



Co-funded by the
European Union



women**home**working

Εκπαίδευση, ήπιες δεξιότητες και ενσωμάτωση

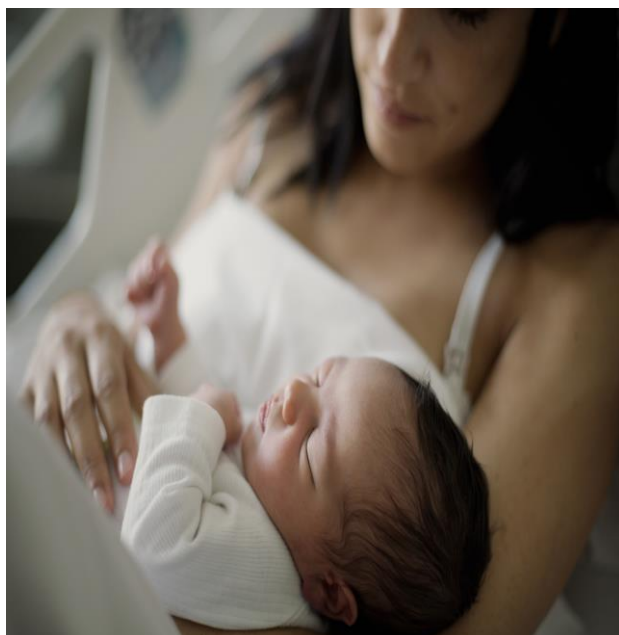
Εγχειρίδιο μαθητών

Περιεχόμενο

Εισαγωγή.....	3
Δομή των μαθημάτων εκπαίδευσης, ήπιων δεξιοτήτων και ενσωμάτωσης.....	4
Ενότητα 1 - Εισαγωγή στην εκπαίδευση για νέες μητέρες	5
Ενότητα 2: Αυτογνωσία και προσωπική ανάπτυξη.....	9
Ενότητα 3: Επικοινωνία και διαπροσωπικές σχέσεις	15
Ενότητα 4: Προγραμματισμός και οργάνωση.....	20
Ενότητα 5: Ανάπτυξη γονικών δεξιοτήτων.....	22
Ενότητα 6: Σταδιοδρομία και επαγγελματική ανάπτυξη.....	27
Μαρτυρία	31
Συμπεράσματα.....	33

Εισαγωγή

Καλώς ήρθατε στο Εγχειρίδιο εκπαίδευσης, ήπιων δεξιοτήτων και ένταξης των νέων μητέρων. Αυτό το βιβλίο επικεντρώνεται σε σημαντικά θέματα όπως η αυτογνωσία και η προσωπική ανάπτυξη, η επικοινωνία και οι διαπροσωπικές σχέσεις, ο προγραμματισμός και η οργάνωση, καθώς και η ανάπτυξη δεξιοτήτων γονικής μέριμνας, ενώ παράλληλα βοηθά τις νεαρές μητέρες να ενισχύσουν την προσληψιμότητά τους και να επιτύχουν τους επαγγελματικούς τους στόχους.



3

Σε αυτό το εγχειρίδιο θα έχετε την ευκαιρία να ανακαλύψετε τεχνικές και να μάθετε μεθόδους που θα σας επιτρέψουν να δημιουργήσετε ένα μοναδικό σχέδιο για την επίτευξη των στόχων σας. Θα αποκτήσετε χρήσιμες ικανότητες, όπως η αποτελεσματική επικοινωνία, η κριτική σκέψη, η λήψη αποφάσεων και πολλά άλλα. Επιπλέον, θα ανακαλύψετε τα δικά σας ταλέντα και τις αδυναμίες σας, θα κατανοήσετε καλύτερα τους άλλους και τον εαυτό σας και θα μάθετε πώς να σχεδιάζετε και να οργανώνετε τη ζωή σας με επιτυχία.



Δομή των μαθημάτων εκπαίδευσης, ήπιων δεξιοτήτων και ενσωμάτωσης

Επιπλέον, έχετε τη δυνατότητα να εγγραφείτε σε ένα μάθημα που δίνει έμφαση στην εκπαίδευση, την ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων, την εργασία αυτοεκτίμησης και την επαγγελματική καθοδήγηση για να βελτιώσετε την παρουσία σας, να αποκαταστήσετε την αυτοπεποίθησή σας και να φτιάξετε ένα δημιουργικό βιογραφικό σημείωμα σε διάφορες πλατφόρμες. Η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση, η αντίληψη του εαυτού σας και η αλληλεπίδραση μεταξύ γονικής και επαγγελματικής δραστηριότητας είναι θέματα που θα καλυφθούν στις συνεδρίες εκπαίδευσης. Η εστίαση στις ήπιες δεξιότητες είναι μια έμπρακτη απάντηση στις απαιτήσεις των νέων μαμάδων, επειδή είναι νέες και μπορεί να μην έχουν την εμπειρία

ή τα πιστοποιητικά για να τις υποστηρίξουν. Ο ρόλος των ήπιων δεξιοτήτων θα είναι ζωτικής σημασίας για την περαιτέρω εκπαίδευση, κατάρτιση ή επαγγελματική σας ένταξη καθ' όλη τη διάρκεια του κύκλου ζωής του έργου WHOW. Μπορείτε να φέρετε τα μικρά σας παιδιά στις δια ζώσης συνεδρίες, και φυσικά θα είναι ευπρόσδεκτα. Θα υπάρχουν εβδομαδιαίες ή δεκαπενθήμερες συνεδρίες αυτού του μαθήματος, διάρκειας δύο ωρών η καθεμία. Κάθε μάθημα θα περιλαμβάνει θεωρητική επισκόπηση των θεμάτων, πρακτικές δραστηριότητες, και χρόνο για συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των νέων μητέρων.

Ενότητα 1 - Εισαγωγή στην εκπαίδευση για νέες μητέρες

Η εκπαίδευση είναι μια μέθοδος επίτευξης των στόχων που έχουν τεθεί. Οι εκπαιδευτές βοηθούν τον καθοδηγούμενο (πελάτη) να θέσει σωστά έναν στόχο, να βρει τον καλύτερο τρόπο για την επίτευξη του στόχου και να αποκαλύψει το κρυμμένο εσωτερικό δυναμικό ενός ατόμου μέσω του διαλόγου. Οι εκπαιδευτές δεν λένε πώς να επιτύχουν την επιτυχία, αλλά θέτουν ερωτήσεις μέσω των οποίων οι ίδιοι οι πελάτες βρίσκουν τη λύση στα δικά τους καθήκοντα.

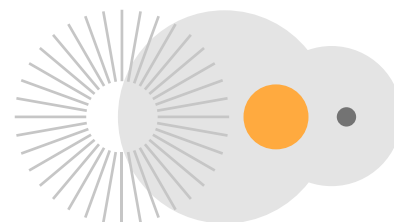


5

Η εκπαίδευση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένας τρόπος ανάπτυξης των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των ανθρώπων, ενίσχυσης της απόδοσης και αντιμετώπισης ζητημάτων και προκλήσεων προτού αυτά γίνουν μεγάλα προβλήματα. Μια συνεδρία συμβουλευτικής καθοδήγησης πραγματοποιείται συνήθως ως συζήτηση μεταξύ του εκπαιδευτή και του εκπαιδευόμενου και επικεντρώνεται στο να βοηθήσει τον εκπαιδευόμενο να ανακαλύψει απαντήσεις για τον εαυτό του.



Η μεθοδολογία εκπαίδευσης είναι ουσιαστικά το "πώς" της εκπαίδευσης. Είναι ο τρόπος με τον οποίο οι εκπαιδευτές επηρεάζουν τους πελάτες τους και μεταμορφώνουν τις ζωές τους. Οι μεθοδολογίες εκπαίδευσης είναι συνήθως ένας συνδυασμός γνώσεων και τεχνικών. Η γνώση είναι το βασικό "πώς" της εκπαίδευσης, το οποίο μπορεί να μάθει κανείς από βιβλία, podcasts, αναρτήσεις, διά ζώσης εκπαίδευση, σεμινάρια και διαδικτυακά μαθήματα και προγράμματα. Οι τεχνικές είναι συγκεκριμένες διαδικασίες και διεργασίες που οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν κατά τη διάρκεια της εργασίας τους με τους πελάτες.



Υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη εκπαίδευσης για να διαλέξετε, λόγω του ότι η ψυχολογία της εκπαίδευσης αντλεί γνώσεις και θεωρίες από ένα ευρύ φάσμα επιστημονικών κλάδων. Ορισμένες αποτελεσματικές τεχνικές εκπαίδευσης περιλαμβάνουν ελέγχους πριν από τη συνεδρία και ερωτηματολόγια, καθορισμό στόχων, τεχνικές παρακίνησης, τεχνικές ομαδικής προπόνησης, τεχνικές προπόνησης ζωής, τεχνικές CBT και τεχνικές συμπεριφορικής εκπαίδευσης.

Η εκπαίδευση μπορεί να σας προσφέρει πολύτιμα οφέλη. Μπορεί να σας βοηθήσει να θέσετε και να επιτύχετε προσωπικούς στόχους, όπως να αισθάνεστε πιο ευτυχισμένοι, πιο σίγουροι ή λιγότερο αγχωμένοι. Η εκπαίδευση μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να αναπτύξετε τις προσωπικές σας ικανότητες και τις διαπροσωπικές σας δεξιότητες, γεγονός που μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τις δικές σας προκλήσεις και να κάνετε τεκμηριωμένες επιλογές για το μέλλον σας. Η εκπαίδευση μπορεί επίσης να έχει θετικό αντίκτυπο στην οικογενειακή ζωή. Έχει ισχυρή εστίαση στη συνεργασία και μπορεί να μεσολαβήσει και να υποστηρίξει πιο κατάλληλους οικογενειακούς ρόλους και δυναμικές.

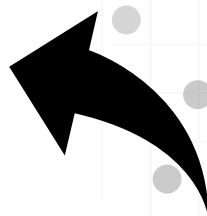


6

Προσδιορισμός στόχων



Ένας στόχος SMART είναι ένας στόχος που είναι συγκεκριμένος, μετρήσιμος, εφικτός, σχετικός και χρονικά περιορισμένος. Αυτά τα κριτήρια βοηθούν να διασφαλιστεί ότι ο στόχος σας είναι σαφώς καθορισμένος και ρεαλιστικός και μπορούν να μας βοηθήσουν να αυξήσουμε τις πιθανότητες επίτευξής του.



Θέτοντας στόχους **SMART**, μπορούμε να ξεκαθαρίσουμε τις ιδέες μας, να εστιάσουμε τις προσπάθειές μας, να χρησιμοποιήσουμε το χρόνο και τους πόρους μας παραγωγικά και να αυξήσουμε τις πιθανότητες να πετύχουμε αυτό που θέλουμε στη ζωή μας.

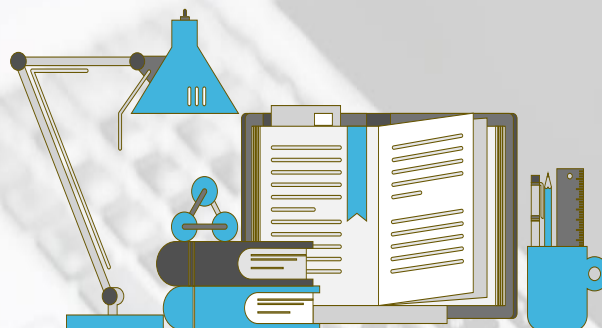
Specific - Συγκεκριμένος: Ο στόχος σας πρέπει να είναι σαφής και συγκεκριμένος, ώστε να γνωρίζετε ακριβώς προς τι εργάζεστε. Αναρωτηθείτε τι θέλετε να πετύχετε και γιατί είναι σημαντικό για εσάς.

Measurable - Μετρήσιμος: Ο στόχος σας πρέπει να είναι μετρήσιμος, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας και να ξέρετε πότε τον έχετε επιτύχει. Αναρωτηθείτε πώς θα μετρήσετε την πρόοδό σας και πώς μοιάζει η επιτυχία.

Achievable - Εφικτός: Ο στόχος σας θα πρέπει να είναι ρεαλιστικός και εφικτός δεδομένης της τρέχουσας κατάστασης και των πόρων σας. Αναρωτηθείτε αν ο στόχος είναι εφικτός και πώς θα ξεπεράσετε τυχόν εμπόδια.

Relevant - Σχετικός: Ο στόχος σας θα πρέπει να είναι σχετικός και ευθυγραμμισμένος με τις αξίες και τους μακροπρόθεσμους στόχους σας. Αναρωτηθείτε αν ο στόχος αξίζει τον κόπο και αν είναι η κατάλληλη στιγμή για να τον επιδιώξετε.

Time-bound - Δεσμευμένος χρονικά: Ο στόχος σας θα πρέπει να έχει μια προθεσμία για να δημιουργεί μια αίσθηση άμεσης δράσης και να σας παρακινεί. Αναρωτηθείτε πότε θέλετε να επιτύχετε τον στόχο σας και τι μπορείτε να κάνετε για να το πετύχετε.





Άσκηση οραματισμού για να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ένα όραμα μιας ιδανικής ζωής.

Βρείτε ένα άνετο και ήσυχο μέρος όπου δεν θα σας διακόψουν. Καθίστε ή ξαπλώστε και πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές για να χαλαρώσετε το σώμα και το μυαλό σας.

Κλείστε τα μάτια σας και οραματιστείτε τον εαυτό σας σε μια κινηματογραφική οθόνη, σαν να παρακολουθείτε τον εαυτό σας από απόσταση. Αυτό ονομάζεται αποστασιοποίηση.

8



Τώρα, οπτικοποιήστε τη σκηνή μέσα από τα μάτια σας, σαν να την βιώνετε από πρώτο χέρι. Αυτό ονομάζεται συσχέτιση.

Φανταστείτε τον εαυτό σας να ζει την ιδανική σας ζωή. Πώς σας φαίνεται; Πού βρίσκεστε; Με ποιον είστε; Τι κάνετε; Πώς αισθάνεστε;

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξερευνήσετε πραγματικά αυτό το όραμα και να το κάνετε όσο πιο ζωντανό και λεπτομερές γίνεται.

Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε αργά τα μάτια σας και πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές.

Αυτή η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ένα σαφές όραμα για το τι θέλετε στη ζωή σας και μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο για την παρακίνηση και τον καθορισμό στόχων.



[illegible]

Προσωπικές αξίες και πεποιθήσεις που επηρεάζουν τη ζωή των νέων μητέρων

Οι προσωπικές αξίες είναι οι βασικές μας πεποιθήσεις και οι υποθέσεις που καθοδηγούν τις ενέργειές μας. Αυτές οι αρχές επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σας και σας καθοδηγούν σε περιόδους επιτυχίας και σε περιόδους προκλήσεων. Αυτές οι προσωπικές αξίες διαμορφώνουν τις αποφάσεις σας, τις φιλοδοξίες σας και τις σχέσεις σας με τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Ωστόσο, οι συγκεκριμένες αξίες και πεποιθήσεις που μας επηρεάζουν μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τις ατομικές μας συνθήκες.



Οι προσωπικοί σας στόχοι μπορεί να περιλαμβάνουν τη φροντίδα της σωματικής και ψυχικής σας υγείας, το να περνάτε ποιοτικό χρόνο με την οικογένειά σας και να δημιουργείτε μια ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή. Για παράδειγμα, η εφαρμογή της θετικής γονικής συμπεριφοράς και η χρήση ήπιων λύσεων για κάθε γονική πρόκληση μπορεί να είναι ένας στόχος που μπορεί να επιφέρει τεράστια διαφορά στη ζωή μιας μητέρας. Η εξεύρεση κάποιου απαραίτητου προσωπικού χρόνου είναι επίσης σημαντικό για τις νεαρές μητέρες. Αυτό θα μπορούσε να επιτευχθεί με το να βγαίνετε έξω ένα βράδυ την εβδομάδα (ή το μήνα), να ακούτε μουσική, να γράφετε σε ένα ημερολόγιο, να παίρνετε καθαρό αέρα και να γυμνάζεστε ή να περνάτε λίγα λεπτά της ημέρας σε ήσυχη περισυλλογή.



10

Οι επαγγελματικοί στόχοι για τις νέες μητέρες μπορεί να περιλαμβάνουν την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων, τη διεύρυνση του επαγγελματικού τους δικτύου ή τη μεγαλύτερη ικανοποίηση στην εργασία τους. Για παράδειγμα, η επαγγελματική ανάπτυξη συχνά σημαίνει την επέκταση των πραγμάτων που είστε σε θέση να επιτελέσετε. Το ποια δεξιότητα θα επιλέξετε να αναπτύξετε μπορεί να εξαρτάται από τον κλάδο, τη δουλειά και τις προσωπικές σας προτιμήσεις. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων στο χώρο εργασίας, όπως η λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, η ενσυναίσθηση, η αυτογνωσία και η ηγεσία, μπορεί επίσης να είναι ζωτικής σημασίας για την εξέλιξη σε θέσεις υψηλότερου επιπέδου.

Είναι σημαντικό να δημιουργήσετε μια ισορροπία μεταξύ της βελτίωσης της προσωπικής και της επαγγελματικής ζωής σας, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη τις μητρικές ευθύνες και άλλους τομείς της ζωής σας.



11

Μητρικές ευθύνες και άλλοι τομείς της ζωής

Η εξισορρόπηση των μητρικών ευθυνών και άλλων τομέων της ζωής μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για τις νέες μητέρες. Οι εργαζόμενες μητέρες είναι ανθεκτικές, συνηθισμένες στο να συνδυάζουν με ψυχραιμία τις επαγγελματικές ευθύνες και τον οικογενειακό χρόνο. Ωστόσο, οι μητέρες τείνουν επίσης να αναλαμβάνουν περισσότερες οικιακές εργασίες και ευθύνες. Αυτό μπορεί να προκαλέσει άγχος στο μυαλό των γυναικών και να εμφανιστεί ένα αίσθημα ενοχής μεταξύ τους, καθώς δεν είναι με τα παιδιά τους όταν τα χρειάζονται περισσότερο. Η οικογενειακή υποστήριξη είναι κάτι που χρειάζεται περισσότερο μια εργαζόμενη μητέρα σε πρώτη φάση.

Μερικές συμβουλές για να εξισορροπήσετε τις μητρικές ευθύνες και τους επαγγελματικούς στόχους:



Δημιουργήστε ένα σχέδιο:

Χωρίστε τους στόχους σας σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα και δημιουργήστε ένα σχέδιο για την επίτευξή τους. Αυτό θα σας βοηθήσει να παραμείνετε οργανωμένοι και σε καλό δρόμο.



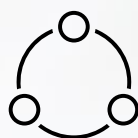
Βρείτε υποστήριξη:

Εντοπίστε άτομα ή πόρους που μπορούν να σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους στόχους σας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει μέντορες, συναδέλφους ή διαδικτυακές πηγές.



Βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας:

Είναι σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας και να είστε διαθέσιμοι για αυτοφροντίδα. Αυτό θα σας βοηθήσει να παραμείνετε ενεργητικοί και συγκεντρωμένοι.



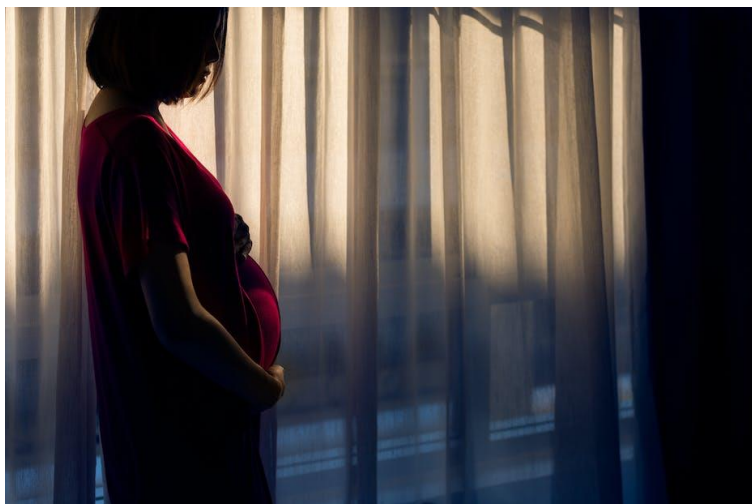
Να είστε ευέλικτοι:

Η ζωή μπορεί να είναι απρόβλεπτη, ειδικά όταν έχετε μικρά παιδιά. Να είστε προετοιμασμένοι να προσαρμόσετε τα σχέδιά σας αν χρειαστεί.



Γιορτάστε τις επιτυχίες σας:

Αφιερώστε χρόνο για να γιορτάσετε τα επιτεύγματά σας στην πορεία. Αυτό θα σας βοηθήσει να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση και τα κίνητρά σας.



Ψυχική υγεία: η κατάθλιψη και το άγχος στις νεαρές μητέρες αυξήθηκαν κατά 50% σε μια γενιά

Δημοσιεύθηκε: Αύγουστο 6, 2018

Πώς η προγεννητική κατάθλιψη επηρεάζει τα μωρά

Γνωρίζουμε ότι η κατάθλιψη και το άγχος των μητέρων μπορεί να επηρεάσει τα παιδιά τους σε οποιοδήποτε σημείο της ζωής τους. Αναμφισβήτητα, ωστόσο, η προγεννητική κατάθλιψη - η οποία εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης - είναι η περίοδος με τον μεγαλύτερο κίνδυνο για το παιδί.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι ορμόνες του στρες και άλλες φυσιολογικές συνέπειες της κατάθλιψης και του άγχους που κυκλοφορούν στον οργανισμό της μητέρας προσλαμβάνονται και από το αναπτυσσόμενο έμβρυο, μέσω του πλακούντα και στη μήτρα. Αυτό μπορεί να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο αναπτύσσεται το σύστημα άγχους του μωρού.

Η κατάθλιψη κατά τη διάρκεια και μετά την εγκυμοσύνη έρχεται σε μια κρίσιμη στιγμή για το μωρό. Μπορεί να καταστήσει πιο δύσκολη την αλληλεπίδραση της μητέρας με το μωρό της, ειδικά σε περιόδους που το βρέφος είναι ταραγμένο. Οι καταθλιπτικοί τρόποι σκέψης και συμπεριφοράς μπορεί να υιοθετηθούν από το παιδί σε έναν συνεχή κύκλο μαθημένης συμπεριφοράς.

Όταν πρωτοξεκίνησε, το 17% των νεαρών εγκύων γυναικών στη μελέτη "Children of the 90s" ανέφεραν συμπτώματα αρκετά σοβαρά ώστε να υποδηλώνουν κλινικά επίπεδα κατάθλιψης. Το ποσοστό αυτό ήταν ήδη ανησυχητικά υψηλό τη δεκαετία του 1990, αλλά στη γενιά των θυγατέρων τους είναι ακόμη πιο συχνό: το 25% της δεύτερης γενιάς της μελέτης - γυναίκες κάτω των 24 ετών που μένουν έγκυες τώρα - αναφέρουν σημάδια κατάθλιψης και άγχους.

Τα παιδιά της δεκαετίας του '90 άρχισαν να παρακολουθούν την ψυχική και σωματική υγεία των οικογενειών στο Ηνωμένο Βασίλειο τη δεκαετία του 1990. Οι νεαρές μητέρες που απάντησαν δεν ανέφεραν ότι είχαν κατάθλιψη ή ότι αναζητούσαν βοήθεια.

Αντίθετα, οι γυναίκες απάντησαν ανώνυμα σε ερωτήσεις σχετικά με το πώς αισθάνονταν τις προηγούμενες δύο εβδομάδες. Οι ερωτήσεις δεν άλλαξαν ποτέ, οπότε οι γυναίκες που απάντησαν τη δεκαετία του 1990 απάντησαν στις ίδιες ερωτήσεις για τη ζωή τους με τη γενιά των θυγατέρων τους στη δεκαετία του 2010.

Αυτό σημαίνει ότι πολλές από τις γυναίκες που έλαβαν μέρος θα είχαν κλινική κατάθλιψη ή άγχος χωρίς να το αναγνωρίζουν πραγματικά ως τέτοιο.

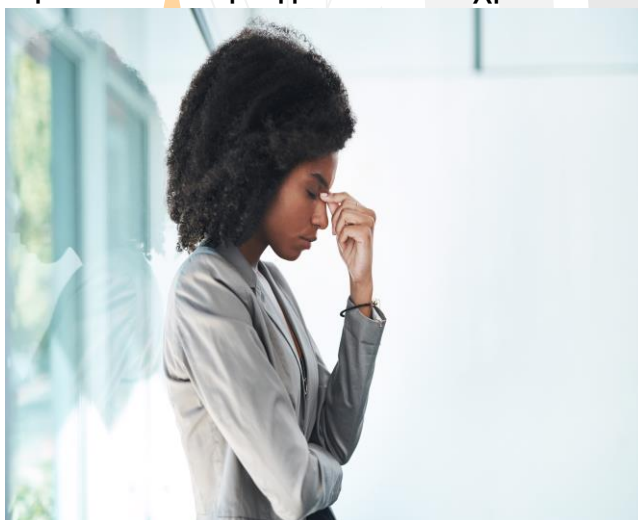
Σε μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο The Lancet, οι συνάδελφοί μου και εγώ προτείναμε επίσης ότι πάρα πολλές νεαρές γυναίκες υποφέρουν. Και υπάρχουν επίσης επιπτώσεις για το αγέννητο μωρό.

13

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να διαχειριστείτε το άγχος και το στρες. Ορισμένες από αυτές τις τεχνικές περιλαμβάνουν την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο βιώνετε το άγχος, τον εντοπισμό των στρεσογόνων παραγόντων, την αναγνώριση του τρόπου με τον οποίο αντιμετωπίζετε το άγχος, την εξεύρεση υγιών τρόπων διαχείρισης του άγχους και τη ζήτηση επαγγελματικής υποστήριξης.

Ορισμένοι υγιείς τρόποι διαχείρισης του άγχους περιλαμβάνουν έναν σύντομο περίπατο, άσκηση, συζήτηση με φίλους ή την οικογένεια και εξάσκηση σε τεχνικές χαλάρωσης, όπως βαθιές κοιλιακές αναπνοές, τεχνικές προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης, διαλογισμό και προσευχή. Είναι σημαντικό να εστιάζετε στην αλλαγή μίας μόνο συμπεριφοράς κάθε φορά και να μην καταπιάνεστε με πάρα πολλά πράγματα ταυτόχρονα.

14



Ο διαλογισμός της ενσυνειδητότητας είναι ένας τύπος διαλογισμού στον οποίο εστιάζετε στο να έχετε έντονη επίγνωση όσων αισθάνεστε και νιώθετε αυτή τη στιγμή, χωρίς ερμηνείες ή κρίσεις.

Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας περιλαμβάνει μεθόδους αναπνοής, καθοδηγούμενες εικόνες και άλλες πρακτικές που χαλαρώνουν το σώμα και το μυαλό και βοηθούν στη μείωση του στρες.



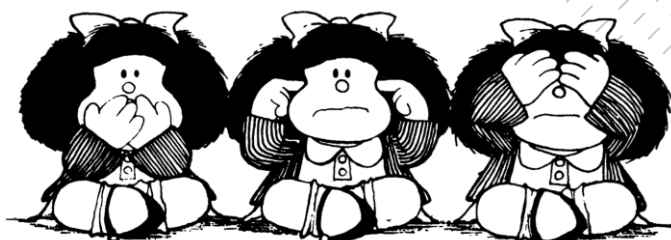
Δοκιμάστε το:

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια σας τεντωμένα και τα χέρια στο πλάι, με τις παλάμες προς τα πάνω.
2. Επικεντρώστε την προσοχή σας αργά και συνειδητά σε κάθε μέρος του σώματός σας, με τη σειρά, από τα δάχτυλα των ποδιών μέχρι το κεφάλι ή από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών.
3. Έχετε επίγνωση τυχόν αισθήσεων, συναισθημάτων ή σκέψεων που σχετίζονται με κάθε μέρος του σώματός σας.
4. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, αν σωματικές αισθήσεις ή σκέψεις διακόψουν το διαλογισμό σας, σημειώστε την εμπειρία και στη συνέχεια επιστρέψτε την προσοχή σας στο σώμα σας.

Ενότητα 3: Επικοινωνία και διαπροσωπικές σχέσεις

Η καλή επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση και τη διατήρηση υγιών σχέσεων. Το να μπορείτε να μιλάτε ανοιχτά και ειλικρινά με τους ανθρώπους της ζωής σας σας επιτρέπει να μοιράζεστε, να μαθαίνετε, να ανταποκρίνεστε και να δημιουργείτε μακροπρόθεσμους δεσμούς. Αυτό αποτελεί ζωτικό μέρος κάθε σχέσης, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με φίλους και οικογένεια, αλλά μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικό στις ρομαντικές σχέσεις.

15



Η καλή επικοινωνία μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της σχέσης σας με διάφορους τρόπους: Μπορεί να ελαχιστοποιήσει τη φλυαρία, να ενισχύσει την οικειότητα και να μειώσει και να επιλύσει τις συγκρούσεις. Η επικοινωνία βελτιώνει τη δυναμική της σχέσης, προάγει την εμπιστοσύνη, βοηθά να διορθώνονται γρήγορα οι παρεξηγήσεις, βοηθά να επιτυγχάνεται καλύτερη κατανόηση με τη σωστή επικοινωνία, τα προβλήματα επιλύονται αποτελεσματικά με την επικοινωνία και κρατούν τα ζευγάρια μαζί.

Μπορεί να αντιμετωπίσετε πολλές προκλήσεις στην επικοινωνία με τους συντρόφους, τα παιδιά, την οικογένεια και τους φίλους σας. Ορισμένες από αυτές τις προκλήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν την εξεύρεση ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής και την αντιμετώπιση της κριτικής για τις επιλογές τους. Η αποτελεσματική επικοινωνία με τα παιδιά είναι επίσης σημαντική για τη συναισθηματική τους ανάπτυξη και τη δημιουργία σχέσεων αργότερα στη ζωή τους. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές δεξιότητες, όπως η ενεργητική ακρόαση, η αναστοχαστική ακρόαση, η ξεκάθαρη ομιλία και η αποφυγή αντιδράσεων.



Διάφοροι τρόποι επικοινωνίας

Υπάρχουν τέσσερις βασικοί τρόποι επικοινωνίας: ο παθητικός, ο επιθετικός, ο παθητικο-επιθετικός και ο διεκδικητικός. Κάθε στυλ μπορεί να έχει τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιπτώσεις στις σχέσεις, ανάλογα με το πώς χρησιμοποιείται και σε ποια περίπτωση χρησιμοποιείται.

16

Οι παθητικοί
συνομιλητές τείνουν να αποφεύγουν τις συγκρούσεις και μπορεί να μην εκφράζουν τις δικές τους ανάγκες και επιθυμίες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα δυσαρέσκειας και εκμετάλλευσης.

Οι επιθετικοί
συνομιλητές μπορεί να εμφανίζονται ως νταήδες που αγνοούν τις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συγκρούσεις και κατεστραμμένες σχέσεις.

Οι παθητικοί-επιθετικοί
συνομιλητές μπορεί να εκφράζουν τα συναισθήματά τους έμμεσα μέσω σαρκασμού ή άλλων μέσων, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε σύγχυση και παρεξηγήσεις.

Η θετική επικοινωνία
βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό και μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση των σχέσεων, επιτρέποντας στα άτομα να εκφράσουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους άμεσα αλλά με σεβασμό.



Η **θετική επικοινωνία** έχει πολλά οφέλη. Μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, να κατανοήσετε και να αναγνωρίσετε τα συναισθήματά σας

Πώς να εκφράσετε τα συναισθήματά σας

Γενικά, μία από τις μεγαλύτερες δυσκολίες των ανθρώπων να εκφράσουν συναισθήματα είναι μια κατάσταση που ονομάζεται αλεξιθυμία. Η αλεξιθυμία χαρακτηρίζεται από δυσκολίες στον εντοπισμό και την περιγραφή των συναισθημάτων και των συναισθημάτων, προβλήματα στη διάκριση μεταξύ των συναισθημάτων και των σωματικών αισθήσεων που σχετίζονται με αυτά τα συναισθήματα και περιορισμένη ικανότητα επικοινωνίας των συναισθημάτων με τους άλλους.

Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί άλλοι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα ενός ατόμου να εκφράζει συναισθήματα, όπως οι εμπειρίες του παρελθόντος, οι πολιτισμικές αξίες και τα ατομικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο καθένας είναι διαφορετικός και μπορεί να έχει τις δικές του μοναδικές προκλήσεις όσον αφορά την έκφραση συναισθημάτων.

17

Μερικές
συμβουλές:



Χρησιμοποιήστε θετική αυτο-ομιλία: Είναι ο εσωτερικός διάλογος που κάνει ένα άτομο να αισθάνεται καλά με τον εαυτό του. Μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να σκέφτεται αισιόδοξα και να νιώθει ενθαρρυμένο. Η θετική αυτο-ομιλία μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες, στην αύξηση της ζωτικότητας, στη βελτίωση της ικανοποίησης από τη ζωή και στη βελτίωση της γενικής ευεξίας.

Να είστε καλός ακροατής: Ακούστε τους άλλους και απαντήστε με ενσυναίσθηση και κατανόηση.

Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα: Η ενσυνειδητότητα μπορεί να προάγει την αισιόδοξία, την ευτυχία, τις θετικές συναισθηματικές συνθήκες και την αυτοαποδοχή.

Αναλύστε τα συναισθήματά σας: Αφιερώστε χρόνο για να καταλάβετε τι αισθάνεστε και γιατί.

Εξετάστε μια άλλη οπτική γωνία: Προσπαθήστε να δείτε τα πράγματα από την οπτική γωνία του άλλου ατόμου.

Πάρτε ανατροφοδότηση: Ζητήστε από τους άλλους τη γνώμη τους και τα σχόλιά τους σχετικά με τον τρόπο επικοινωνίας σας.

Δεξιότητες επίλυσης διαφωνιών και αντιμετώπισης απαιτητικών καταστάσεων

Οι νεαρές μητέρες μπορούν να αναπτύξουν τις ικανότητές τους να επιλύουν διαμάχες και να αντιμετωπίζουν απαιτητικές καταστάσεις εξασκώντας αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων.



Αντιμετωπίστε πρώτα τα συναισθήματα: Πριν αντιμετωπίσετε το πρόβλημα που προκάλεσε τη σύγκρουση, είναι σημαντικό να φτάσετε σε ένα σημείο συναισθηματικά όπου μπορείτε να σκεφτείτε πριν δράσετε.

18

Εξασκήστε τεχνικές ηρεμίας: όπως βαθιές αναπνοές ή ασκήσεις ενσυνειδητότητας.



Προσδιορίστε την πηγή της διαμάχης: Αφιερώστε χρόνο για να καταλάβετε τι προκάλεσε τη σύγκρουση και ποιες είναι οι ανάγκες και οι επιθυμίες κάθε ατόμου.

Επικοινωνήστε με σαφήνεια: Μάθετε να εκφράζετε τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας με σαφήνεια και αυτοπεποίθηση, χωρίς να ξεσπάτε ή να κάνετε κατηγορίες.



Εξάσκηση στην επίλυση προβλημάτων: Συνεργαστείτε για την ανάπτυξη λύσεων που ικανοποιούν τις ανάγκες όλων.

Κάντε ένα βήμα πίσω: Προσπαθήστε να απομακρυνθείτε από την κατάσταση και να την εξετάσετε αντικειμενικά.

Ακούστε όλες τις πλευρές: Φροντίστε να ακούσετε όλους τους εμπλεκόμενους στη διαμάχη και προσπαθήστε να κατανοήσετε την οπτική τους γωνία.

Κάντε ερωτήσεις: Κάντε ερωτήσεις ανοικτού τύπου για να βοηθήσετε να διευκρινιστεί η κατάσταση και να κατανοήσετε τις ανάγκες και τις επιθυμίες του καθενός.

Αναζητήστε τα βαθύτερα ζητήματα: Μερικές φορές οι συγκρούσεις προκύπτουν από βαθύτερα ζητήματα που μπορεί να μην είναι άμεσα εμφανή. Προσπαθήστε να εντοπίσετε τυχόν υποκείμενα ζητήματα που μπορεί να συμβάλλουν στη σύγκρουση.



Η διαχείριση των συναισθημάτων και η αντιμετώπισή τους μπορεί να είναι πρόκληση, αλλά είναι μια σημαντική δεξιότητα που πρέπει να αναπτύξετε. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για το πώς να διαχειρίζεστε τα συναισθήματα και να τα αντιμετωπίζετε:

Εξασκήστε τεχνικές αναπνοής και χαλάρωσης: Η εστίαση στην αναπνοή σας μπορεί να σας βοηθήσει να ηρεμήσετε και να αποκτήσετε τον έλεγχο των συναισθημάτων σας.

Επιτρέψτε στα συναισθήματα να είναι παρών: Αντί να προσπαθείτε να σιγάσετε ή να αγνοήσετε τα συναισθήματα, επιτρέψτε τους να είναι παρόντα και ακούστε προσεκτικά το μήνυμά τους.

Αναλύστε τα συναισθήματά σας: Αφιερώστε χρόνο για να καταλάβετε τι αισθάνεστε και γιατί.

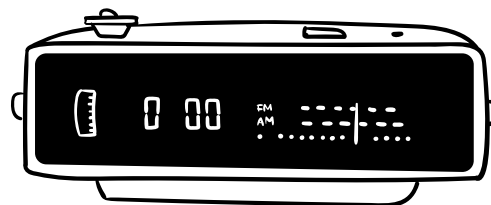
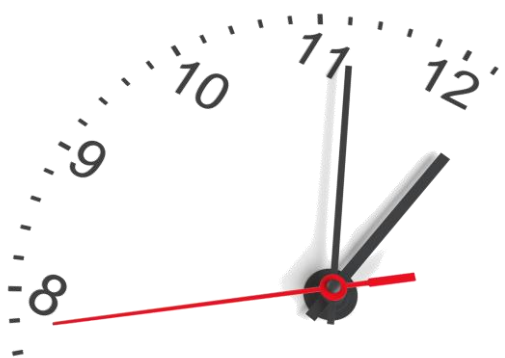
Εξασκήστε την ενσυνειδητότητα: Η ενσυνειδητότητα μπορεί να προάγει την αισιοδοξία, την ευτυχία, τις θετικές συναισθηματικές καταστάσεις και την αυτοαποδοχή.

Δώστε στον εαυτό σας χώρο και χρόνο: Μερικές φορές το να παρέχετε χώρο και χρόνο στον εαυτό σας για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματα με τον δικό σας ρυθμό είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για τη διαχείρισή τους.

Ενότητα 4: Προγραμματισμός και οργάνωση

Διαχείριση χρόνου

Η διαχείριση του χρόνου είναι ένα μεγάλο πρόβλημα για τις μητέρες. Μεταξύ των δραστηριοτήτων των παιδιών, των ευθυνών του νοικοκυριού και, για πολλές, των απαιτήσεων ενός αγχωτικού εργασιακού χώρου, πολλές μητέρες έχουν εγκαταλείψει τον αγώνα να βρουν χρόνο για τον εαυτό τους και απλώς προσπαθούν να τα καταφέρουν όλα. Ο καθορισμός στόχων βοηθά στην ενεργοποίηση νέων συμπεριφορών, βοηθά στην καθοδήγηση της εστίασής σας και σας βοηθά να διατηρήσετε αυτή τη δυναμική στη ζωή. Οι στόχοι βοηθούν επίσης στην ευθυγράμμιση της εστίασής σας και προωθούν την αίσθηση της αυτοκυριαρχίας. Τελικά, δεν μπορείτε να διαχειριστείτε αυτό που δεν μετράτε και δεν μπορείτε να βελτιώσετε κάτι που δεν διαχειρίζεστε σωστά.



Τεχνικές διαχείρισης του χρόνου και της καθημερινής ρουτίνας:

Καθορισμός προτεραιοτήτων:

Καθορίστε ποιες εργασίες είναι πιο σημαντικές και πρέπει να ολοκληρωθούν πρώτες. Δημιουργήστε μια λίστα εργασιών για να έχετε μια ενιαία εικόνα όλων όσων πρέπει να γίνουν σε πρώτη φάση.

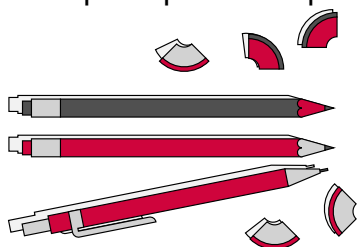
Δημιουργία ατζέντας: Σχεδιάστε ένα σχέδιο για μια συνάντηση ή ένα χρονοδιάγραμμα για μια ημέρα που θέτει σαφείς προσδοκίες για το τι πρέπει να συμβεί. Μια αποτελεσματική ατζέντα βοηθά τα μέλη της ομάδας να προετοιμαστούν, κατανέμει τον χρόνο με σύνεση, φέρνει γρήγορα όλους στο ίδιο θέμα και προσδιορίζει πότε ολοκληρώνεται η συζήτηση.

Ανάθεση καθηκόντων: Αναθέστε αρμοδιότητες σε άλλους για να βοηθήσετε στη διαχείριση του φόρτου εργασίας και στην αύξηση της αποτελεσματικότητας.

Αντιμετώπιση απρόβλεπτων γεγονότων: Να είστε σε θέση να προσαρμόζετε τα σχέδια όταν προκύπτουν απρόβλεπτες καταστάσεις.

Προτεραιότητες και καθορισμός ρεαλιστικών στόχων

Οι προτεραιότητες είναι εργασίες ή στόχοι που θεωρούνται πιο σημαντικοί και πρέπει να ολοκληρωθούν πρώτα. Ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων περιλαμβάνει τον καθορισμό στόχων που μπορούν να επιτευχθούν με βάση τις τρέχουσες δεξιότητες, ικανότητες, περιορισμούς και δυνατότητες εντός συγκεκριμένου χρονικού πλαισίου. Για τις νεαρές μητέρες, αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αναγνώριση των σημερινών ευθυνών και περιορισμών τους και τον καθορισμό στόχων που είναι εφικτοί εντός αυτών των περιορισμών. Είναι σημαντικό να τίθενται στόχοι που αποτελούν πρόκληση και κίνητρο, ενώ παράλληλα είναι εφικτοί.



Ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων είναι σημαντικός, διότι συμβάλλει στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης, στη διατήρηση των κινήτρων σας, στη διευκόλυνση της λήψης αποφάσεων και στη συνειδητοποίηση νέων ευκαιριών. Ο καθορισμός ενός σχεδίου δράσης σας βοηθά να καθορίσετε ακριβώς πώς θα επιτύχετε τον στόχο σας και να εργαστείτε προς την κατεύθυνση αυτή.

Διαδικασία καθορισμού των δικών τους στόχων, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

Προσδιορίστε τις αξίες και τις προτεραιότητές σας: Καθορίστε τι είναι πιο σημαντικό για εσάς και τι θέλετε να επιτύχετε.

Θέστε συγκεκριμένους και μετρήσιμους στόχους: Βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι σας είναι σαφείς και μπορούν να μετρηθούν, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας.

Ο καθορισμός προτεραιοτήτων περιλαμβάνει τον προσδιορισμό των εργασιών που είναι πιο σημαντικές και πρέπει να ολοκληρωθούν πρώτες. Η δημιουργία μιας ατζέντας περιλαμβάνει το σχεδιασμό ενός σχεδίου για μια συνάντηση ή ενός προγράμματος για μια ημέρα που θέτει σαφείς προσδοκίες για το τι πρέπει να συμβεί. Μια αποτελεσματική ατζέντα βοηθά τα μέλη της ομάδας να προετοιμαστούν, κατανέμει τον χρόνο με σύνεση, φέρνει γρήγορα όλους στο ίδιο θέμα και προσδιορίζει πότε ολοκληρώνεται η συζήτηση. Η ανάθεση καθηκόντων περιλαμβάνει την ανάθεση αρμοδιοτήτων σε άλλους για να βοηθήσει στη διαχείριση του φόρτου εργασίας και στην αύξηση της αποτελεσματικότητας. Η αντιμετώπιση απρόβλεπτων γεγονότων περιλαμβάνει την ικανότητα προσαρμογής και προσαρμογής των σχεδίων όταν προκύπτουν απρόβλεπτες καταστάσεις.

21

Δημιουργήστε ένα σχέδιο δράσης: Χωρίστε τους στόχους σας σε μικρότερα βήματα και καθορίστε τις ενέργειες που πρέπει να κάνετε για να τους επιτύχετε.

Παρακολουθήστε την πρόοδό σας: Εξετάζετε τακτικά την πρόοδό σας προς την επίτευξη των στόχων σας και προσαρμόζετε το σχέδιό σας ανάλογα με τις ανάγκες.



Ενότητα 5: Ανάπτυξη γονικών δεξιοτήτων

Στάδια ανάπτυξης του παιδιού

Τα αναπτυξιακά στάδια ορίζονται από δείκτες. Οι ειδικοί στην ανάπτυξη του παιδιού χωρίζουν τα αναπτυξιακά στάδια σε πέντε περιόδους από τη γέννηση έως τα 18 έτη. Σε κάθε στάδιο, οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης αναμένουν από τα παιδιά να πληρούν ορισμένους αναπτυξιακούς δείκτες.

Τα πέντε αναπτυξιακά στάδια είναι τα εξής:

1. Γέννηση έως 18 μήνες: Νεογέννητα έως τη βρεφική ηλικία
2. 18 μηνών έως 3 ετών: νήπια
3. 3 έως 5 ετών: Προσχολική ηλικία
4. 6 έως 12 ετών: Σχολική ηλικία
5. 13 έως 18 ετών: Εφηβεία

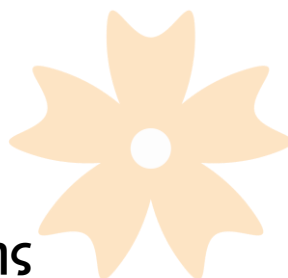
Τα παιδιά φτάνουν στους δείκτες με τον τρόπο που παίζουν, μαθαίνουν, μιλούν, ενεργούν και κινούνται. Όλα τα παιδιά αναπτύσσονται με το δικό τους ρυθμό, αλλά αυτά τα ορόσημα σας δίνουν μια γενική ιδέα για τις αλλαγές που πρέπει να περιμένετε καθώς το παιδί σας μεγαλώνει.



22

Αν το παιδί σας παρουσιάζει δύσκολη συμπεριφορά, μπορεί να είναι ένα σημάδι ότι είναι αγχωμένο, πεινασμένο, ανήσυχο, λυπημένο, προσπαθεί να προσαρμοστεί στην αλλαγή, προσπαθεί να κατανοήσει τον κόσμο ή απλά θέλει να περάσει χρόνο μαζί σας. Τα παιδιά αναπαράγουν ό,τι βλέπουν, γι' αυτό προβάλλετε ως πρότυπο τη συμπεριφορά που θέλετε να επιδεικνύουν, ενεργώντας εσείς ο ίδιος με αυτόν τον τρόπο.





Μορφές γονικής διαπαιδαγώγησης

Πολλοί έχουν επιδιώξει την κατηγοριοποίηση των τύπων γονικής διαπαιδαγώγησης για την καλύτερη κατανόηση των συνεπειών αυτών των μεθόδων. Με την κατηγοριοποίηση των στυλ είναι δυνατόν να εκτιμηθεί πώς επηρεάζουν την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών, να αποτραπούν ανεπιθύμητες συνέπειες και να ενισχυθούν οι θετικές σχέσεις γονέα-παιδιού.

Όταν γίνεται προσπάθεια αυστηρού ελέγχου και διαμόρφωσης των συμπεριφορών του παιδιού, αυτό είναι γνωστό ως **αυταρχικό στυλ**. Αυτοί οι γονείς δίνουν μεγάλη σημασία στην υποταγή και θα χρησιμοποιήσουν σκληρή τιμωρία (είτε λεκτική είτε σωματική) για να βεβαιωθούν ότι τα παιδιά τους συμπεριφέρονται σύμφωνα με τις προσδοκίες τους. "Αν δεν κάνεις τη δουλειά σου, θα σταματήσουμε να σε αγαπάμε!" και "Είσαι ηλίθιος, μην περιμένεις να πάρεις καλούς βαθμούς." είναι συχνές επικρίσεις ή απειλές που απευθύνονται σε νέους με περιορισμένη συναισθηματική έκφραση.



Η προσέγγιση της **επιτρεπτικής γονικής μέριμνας**, κατά την οποία οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπα για τα παιδιά τους και όχι ως πρότυπα. Επειδή δεν υπάρχουν κανόνες με αυτόν τον τρόπο, η τήρηση αποθαρρύνεται με κάθε τρόπο. Χωρίς την ανάγκη ενηλικίωσης, υπάρχει συχνά συναισθηματική ζεστασιά και εποικοδομητικός διάλογος. Αυτός ο τύπος γονεϊκότητας μπορεί να χωριστεί σε δύο προσεγγίσεις:

Η επιεικής προσέγγιση: όταν οι γονείς είναι ευχάριστοι και προσαρμόζονται στις απαιτήσεις των παιδιών τους, ενώ δεν είναι υπερβολικά αυστηροί με κανόνες ή προσδοκίες ή δεν λειτουργούν ως πρότυπα συμπεριφοράς.

Στυλ αμέλειας: Όταν οι γονείς αποτυγχάνουν να εκπληρώσουν τα γονεϊκά τους καθήκοντα, τα παιδιά τους αναπτύσσουν μια αναπτυσσόμενη έλλειψη υπευθυνότητας κατά τη διάρκεια της ζωής τους, ενώ εξακολουθούν να ικανοποιούνται οι θεμελιώδεις απαιτήσεις (σωματικές, κοινωνικές, ψυχολογικές και πνευματικές).



24

Είτε **συμμετοχικά** είτε **αυταρχικά**, αυτά τα συλ θεσπίζουν κανόνες και όρια σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Το μήνυμα είναι αισιόδοξο. Με την καθιέρωση κανόνων ωριμότητας που ανταποκρίνονται στις ικανότητες και τα ενδιαφέροντα του παιδιού, οι γονείς αυτοί προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους στις ιδιαίτερες ανάγκες του παιδιού ανάλογα με την ηλικία και τα κίνητρα του παιδιού. Τα παιδιά των γονέων που χρησιμοποιούν μια συμμετοχική γονεϊκή προσέγγιση επιτυγχάνουν, σύμφωνα με πληροφορίες, υψηλότερες ακαδημαϊκές και κοινωνικές επιδόσεις. Στην πραγματικότητα, ακόμη και αν τα παιδιά πρέπει να τα πάνε καλά στο σχολείο, η γονική αγάπη δεν επηρεάζεται από αυτό το γεγονός.



Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν ότι οι γονείς τους τα αγαπούν ό,τι κι αν συμβεί, ακόμη και όταν θέτουν όρια (τα οποία φυσικά προκαλούν απορίες στο μυαλό των παιδιών και των εφήβων), λένε "όχι" ή επισημαίνουν τα λάθη που έχουν κάνει τα παιδιά τους. Πρέπει επίσης να καταλάβουν ότι αυτές οι στάσεις υποστηρίζονται από εμπειριστατωμένες αιτιολογήσεις ή προβληματισμούς, με την κατανόηση ότι, σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να είναι διαπραγματεύσιμες.



Ο δρόμος προς την επιτυχία των γονέων χαράσσεται καθημερινά, και ενώ η έρευνα έχει αποκαλύψει πολλές έννοιες που μπορούν να οδηγήσουν σε αποτελεσματικότερη εκπαίδευση, δεν υπάρχει πάντα αυτή η ευθύγραμμη πορεία που αναζητούν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί.

Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν ότι οι γονείς τους τα αγαπούν ό,τι κι αν συμβεί, ακόμη και όταν θέτουν όρια (τα οποία φυσικά προκαλούν απορίες στο μυαλό των παιδιών και των εφήβων), λένε "όχι" ή επισημαίνουν τα λάθη που έχουν κάνει τα παιδιά τους. Πρέπει επίσης να καταλάβουν ότι αυτές οι στάσεις υποστηρίζονται από εμπειριστατωμένες αιτιολογήσεις ή προβληματισμούς, με την κατανόηση ότι, σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να είναι διαπραγματεύσιμες.

Στρατηγικές για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προκλήσεων

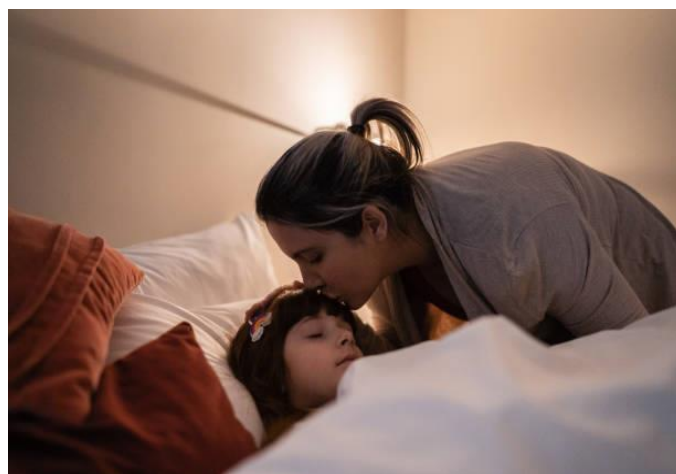
Προγραμματισμός ρουτίνας ύπνου

Οι οικογένειες έχουν συνήθως τόσο ταραχώδη προγράμματα που μπορεί να φαίνεται ότι όλοι μετακινούνται συνεχώς. Για το λόγο αυτό, το να δίνετε σε όλους την ευκαιρία να χαλαρώσουν πριν από τον ύπνο είναι ζωτικής σημασίας. Οι τελετουργίες νωρίς το βράδυ πριν τον ύπνο επιτρέπουν σε όλη την οικογένεια να χαλαρώσει, να ξεκουραστεί και να απολαύσει λίγο ήρεμο χρόνο μαζί.

Η διαμόρφωση της ατμόσφαιρας με **το κλείσιμο της τηλεόρασης** νωρίς το βράδυ, **το χαμήλωμα των φώτων**, **την πιο αργή κίνηση** και **την ήσυχη ομιλία**. Το παιδί σας θα αναγνωρίσει τελικά αυτά τα διακριτικά σημάδια ως προειδοποιήσεις ότι πλησιάζει η ώρα για ύπνο. Προσπαθήστε να μείνετε μακριά από δραστηριότητες υψηλής έντασης, όπως η γυμναστική ή τα βιντεοπαιχνίδια, πολύ κοντά στην ώρα του ύπνου. Αντ' αυτού, διατηρήστε την προσοχή σας σε εργασίες που θα βοηθήσουν να κοιμηθεί.

Ένα **χαλαρωτικό μπάνιο**, το **ντύσιμο με άνετες πιτζάμες**, το **βούρτσισμα των δοντιών**, το **διάβασμα στο κρεβάτι** και τα **φιλιά για καληνύχτα** μπορούν να αποτελέσουν μέρος μιας νυχτερινής τελετουργίας. Οι έφηβοι και τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να χαλαρώσουν διαβάζοντας ένα βιβλίο ή παίζοντας χαλαρωτική μουσική.

Φροντίστε να έχετε ένα **ήρεμο τελετουργικό ύπνου** που ξεκινάει περίπου την ίδια ώρα και ακολουθεί τα ίδια βήματα κάθε βράδυ. Μια χαλαρωτική ρουτίνα θα βοηθήσει όλους να προετοιμαστούν για έναν καλύτερο βραδινό ύπνο. Η διατήρηση ενός τακτικού προγράμματος θα είναι ευκολότερη όσο περισσότερο το τηρούν όλοι, οπότε η συνέπεια είναι πολύ σημαντική.



Προκλήσεις και στρατηγικές για τη σίτιση

Πολλοί παράγοντες μπορούν να συμβάλουν σε προβλήματα σίτισης. Έτσι, για να ενθαρρύνουν τις ασφαλέστερες, πιο χαλαρές και πιο ευχάριστες ώρες φαγητού, οι υπεύθυνοι φροντίδας πρέπει να παρέχουν υποστήριξη που να ταιριάζει κατάλληλα με τις ικανότητες, τα ταλέντα και τις ανάγκες του παιδιού.



Διάφορες μέθοδοι μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς να προσαρμοστούν στις ιδιαίτερες απαιτήσεις σίτισης κάθε παιδιού. Όταν αναπτύσσονται προβλήματα ή δυσκολίες, είναι πάντα καλό να ζητάτε ειδική υποστήριξη από εξειδικευμένο επαγγελματία σίτισης, όπως λογοθεραπευτή ή εργοθεραπευτή.

26

Αλλά πολλά μωρά και μικρά παιδιά ανταποκρίνονται αποτελεσματικά σε ορισμένες θεμελιώδεις δραστηριότητες. Οι καλύτερες γενικές τακτικές για την προώθηση της ανάπτυξης της σίτισης του μωρού και του παιδιού παρατίθενται παρακάτω, χωρισμένες σε τέσσερις ομάδες:

Χρόνος σίτισης	Εξοπλισμός	Προσδιορισμός θέσης	Πρόσθετες συμβουλές
• Μειώστε το χρόνο σίτισης • Παρακολουθήστε για ενδείξεις σίτισης • Προσέξτε για ενδείξεις πείνας • Προσέξτε για περαιτέρω ενδείξεις • Παρατηρήστε τις προτιμήσεις του παιδιού • Τροποποιήστε το πρόγραμμα σίτισης	• Χρησιμοποιήστε τα κατάλληλα εργαλεία • Προσθέστε περισσότερη βοήθεια: Χρησιμοποιήστε ένα κάθισμα ή μια καρέκλα που θα δώσει στο παιδί την καλύτερη δυνατή θέση και υποστήριξη. • Δώστε τις κατάλληλες τροφές και υγρά • Παρέχετε "χαλαρωτικά" παιχνίδια	• Πάρτε τη θέση σας: Πάντα να τηρείτε τις βασικές αρχές της τοποθέτησης για όλα τα βρέφη και τα παιδιά. • Ανυψώστε: Να ταΐζετε πάντα τα βρέφη και τα παιδιά όρθια • Διατηρήστε την όρθια στάση σας • Διατηρήστε την ασφάλεια	• Προσαρμόστε τα πράγματα σταδιακά: Ξεκινήστε αλλάζοντας μία πτυχή του τρόπου διατροφής του νεογέννητου ή του παιδιού κάθε φορά • Αξιολογήστε τις αλλαγές που κάνετε • Αποφύγετε να πιέζετε το παιδί σας • Ενθαρρύνετε την αυτάρκεια

Κάθε παιδί είναι ξεχωριστό, και όπως κάθε παιδί είναι ξεχωριστό, έτσι είναι και τα βοηθήματα σίτισης που μπορεί να χρειάζεται κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Επιπλέον, ακόμη και αν κάποια παιδιά μοιράζονται την ίδια ασθένεια ή αναπηρία, εξακολουθούν να είναι εξαιρετικά διαφορετικά μεταξύ τους και μπορεί να έχουν διαφορετικές επιθυμίες ή ανάγκες.

Ενότητα 6: Σταδιοδρομία και επαγγελματική ανάπτυξη

Επαγγελματικές δεξιότητες και ενδιαφέροντα

Οι επαγγελματικές δεξιότητες και τα ενδιαφέροντα είναι ουσιώδους σημασίας για τον καθορισμό της επαγγελματικής πορείας ενός ατόμου. Οι νεαρές μητέρες θα πρέπει να αξιολογήσουν τα ενδιαφέροντα και τις δεξιότητές τους για να τα συνδυάσουν με πιθανές επαγγελματικές κατευθύνσεις.

Η εξεύρεση ευέλικτων επιλογών εργασίας αποτελεί συχνά πρωταρχικό μέλημα για τις νέες μητέρες, καθώς τους επιτρέπει να συνδυάζουν τους επαγγελματικούς τους στόχους με τα γονικά τους καθήκοντα.

27

Απασχόληση
εξ
αποστάσεως

Ευέλικτο
ωράριο

Ελεύθερος
επαγγελματίας
ή
αυτοαπασχολ
ούμενος

Θέσεις με
διαμοιρασμό
θέσης
εργασίας ή
θέσεις μερικής
απασχόλησης

Καταλληλότητα για νεαρές μητέρες

Οι εργοδότες μπορούν να επωφεληθούν πολύ από την πρόσληψη νεαρών μητέρων, επειδή συχνά διαθέτουν σημαντικά talenta και χαρακτηριστικά που έχουν θετική επιρροή στην εργασία. Για τους ακόλουθους λόγους, οι νεαρές μητέρες μπορούν να επιτύχουν σε διάφορους ρόλους:

- Διαχείριση ευθυνών φροντίδας παιδιών και εργασίας
- Προσαρμοστικότητα και ανθεκτικότητα
- Επικοινωνία και ενσυναίσθηση
- πολύ αφοσιωμένη και αποφασισμένη να πετύχει



Οι νεαρές μητέρες μπορούν να επιτύχουν στην εργασία τους αναδεικνύοντας την καταλληλότητά τους για διάφορους ρόλους, αναδεικνύοντας τα talenta και τα ενδιαφέροντά τους και διερευνώντας ευέλικτες επιλογές εργασίας. Μπορούν να ακολουθήσουν προσοδοφόρες δουλειές, ενώ παράλληλα μπορούν να ανταπεξέλθουν στις υποχρεώσεις τους ως γονείς, συνειδητοποιώντας και αξιοποιώντας τις ικανότητές τους.

Προκλήσεις και φιλοδοξίες σχετικά με την επαγγελματική εξέλιξη και τη μητρότητα

Για κάθε άτομο, οι δυσκολίες και οι στόχοι που σχετίζονται με τη μητρότητα και την επαγγελματική εξέλιξη θα είναι διαφορετικοί, αλλά θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα ακόλουθα στοιχεία:

Προκλήσεις

Διαχείριση χρόνου: Μπορεί να είναι δύσκολο να εξισορροπήσετε τις υποχρεώσεις στη δουλειά με το να περνάτε ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά.

Ρυθμίσεις για την ημερήσια φροντίδα: Η εξεύρεση κατάλληλων διευκολύνσεων που να συμβαδίζουν με το πρόγραμμα εργασίας μπορεί να είναι δύσκολη και χρονοβόρα.

Οι μητέρες μπορεί να βιώνουν εσωτερικές ενοχές ή εξωτερικές πιέσεις λόγω των πολιτισμικών προσδοκιών σχετικά με τον τρόπο εξισορρόπησης της καριέρας και της οικογένειας.

Περιορισμένες προοπτικές επαγγελματικής εξέλιξης: Η λήψη άδειας μητρότητας ή η φροντίδα των παιδιών μπορεί περιστασιακά να επηρεάσει την εξέλιξη της καριέρας.

Ενσωμάτωση επαγγελματικών και προσωπικών υποχρεώσεων: Η απουσία ξεκάθαρων διαχωρισμών μεταξύ των δύο πεδίων μπορεί να οδηγήσει σε άγχος και να έχει αντίκτυπο στη γενική ευημερία.

Φιλοδοξίες:

Επαγγελματική εκπλήρωση: Πολλές μητέρες επιθυμούν να εργαστούν σε τομείς που συνάδουν με τα χόμπι τους και τους παρέχουν μια αίσθηση ολοκλήρωσης.

Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής: Πολλές εργαζόμενες μητέρες προσπαθούν να επιτύχουν μια υγιή ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής τους ζωής.

Οικονομική ελευθερία: Για να στηρίξουν τις οικογένειές τους και να προσφέρουν στα παιδιά τους ένα λαμπρό μέλλον, οι μητέρες συχνά εργάζονται για οικονομική ανεξαρτησία.

Οι μητέρες συχνά προσπαθούν να αποτελούν καλά πρότυπα για τα παιδιά τους, παραδειγματίζοντας τη σημασία της επιμονής, της σκληρής προσπάθειας και της επιδίωξης των παθών τους.

Ευελιξία και ανεξαρτησία: Πολλές μητέρες επιθυμούν ελευθερία και ανεξαρτησία στον εργασιακό χώρο.

28

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να θυμόμαστε ότι αυτές οι δυσκολίες και οι στόχοι δεν είναι ασύμβατοι μεταξύ τους και ότι η πορεία του καθενός προς τη μητρότητα και την επαγγελματική επιτυχία θα είναι διαφορετική. Για να επιτευχθεί ισορροπία μεταξύ αυτών των παραγόντων, οι εταιρείες, οι οικογένειες και η κοινωνία στο σύνολό της πρέπει να βοηθήσουν σε μια ατμόσφαιρα όπου οι μητέρες μπορούν να ακολουθήσουν τους στόχους τους και να ξεπεράσουν τα εμπόδια.

Ενεργητική ακρόαση, ενσυναίσθηση και υποστήριξη

Ενεργητική ακρόαση

Μια βασική δεξιότητα επικοινωνίας είναι η ικανότητα πλήρους εμπλοκής και κατανόησης του μηνύματος του ομιλητή. Προϋποθέτει να δίνετε μεγάλη προσοχή στις λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις του ομιλητή εκτός από το να ακούτε απλώς τις λέξεις.

Ενσυναίσθηση

Η ικανότητα ενσυναίσθησης είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις απόψεις ενός άλλου. Απαιτεί ενσυναίσθηση και προθυμία να ενεργεί κανείς με σεβασμό προς τους άλλους.

Υποστήριξη

Η υποστήριξη συνεπάγεται την προσφορά πόρων, υποστήριξης και βοήθειας σε άτομα που έχουν ανάγκη. Είναι απαραίτητη για την προώθηση τόσο της επαγγελματικής όσο και της προσωπικής ανάπτυξης.

Πώς η υποστήριξη μπορεί να αλλάξει τα πράγματα, γιατί η ενσυναίσθηση είναι ζωτικής σημασίας και πώς η ενεργητική ακρόαση μπορεί να είναι χρήσιμη:

Ενεργητική ακρόαση

- Καλύτερη κατανόηση
- Καλύτερες σχέσεις
- Επίλυση συγκρούσεων
- Επίλυση προβλημάτων

Ενσυναίσθηση

- Ανάπτυξη σχέσης και υποστήριξης
- Καλύτερη επικοινωνία
- Επίλυση συγκρούσεων
- Ανάπτυξη εμπιστοσύνης και επικοινωνίας

Υποστήριξη

- Συναισθηματική ευημερία
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων
- Κίνητρα και αυτοπεποίθηση
- Ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής

Για να προάγεται η κατανόηση, η συνεργασία και η προσωπική ανάπτυξη, η ατμόσφαιρα πρέπει να συνδυάζει την ενεργητική ακρόαση, την ενσυναίσθηση και την υποστήριξη. Μπορούμε να αναπτύξουμε καλύτερους δεσμούς με τους ανθρώπους, να προωθήσουμε την αίσθηση του ανήκειν και να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον όπου οι άνθρωποι αισθάνονται ότι εκτιμώνται και ενδυναμώνονται, ακούγοντας ενεργά με ενσυναίσθηση και βοηθώντας.



Επιλογές εργασίας εξ αποστάσεως, επιχειρηματικότητα και άλλες μορφές δημιουργίας εισοδήματος

Είναι αδύνατο να υπερτονιστεί η σημασία των επιλογών εργασίας εξ αποστάσεως, της επιχειρηματικότητας και άλλων μέσων δημιουργίας εισοδήματος που επιτρέπουν την εξισορρόπηση των καθηκόντων των νέων μητέρων με τις επαγγελματικές επιδιώξεις. Ο λόγος για τον οποίο έχουν σημασία είναι οι εξής:

Επιλογές εργασίας εξ αποστάσεως

Η εργασία εξ αποστάσεως, ή από μια τοποθεσία εκτός του κανονικού γραφείου, έχει πολλά πλεονεκτήματα για τις νέες μητέρες.



30



Επιχειρηματικότητα

Για τις νεαρές μητέρες που επιθυμούν να εξισορροπήσουν τα γονικά τους καθήκοντα με τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες, η επιχειρηματικότητα προσφέρει ιδιαίτερα οφέλη.

Εναλλακτικές μέθοδοι απόκτησης εισοδήματος

Εκτός από την ανεξάρτητη εργασία και την ιδιοκτησία επιχειρήσεων, οι νέες μητέρες θα πρέπει να εξετάσουν και άλλες εναλλακτικές μεθόδους δημιουργίας εισοδήματος.



Αυτές οι επιλογές επιτρέπουν στις νέες μητέρες να συνδυάσουν τη φροντίδα των παιδιών τους με την επιδίωξη των επαγγελματικών τους στόχων. Προσφέρουν την ελευθερία, τη δύναμη και τις οικονομικές ευκαιρίες που απαιτούνται για τη διαχείριση των επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων. Οι νέες μητέρες μπορούν να αναπτύξουν επικερδείς θέσεις εργασίας και να συμμετέχουν πλήρως στη ζωή των παιδιών τους, αξιοποιώντας την εξ αποστάσεως απασχόληση, την επιχειρηματικότητα και τις εναλλακτικές μορφές εσόδων.

Μαρτυρία

Είμαι μια 35χρονη μητέρα δύο παιδιών που ακούει στο όνομα Alex. Πάντα ήθελα να γίνω δικηγόρος, αλλά όταν ήμουν 19 ετών, γεννήθηκε η Μπέλα, το πρώτο μου παιδί. Πήρα την απόφαση να εγκαταλείψω τη σχολή και να αφοσιωθώ στην ανατροφή της. Ήταν δύσκολο να εγκαταλείψω τους επαγγελματικούς μου στόχους, αλλά μου άρεσε να είμαι μητέρα και ήθελα να δώσω στην κόρη μου το καλύτερο ξεκίνημα στη ζωή.

31

Στην ηλικία των δύο ετών, ο πατέρας της Bella, ο Dave, και εγώ παντρευτήκαμε. Έδειχνε κατανόηση και ενθάρρυνση, αλλά είχε και αυτός τους δικούς του στόχους. Ήταν σύμβουλος επιχειρήσεων που ταξίδευε συχνά για επαγγελματικούς λόγους. Με τη Bella και στη συνέχεια με τον Max, το δεύτερο παιδί μας, έμεινα στο σπίτι. Παρόλο που απολάμβανα να είμαι μαζί τους, βίωνα επίσης τη μοναξιά και την πλήξη. Μου έλειπε η πνευματική πρόκληση και η διαπροσωπική επαφή που προέκυπτε με την εργασία και τη μάθηση.

Πήρα την απόφαση να ψάξω για μια δουλειά μερικής απασχόλησης όταν ο Μαξ ξεκίνησε το σχολείο. Εκτός από το ότι ήθελα να έχω ευελιξία και ισορροπία, ήθελα επίσης να πετύχω κάτι αξιόλογο και δύσκολο. Έκανα αίτηση για αρκετές θέσεις εργασίας, αλλά συχνά με απέρριπταν και μου έκαναν διακρίσεις. Οι εργοδότες δεν ενδιαφέρονται να προσλάβουν μια νεαρή μητέρα χωρίς διαπιστευτήρια ή εργασιακό ιστορικό. Πίστευαν ότι μου έλειπε η αφοσίωση και η ικανότητα.

Ήμουν αποθαρρημένη και απελπισμένη. Αναρωτήθηκα αν το να εγκαταλείψω το πτυχίο και το επάγγελμά μου ήταν η σωστή απόφαση. Σκέφτηκα ότι είχα ξεχάσει ποια ήμουν και για ποιο λόγο ήμουν εδώ. Άρχισα να μισώ τον Dave για την επικερδή δουλειά του και τα εκτεταμένα ταξίδια του. Φαινόταν να ζει το είδος της ζωής που προσδοκούσα να ζήσω. Τότε μια μέρα έπεσα πάνω σε μια διαφήμιση για ένα πρόγραμμα κατάρτισης νομικών βοηθών. Επρόκειτο για ένα διαδικτυακό πρόγραμμα που θα με εκπαίδευε για μια θέση εργασίας σε μια νομική εταιρεία και θα διαρκούσε έξι μήνες. Ήταν ακριβώς αυτό που ήλπιζα - ένα μέσο για να συνεχίσω να ασχολούμαι με το ενδιαφέρον μου για τη νομική επιστήμη χωρίς να επιστρέψω στη σχολή. Η αίτησή μου για το πρόγραμμα εγκρίθηκε.

Το μάθημα ήταν εποικοδομητικό αλλά δύσκολο. Απέκτησα πολλές γνώσεις σχετικά με διάφορες νομικές ειδικότητες και πώς να βοηθήσω τους δικηγόρους στο έργο τους. Συνδέθηκα επίσης με άλλους που ήταν εξίσου ενθουσιώδεις και ενδιαφέρονταν για τη νομική επιστήμη όπως εγώ. Είχα την εντύπωση ότι ανακάλυπτα εκ νέου τις δυνατότητες και τον εαυτό μου. Μετά την ολοκλήρωση των μαθημάτων έκανα αίτηση για μια θέση βοηθού δικηγόρου σε ένα κοντινό δικηγορικό γραφείο. Οι ικανότητες και η δυναμική μου τους έκαναν να ενδιαφερθούν, οπότε μου έδωσαν τη δουλειά. Ήμουν ενθουσιασμένη και ευχαριστημένη με τον εαυτό μου. Επιτέλους βρήκα μια δουλειά που μου άρεσε και ταίριαζε στον τρόπο ζωής μου.

Είμαι βοηθός δικηγόρου εδώ και μερικά χρόνια και πλέον είμαι ικανοποιημένη και ολοκληρωμένη ως άτομο. Μου αρέσει να μαθαίνω από έμπειρους δικηγόρους, ενώ βοηθάω τους πελάτες στα νομικά τους προβλήματα. Καταφέρνω επίσης να διατηρώ μια καλή ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Εργάζομαι μόνο με μερική απασχόληση, ώστε να μπορώ ακόμα να περνάω χρόνο με τα παιδιά μου και να τα βοηθάω με τα χόμπι και την εκπαίδευσή τους. Ο Dave είναι μεγάλος υποστηρικτής της καριέρας μου και είναι επίσης αρκετά περήφανος για μένα. Μοιραζόμαστε τις δουλειές του σπιτιού και τα καθήκοντα φροντίδας των παιδιών και έχει μειώσει τα ταξίδια του.

Δεν μετανιώνω που εγκατέλειψα την εκπαίδευσή μου ή που παντρεύτηκα νέα για να κάνω παιδιά. Αποτελούν την πιο σημαντική πτυχή της ζωής μου και μου έχουν μεταδώσει ανεκτίμητα μαθήματα συμπόνιας, αντοχής και δύναμης. Αλλά είμαι επίσης χαρούμενη που μπόρεσα να ακολουθήσω τις επαγγελματικές μου φιλοδοξίες στη μετέπειτα ζωή μου. Αυτό ενίσχυσε την αυτοεκτίμησή μου, με γέμισε ικανοποίηση και με έκανε ευτυχισμένη. Ελπίζω ότι το να μοιραστώ την εμπειρία μου, θα παρακινήσει και άλλες νεαρές μητέρες που αντιμετωπίζουν παρόμοια ζητήματα. Δεν είστε αναγκασμένες να αποφασίσετε μεταξύ της καριέρας και της μητρότητας. Παρόλο που απαιτεί λίγο χρόνο και δουλειά, μπορείτε να τα κάνετε και τα δύο. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να εντοπίσετε τα ενδιαφέροντά σας και να τα ακολουθήσετε.

The Guardian - 20 Απριλίου 2013

Συμπεράσματα

Η νεαρή μητρότητα είναι μια απαιτητική και ικανοποιητική εμπειρία που απαιτεί πολλές ικανότητες και πόρους. Χάρη σε αυτό το φυλλάδιο έχετε τώρα κάποιες δεξιότητες και τεχνικές που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες της γονικότητας, ενώ παράλληλα επιδιώκετε τους δικούς σας προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους. Καταλαβαίνετε τώρα τα πλεονεκτήματα της εκπαίδευσης για τις νέες μητέρες καθώς και πώς να χρησιμοποιήσετε διάφορες μεθόδους εκπαίδευσης στη δική σας ζωή.

33

Επιπλέον, έχετε εξετάσει διάφορες πτυχές της ταυτότητάς σας, τις αξίες, τα δυνατά σημεία και τους τομείς ανάπτυξής σας. Έχετε βελτιώσει τις διαπροσωπικές και επικοινωνιακές δεξιότητες που θα βελτιώσουν τον τρόπο με τον οποίο συνδέεστε με τον σύντροφο, το παιδί, την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους σας.

Ξέρετε πλέον πώς να προγραμματίζετε τα καθήκοντά σας, να κατανέμετε το χρόνο σας και να διαχειρίζεστε τους πόρους σας με τρόπο που να εξισορροπεί τις απαιτήσεις και τις υποχρεώσεις σας. Έχετε αποκτήσει ορισμένες γονικές ικανότητες που θα σας επιτρέψουν να μεγαλώσετε ένα παιδί που θα είναι δυνατό, ευτυχισμένο και γεμάτο αυτοπεποίθηση. Επιπλέον, έχετε καθορίσει πώς να επιδιώκετε τους επαγγελματικούς σας στόχους ενώ εξακολουθείτε να είστε νεαρή μητέρα. Ελπίζουμε ότι αυτός ο οδηγός σας έδωσε το κίνητρο που χρειάζεστε για να αγκαλιάσετε το ρόλο σας ως νέα μητέρα και να κυνηγήσετε με ενθουσιασμό και αυτοπεποίθηση τους στόχους σας.

Έχετε κατά νου ότι δεν ταξιδεύετε μόνη σας σε αυτόν τον δρόμο και ότι μπορείτε πάντα να απευθυνθείτε σε άλλες νέες μητέρες, εκπαιδευτές, μέντορες ή εμπειρογνώμονες για υποστήριξη. Ελπίζουμε οι μελλοντικές σας επιδιώξεις να πάνε καλά για εσάς!



Co-funded by the
European Union



women**home**working

