

NEED TO CONNECT



# МОДУЛ 1

## Подкрепа и признание

Допълнителен материал

### Връзките, социалните умения и майчинство

Номер на проект: 2021-1-IS01-KA220-YOU-000028985



*Подкрепата на Европейската комисия за издаването на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.*



# Необходимостта от човешка връзка

Човешката връзка е чувството за близост и принадлежност, което човек може да изпита, когато има взаимоотношения с хората около себе си, които го подкрепят.

Социалните връзки носят редица ползи за психичното здраве, като например подобряване на настроението, намаляване на стреса и подобряване на самочувствието.

Човешките връзки са винаги необходими, но в периода на майчинството, когато могат да се появят нови страхове и ситуации в живота, те придобиват много важно значение.



# Необходимостта от човешка връзка

Групите за подкрепа също могат да бъдат полезна първа стъпка към тази свързаност, а ако тази група е с млади майки, ще бъде особено полезна.

Знанието, че не сте сами и че други хора също имат проблеми с изграждането на връзки, може да подобри перспективата ви за създаване на връзки в бъдеще.

В това видео можете да научите повече за значимостта на връзката ни с другите (използвайте автоматичния превод за субтитри на български език):

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



# Как да се свързваме?

Създаването на социални връзки е много необходимо, но понякога може да бъде сложно или трудно поради множество причини.

Социалната връзка може да изглежда по различен начин за всеки. Ако сте интроверт, може да се окаже непосилно да се опитвате да намерите начини да бъдете по-общителни.

В следващото видео Сорая изследва разнообразието на човешките личности и култури по отношение на връзките помежду ни (използвайте автоматичния превод за субтитри на български език) :  
<https://www.youtube.com/watch?v=4JNEIVrSTjs>



# Преходът към майчинство

Преходът към майчинство може да се превърне в труден момент по отношение на социалните взаимоотношения и човешките връзки, тъй като бебето изисква много време.

Трудно е и заради новото усещане, което майката може да има след раждането на бебето, промяната на хормоните и новата обстановка в живота им.

Ето един нов начин да мислим за прехода към майчинството (използвайте автоматичния превод за субтитри на български език):

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



# Преходът към майчинство

Майките се нуждаят от няколко неща в живота си, за да изпитат щастие и да предотвратят самотата и депресията. Силата на социалните връзки и приятелствата е ключов компонент за благополучието и качеството на живот на майката.

Много е важно да се има предвид възможното прегаряне, което може да настъпи в процеса на майчинството, и свързаните с него проблеми, включително тревожност, депресия и развод.

Ето как обръщането на внимание на проблемите ви по тази тема ще ви помогне (използвайте автоматичния превод за субтитри на български език):

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



# Преходът към майчинство

Д-р Шерил Зиглър (от предишното видео) е написала и книга:

*Прегаряне на майки: Как да си възвърнете живота и да отгледате по-здрави деца в този процес*

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

*"Задължителният наръчник за съвременната майка: практичен и позитивен инструмент, който помага на жените да се освободят от изтощителната представа, че са "перфектната майка", изпълнен със забавни и твърде достоверни истории от живота и реалистични предложения за спиране на цикъла на прегаряне и за предпазване на децата ни от вредите, които прегарянето ни може да ом причини."*





# Щастието от майчинството

Дори и да имате трудни моменти по пътя към майчинството, когато станете майка, със сигурност ще имате и много щастие.

Всички чувства са добре дошли в този нов етап от живота ви. Но освен това вие сте нещо повече от майка, вие сте жена, сестра, дъщеря, професионалист и всичко, което пожелаете, ако вярвате в себе си и имате правилните инструменти и мотивация.

Аз съм повече от майка (статията е на английски език):

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





# Допълнителни ресурси

За жените, които съчетават майчинство и кариера

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

След бебето, не отскачайте назад. Скочете напред!

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

Цената на идеализирането на майчинството

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

Как майките оформят света

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