

NEED TO CONNECT



## UNITA' 1

# Sostegno ed apprezzamento

Materiali aggiuntivi

## Connessione, abilità sociali e maternità

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



*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.*



# Il bisogno di connessione umana

Il legame umano è il senso di vicinanza e di appartenenza che una persona può provare quando intrattiene relazioni di sostegno con le persone che la circondano.

Le connessioni sociali possono offrire una serie di benefici per la salute mentale, come il miglioramento dell'umore, la riduzione dello stress e il miglioramento dell'autostima.

I legami umani sono sempre necessari, ma soprattutto nella fase di transizione verso la maternità, quando possono comparire nuove paure e situazioni di vita.



# Il bisogno di connessione umana

Anche i gruppi di sostegno possono essere un primo passo utile per creare legami, e se il gruppo è formato da altre neomamme sarà particolarmente utile.

Sapere che non si è soli e che anche altri hanno difficoltà a coltivare relazioni può migliorare le prospettive di creare legami in futuro.

In questo video, potrai esplorare l'importanza della connessione tra persone:

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



# Come entrare in connessione con altri/e?

La connessione sociale è necessaria, ma a volte può essere complicata o difficile per alcuni motivi.

La connessione sociale può avere una forma diversa per ognuno/a di noi. Se siete introversi, potrebbe essere opprimente cercare di trovare modi per essere più socievoli.

Nel prossimo video, Soraya esplora la diversità delle personalità e delle culture umane per quanto riguarda la connessione:

<https://www.youtube.com/watch?v=4JNEIVrSTjs>



# La transizione verso la maternità

Il passaggio alla maternità può diventare un momento difficile per quanto riguarda le relazioni sociali e i legami umani, perché il bambino richiede molto tempo.

È difficile anche a causa delle nuove sensazioni che la mamma può provare dopo aver avuto il bambino, del cambiamento degli ormoni e del nuovo contesto di vita.

Un nuovo modo di pensare al passaggio alla maternità:

[https://www.youtube.com/watch?v=jOsX\\_HnJtHU](https://www.youtube.com/watch?v=jOsX_HnJtHU)



# La transizione verso la maternità

Le madri hanno bisogno di diverse cose nella loro vita per sperimentare la felicità e prevenire la solitudine e la depressione.

Il potere dei legami sociali e delle amicizie è una componente fondamentale per il benessere e la qualità della vita di una madre.

È molto importante tenere presente il possibile burnout che può verificarsi durante il processo di maternità e i problemi ad esso correlati, tra cui ansia, depressione e divorzio.

Come affrontare i problemi legati a questo argomento vi aiuterà:

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



# La transizione verso la maternità

Dr. Sheryl Zieger, protagonista dell'ultimo video, ha scritto il libro sul burnout delle mamme e su come affrontarlo e superarlo:

*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>

«Un manuale imperdibile per la madre moderna: uno strumento pratico e positivo per aiutare le donne a liberarsi dall'idea debilitante di essere la 'mamma perfetta', pieno di storie di vita vera divertenti e fin troppo verosimili e di suggerimenti realistici per fermare il ciclo del burnout e proteggere i nostri figli dai danni che il burnout può causare».





# La felicità della maternità

Anche se i momenti difficili per diventare mamma sono tanti, di sicuro la felicità non mancherà. Tutti i sentimenti sono benvenuti in questa nuova fase della vostra vita.

Ma a parte questo, siete più di una madre, siete una donna, una sorella, una figlia, una professionista e tutto ciò che volete se credete in voi stesse e avete gli strumenti giusti e la motivazione.

Sono più di una madre:

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





# Altre risorse

Per le donne che perseguono la maternità e la carriera

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

Dopo il bambino, non tornate indietro. Rimbalzate in avanti!

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

Il costo dell'idealizzazione della maternità

<https://www.youtube.com/watch?v=XIC8XqTSLUE>

Come le mamme danno forma al mondo

<https://www.youtube.com/watch?v=eSwg04B81YM>