



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

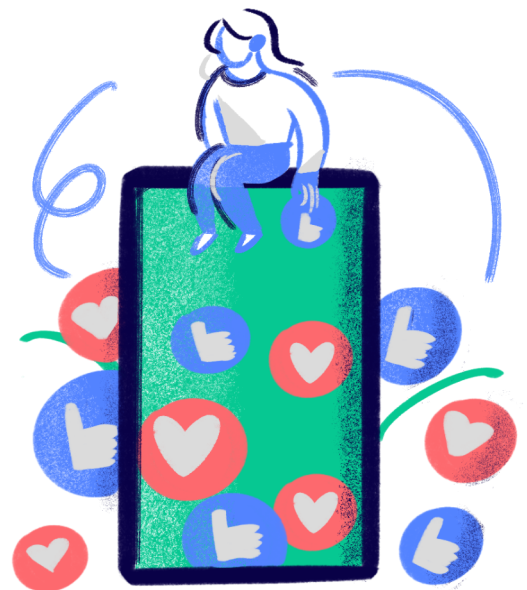
Τα ενημερωτικά βοηθήματα παρέχουν σύντομες επεξηγήσεις σχετικά με τις μελέτες για την αναπηρία, την προσβασιμότητα για τους επαγγελματίες υγείας και τη μητρότητα για τις γυναίκες με αναπηρία. Βασίζονται σε μια προσέγγιση μικρομάθησης, μια μεθοδολογία μάθησης που χωρίζει το περιεχόμενο σε σύντομες ενότητες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

- ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ -

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΚΔ;



Είναι δυνατόν να επιτευχθεί κοινωνική ανακούφιση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Ή μήπως είναι απλώς επικίνδυνα κανάλια γεμάτα ψευδείς πληροφορίες; Τα πιο χρησιμοποιούμενα και διαδεδομένα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι το Facebook και το Instagram. Ο κίνδυνος να πέσει κανείς σε κατάσταση **αποξένωσης** (απομάκρυνση από την πραγματικότητα και τις πραγματικές σχέσεις) είναι μεγάλος. Σκεφτείτε για παράδειγμα πόσους ανθρώπους βλέπουμε απασχολημένους να κοιτάζουν το κινητό τους τηλέφωνο στα μέσα μαζικής μεταφοράς ή στις αίθουσες αναμονής. Ταυτόχρονα όμως, αν χρησιμοποιηθούν σωστά και με τον κατάλληλο τρόπο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να αποτελέσουν πηγή χρήσιμων πληροφοριών, οι οποίες εξηγούνται με σαφήνεια. Πάνω απ' όλα, μπορούν να αποτελέσουν χώρο για ειλικρινή συζήτηση που θα μπορούσε να υπερβεί τα εμπόδια.



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 εικονική επικοινωνία δεν μπορεί να αντικαταστήσει τα θετικά αποτελέσματα της άμεσης επαφής και της πρόσωπο με πρόσωπο συζήτησης, αλλά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εξακολουθούν να προσφέρουν πολλά πλεονεκτήματα στους χρήστες. Αυτές οι πλατφόρμες σας επιτρέπουν να **έρθετε σε επαφή με άλλους ανθρώπους**, να κάνετε νέους φίλους, να γίνετε μέλη κοινοτήτων με κοινά ενδιαφέροντα ή στόχους. Επιπλέον, μπορούν να προωθήσουν την ευαισθητοποίηση σε σχετικά θέματα, να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη σε δύσκολες στιγμές, να παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για την προσωπική, ακαδημαϊκή ή επαγγελματική σας πορεία και να τονώσουν την ατομική δημιουργικότητα.

Όταν συμβουλευόμαστε τα ΜΚΔ, είναι πάντα σημαντικό να αξιολογούμε αυτό που βλέπουμε και να αιτιολογούμε. Πάνω απ' όλα, πριν ενταχθείτε σε ομάδες ή εικονικές κοινότητες, πρέπει να καταλάβετε ποιος τις διαχειρίζεται και ποιος τις προωθεί. Μόνο με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να λαμβάνετε αληθείς πληροφορίες.

Ο κίνδυνος του διαδικτυακού εκφοβισμού (**cyberbullying**) είναι πάντα πολύ υψηλός: ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένα είδος εκφοβισμού που συμβαίνει στο διαδίκτυο, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στα γραπτά μηνύματα ή σε άλλες ψηφιακές πλατφόρμες. Περιλαμβάνει τη δυσφήμιση, την απειλή ή τη χλεύη ατόμων με σκοπό να τα κάνουν να υποφέρουν, συχνά επανειλημμένα. Δεν υπάρχει κάποια μαγική εφαρμογή ή στρατηγική για την αποφυγή του διαδικτυακού εκφοβισμού και των ψεύτικων ειδήσεων: η καλύτερη δεξιότητα την οποία μπορούμε να βελτιώσουμε είναι η **ευαισθητοποίηση** και η γνώση με ποιον μοιραζόμαστε ορισμένες προσωπικές πληροφορίες και, κυρίως, ποιος επικοινωνεί μαζί μας. Κάθε άτομο, με τα δικά του τρωτά σημεία, οδηγείται στο να αναζητήσει στο διαδίκτυο συγκεκριμένες πληροφορίες για το πώς να ξεπεράσει μια συγκεκριμένη κατάσταση ή για συστάσεις.

Η μητρότητα έγινε ένα πραγματικά διαδεδομένο θέμα: δεν μοιράζονται μόνο οι γυναίκες τα συναισθήματά τους, τις ιστορίες και τις εμπειρίες τους, αλλά και οι επαγγελματίες υγείας μοιράζονται τις γνώσεις τους σχετικά με τους σωστούς τρόπους φροντίδας του εαυτού τους ή των μωρών. Κατά τη διάρκεια της αναμονής ενός μωρού, υπάρχει έντονη επιθυμία να γίνουν συνειδητές επιλογές αφού ληφθούν όλες οι απαραίτητες πληροφορίες και σταθμιστούν οι επιπτώσεις των διαφόρων προτεινόμενων επιλογών.

Οι μέλλουσες μητέρες θέλουν επίσης να μπορούν να κάνουν ερωτήσεις όχι μόνο σε περιόδους κρίσης, αλλά και σε καθημερινή βάση. Για το λόγο αυτό, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι εξαιρετικά μέσα, αλλά όπως προαναφέρθηκε, καλό είναι να επιλέγουμε συνειδητά ποιον και τι θα επιλέξουμε από τις πολλές επιλογές.

