



Co-funded by
the European Union



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

Numero del progetto Erasmus plus 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PILLOLE INFORMATIVE

Le pillole informative forniscono brevi spiegazioni relative agli studi sulla disabilità, all'accessibilità per i professionisti sanitari e alla maternità per le donne con disabilità. Si basano su un approccio di microlearning, una metodologia di apprendimento che suddivide il contenuto in brevi unità incentrate su un singolo argomento o abilità

- RELAZIONI -

FIDUCIA



Ti è mai capitato di percepire una mancanza di fiducia nelle tue capacità da parte degli altri?

Ti sei mai chiesto se meriti davvero la fiducia di qualcuno?

Hai mai pensato che la mancanza di fiducia degli altri nelle tue capacità sia dovuta alla loro limitata comprensione di te?

Ti è mai capitato di mettere in discussione quanto detto sopra?

La fiducia è un profondo sentimento di affidabilità in qualcuno o qualcosa. Quando vogliamo costruire un rapporto solido con qualcuno, dobbiamo fidarci di lui, ma dobbiamo anche ricevere fiducia.

👉 La Teoria dello Scambio Sociale

Per una mamma con disabilità, costruire relazioni di fiducia, di supporto e reciproche implica una combinazione di consapevolezza di sé, comunicazione chiara e azioni intenzionali. Costruire gradualmente la fiducia e dare priorità all'empatia e alla cura reciproca favorirà connessioni che siano al tempo stesso stimolanti e sostenibili.



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali opinioni.

Costruisci consapevolezza di sé e fiducia in se stessi



- **Riconosci i Tuoi Bisogni:** Il primo passo per costruire relazioni reciproche è comprendere i propri bisogni. Rifletti sul tipo di supporto di cui hai bisogno: emotivo, pratico o un mix di entrambi. Sapere di cosa hai bisogno ti aiuterà a comunicarlo efficacemente agli altri.
- **Distanza da Relazioni Tossiche:** Se ti trovi in relazioni in cui ti senti privo di supporto, giudicato o svuotato, valuta la possibilità di prenderne le distanze. Queste relazioni possono ostacolare la costruzione della fiducia e il benessere emotivo.
- **Circondati di Persone Affidabili:** Prenditi il tempo necessario per sviluppare le relazioni gradualmente. Non devi dare subito accesso completo alla tua vita personale. Costruisci gradualmente la fiducia osservando come gli altri rispondono ai tuoi bisogni e se mantengono le promesse. Inoltre, evita di affrettare il processo di approfondimento dei legami. Lascia invece che le relazioni evolvano naturalmente, man mano che la fiducia si guadagna attraverso esperienze condivise e rispetto reciproco.

La Sindrome dell'Impostore

Se ti chiedi spesso se meriti il successo o il supporto che ricevi, che sia nella genitorialità, nel lavoro o nelle relazioni sociali, potrebbe essere un segno della cosiddetta "Sindrome dell'Impostore". Aspirare alla perfezione e sentirsi inadeguati quando le cose non sono perfette è comune in chi soffre di bassa autostima.

Costruisci una Rete Affidabile: Combatti la sensazione di isolamento e dubbio circondandoti di persone comprensive e di supporto che apprezzano e hanno fiducia nelle tue capacità di mamma. Possono essere familiari, amici, mentori o altre mamme che comprendono le sfide uniche che affronti. Affidarti al sostegno degli altri può rafforzare l'idea di essere capace e meritevole di tale supporto.

