



Námsþáttur 1

Stuðningur og viðurkenning

Kennsluefni

Tengsl, félagsfærni og móðurhlutverkið

Project Nr. 2021-1-IS01-KA220-YOU-000028985



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Þörf fyrir félagsleg tengsl

Félagslegum tengslum fylgir tilfinningin að vera í nánd og tilheyra, eitthvað sem maður upplifir í hvetjandi og styðjandi samskiptum við fólkið í kringum sig.

Tengsl fela í sér ýmsan félagslegan og heilsufarslegan ávinning sem bætir skap, minnkar streitu og hefur jákvæð áhrif á sjálfstraustið.

Við þurfum öll á tengslum að halda en sérstaklega þegar við erum að ganga í gegnum nýja reynslu sem breytir lífi manns og það er svo ótrúlega margt sem við förum að hafa áhyggjur af.



Þörf fyrir félagsleg tengsl

Stuðningshópar geta verið jákvætt fyrsta skref til að skapa tengsl, og þá sérstaklega við aðrar nýbakaðar mæður.

Það að vita að við erum ekki einar og að aðrar mæður hafa gengið í gegnum sömu hlutina skapar tengsl, jafnvel til framtíðar við einhvern í sömu sporum og þú sjálf.

Í eftirfarandi myndbandið er hægt að fræðast um mikilvægi tengsla:
<https://www.youtube.com/watch?v=WKUgVpCqvfY>



Hvernig má byggja upp tengsl?

Félagsleg tengsl eru mikilvæg en getur verið erfið og vandasöm.

Félagsleg tengsl eru einstaklingsbundin. Ef þú ert innhverfur persónuleiki, þá getur verið yfirþyrmandi að vera innan um mikið af fólki.

Sjá myndband þar sem Soraya varpar ljósi á hvernig ólíkar persónur mynda tengsl: <https://www.youtube.com/watch?v=4JNElVrSTjs>



Að verða móðir

Það að verða móðir getur valdið því að félagsleg tengsl minnka þar sem barnið tekur alla athyglina og tímann.

Einnig er erfitt að viðhalda tengslum vegna hormónabreytinga og allra þeirra nýju tilfinninga sem brjótast fram við að eignast barn auk þeirra breytinga sem móðurhlutverkið hefur á okkur sem einstaklinga.

Sjá myndband um þær breytingar um móðurhlutverkið:

https://www.youtube.com/watch?v=jOsX_HnJtHU



Að verða móðir

Mæður þurfa á ýmsu að halda í lífi sínu til að finna fyrir hamingju og koma í veg fyrir einmanaleika og þunglyndi.

Sú orka sem fylgir félagstengslum og vináttu er lykillinn að því að viðhalda heilsu og lífsgæðum.

Það er mikilvægt að hafa í huga að það að verða móðir eykur líkur á kulnun og jafnvel kvíða, þunglyndi og skilnaði við maka.

Sjá myndband um hvernig takast má á við þessa breytingu:

<https://www.youtube.com/watch?v=MwvctN3Uejg>



Að verða móðir

Dr. Sheryl Ziegler sbr. síðasta mynband, skrifaði bókina:

Mommy Burnout: How to Reclaim Your Life and Raise Healthier Children in the Process

<https://www.amazon.com/Mommy-Burnout-Reclaim-Healthier-Children/dp/0062683683>

“Bók sem allar nútíma mæður verða að lesa: hagnýtt og jákvætt tæki til að frelsa konur frá villandi staðalímynd “hinnar fullkomnu móður” og full af fyndnum sönnum sögum um móðurhlutverkið, hagnýtum ráðum til að stöðva kulnun og þeim skaðlegu afleiðingum sem hún getur haft á börnin okkar”



Hamingjan sem felst í móðurhlutverkinu

Jafnvel ef þú átt í basli með móðurhlutverkið, þá fylgir því yfirleitt mikil hamingja. Allar tilfinningar brjótast fram í þessu nýja hlutverki.

En óháð því, þú ert meira en móðir, þú ert kona, systir, dóttir, fagmanneskja eða hvað sem þú vilt og trúir að þú getir gert með réttum tækjum og hvatningu.

Ég er meira en móði:

<https://medium.com/invisible-illness/im-more-than-a-mother-db09ab746b93>



Ítarefni

Fyrir mæður sem vilja jafnvægi milli starfsframa og móðurhlutverks
<https://www.youtube.com/watch?v=qZJSFQjMQak>

Eftir barnsburð, ekki fara afturábak. Farðu fram á við!
<https://www.youtube.com/watch?v=qBVFJYdWses>

Gjaldið við “hina fullkomnu móðir”
<https://www.youtube.com/watch?v=XIC8XqTSLUE>

Hvernig mömmur móta veröldina
<https://www.youtube.com/watch?v=eSwg04B81YM>