υποστήριξη είναι το κλειδί (<https://www.unicef.org>).

