



Φύλλο Δραστηριότητας

Δίκτυα για οικογενειακή υποστήριξη

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Γνωρίζετε ήδη τη σημασία του να είστε καλά συνδεδεμένοι με άλλους ανθρώπους στην κοινωνική σας ζωή. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν πολλές ευκαιρίες για αυτό. Εκτός από τα οφέλη του να γίνετε πιο ορατή, να δημιουργήσετε κάποιες χρήσιμες επαφές, να συλλέξετε και να βρείτε πληροφορίες για τη μελλοντική σας εργασία, μπορείτε επίσης να βρείτε μερικές χρήσιμες πληροφορίες για το πού και πώς να βρείτε υπηρεσίες φροντίδας παιδιών.

ΣΚΟΠΟΣ

Ως μητέρες δεν μπορούμε να νιώθουμε ασφαλείς και ευτυχισμένες εάν τα παιδιά μας δεν είναι ασφαλή και αν δεν λαμβάνουν τη φροντίδα που πρέπει. Ίσως το πρώτο πιο σημαντικό πράγμα πριν επιστρέψουμε στη δουλειά μετά την περίοδο παραμονής στο σπίτι με τα παιδιά είναι να βρούμε την κατάλληλη φροντίδα για αυτά. Εδώ θα σας δώσουμε μερικές χρήσιμες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να χρησιμοποιήσετε τις δυνατότητες των δικτύων για τη φροντίδα των παιδιών. Υπάρχουν 3 κύριες επιλογές στη φροντίδα παιδιών: νηπιαγωγεία, κέντρα φροντίδας παιδιών και φροντίδα από την οικογένεια/ φίλους / γείτονες.

ΒΗΜΑΤΑ

ΒΗΜΑ 1: Ορίστε τις ανάγκες σας για τη φροντίδα των παιδιών:

- Ποια είναι η ηλικία και οι ανάγκες των παιδιών σας;
- Χρειάζεστε μερική ή πλήρη ημερήσια φροντίδα των παιδιών; (μπορεί να εργάζεστε σε βάρδιες, λάβετε υπόψη όλες τις πτυχές των πιθανών αναγκών σας)
- Έχετε τους απαραίτητους οικονομικούς πόρους για να πληρώσετε για τη φροντίδα των παιδιών ή πρέπει να αναζητήσετε οικονομική βοήθεια;





ΒΗΜΑ 2: Ήρθε η ώρα να έχετε καλύτερη πρόκληση (όπως και στις προηγούμενες 2 δραστηριότητες) αλλά αυτή τη φορά με φροντίδα των παιδιών

-Μιλήστε με όσο το δυνατόν περισσότερους φίλους, μέλη της οικογένειας, γείτονες για να δείτε τι συμβουλή/βοήθεια μπορούν να σας προσφέρουν.

-Χρησιμοποιήστε την παρουσία σας στα κοινωνικά δίκτυα και συνδέστε/ακολουθήστε οργανισμούς/ιδρύματα/οργανώσεις/ομάδες που δραστηριοποιούνται σε αυτόν τον τομέα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις μηχανές αναζήτησης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, καθώς και τις μεγαλύτερες παγκόσμιες (Google, Yahoo, MSN, κ.λπ.) και τοπικές.

-Πέρα από τη συνηθισμένη χρήση των κοινωνικών δικτύων για αναζήτηση με θέμα τη φροντίδα των παιδιών, μπορείτε να επεκτείνετε τις γνώσεις σας αναζητώντας Ιστολόγια (blogs) για μαμάδες που εργάζονται ή τις διαδικτυακές ομάδες τους.

Να μερικές καλές πρακτικές:

- **Για την Ελλάδα:**

1) <https://www.imommy.gr/>

2) <https://www.mama365.gr/>

- **Για την Κύπρο:**

1) <http://georgiesmummy.com/>

2) <https://www.facebook.com/groups/480506702835353/>

3) <https://www.facebook.com/mamadescyofficial/>

-Τελευταίο αλλά όχι λιγότερο σημαντικό - ούσα πολίτης σε μια χώρα ή πόλη, οι τοπικές αρχές παρέχουν κάποια βοήθεια στις μητέρες, καθώς όλες οι κυβερνήσεις της ΕΕ φροντίζουν για το θετικό ποσοστό γεννήσεων και την ποιότητα της ζωής των ανθρώπων.

- **Για την Ελλάδα**

1) <https://raid.gov.gr/> - Η πλατφόρμα του Υπουργείου Εργασίας για όλα τα θέματα που σχετίζονται με το παιδί.

- **Για την Κύπρο:**

1) **Δομές φροντίδας παιδιών ανα επαρχία :**

[http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/sws/sws14.nsf/dmlprogrammes_gr/dmlprogrammes_gr?](http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/sws/sws14.nsf/dmlprogrammes_gr/dmlprogrammes_gr?OpenDocument)

OpenDocument

- **Επιπλέον δομές φροντίδας παιδιών στην επαρχία Λευκωσία:**

2) **Πολυπολιτισμικό Κέντρο Φροντίδας Παιδιών Λευκωσίας- Ουράνιο Τόξο**

<https://www.nicosia.org.cy/el-GR/municipality/multifunctional-foundation/rpkap/multicultural/>

3) **Πρόγραμμα Προστασίας και Απασχόλησης Παιδιών Υπηκόων Τρίτων Χωρών 5-12 ετών**

<https://localintegration.eu/drasis/prosferomena-programmata/>

ΒΗΜΑ 3: Απλά κάντε το

Αφού βρείτε όλες τις επιλογές που μπορείτε να καλύψετε οικονομικά για τη φροντίδα των παιδιών, θα πρέπει να κάνετε το τελευταίο βήμα: Οργανώστε τη φροντίδα για τα παιδιά σας και επιστρέψτε στη δουλειά.

Εάν μπορείτε να το καλύψετε οικονομικά: προγραμματίστε μια περίοδο δοκιμής (προσαρμογή) κατά την οποία το παιδί σας θα λαμβάνει τις υπηρεσίες φροντίδας παιδιών που έχετε βρει για αυτά, αλλά θα παραμείνετε στο σπίτι (χωρίς επικεντρώνεστε στη δουλειά) αλλά για να τα βοηθήσετε (και εσάς) συνηθίζοντας τη νέα κατάσταση.

