



## Æfing: STUÐNINGSNET FJÖLSKYLDUNNAR

### INNGANGUR

Núna veistu hvers vegna það er mikilvægt að tengjast öðru fólki félagslega. Ýmis tengslanet bjóða upp á tækifæri til þess. Þá þekkir þú ávinning þess að vera sýnileg, byggja upp tengsl, safna upplýsingum sem geta hjálpað þér í atvinnuleitinni, en þú getur líka nýtt tengslanet til að afla þér upplýsinga um hvar og hvernig á að finna þjónustu við umönnun barna eða fjölskyldumeðlima.

### MARKMIÐ

Sem mæður erum við ekki öruggar og hamingjusamar nema að börnin okkar séu það líka. Þegar við förum aftur út á vinnumarkað eftir að hafa verið heima með börnunum okkar þá er það lykilatriði að finna viðeigandi barnagæslu fyrir þau. Eftirfarandi eru ábendingar um hvernig þú getur notað tengslanetið þitt til að skoða leiðir varðandi barnagæslu, leikskóla; barnagæslustöðvar; og umsjón hjá fjölskyldu/ vinum/ nágrönnum.

### SKREF

#### SKREF 1: Skilgreindu þarfir þínar fyrir barnagæslu:

- Hverjar eru þarfir og aldur barnsins þíns?
- Þarftu barnapössun hluta úr degi eða allan daginn? (þú gætir verið að vinna á vöktum, skoðaðu alla þætti)
- Getur þú fjármagnað barnagæsluna eða þarftu að leita að fjárhagsaðstoð?





## SKREF 2: Er komið að því að fá félagslega aðstoð til að greiða fyrir barnagæslu?

-Talaðu við sem flesta vini, fjölskyldumeðlimi, nágretta til að athuga hvaða ráð/hjálp þeir geta boðið þér.

-Notaðu samfélagsmiðla og tengdu/fylgstu með samtökum/stofnunum/hópum sem starfa í þínu nærumhverfi. Þú getur notað leitarvél samfélagsmiðla og stærstu vafranna svo sem; Google, Yahoo, MSN, osfrv.

-Frekari en að nota samfélagsmiðla á hefbundinn hátt að finna heppilega barnagæslu getur þú skoðað sérstaklega blogg og síður fyrir vinnandi mæður. Dæmi um slíkt er Going strong: <https://is.groinstrong.com/>

-Síðast en ekki síst - þá veita sveitarfélagið þitt foreldrum og mæðrum stuðning með rekstri leikskóla og niðurgreiðslu á dagvistunargjöldum til að stuðla að aukinni atvinnuþátttöku og bættum lífsgæðum. Sjá síðu Reykjavíkurborgar um leikskóla og dagforeldra: <https://reykjavik.is/leikskolar>.

## SKREF 3: Láttu vaða

Þegar þú hefur skoðað alla möguleika sem þú hefur ráð á, taktu þá síðasta skrefið: Skipuleggðu umönnun fyrir börnin þín og farðu aftur út á vinnumarkaðinn.

Ef þú getur og hefur ráð á: vertu með ákveðinn aðlögunartíma þar sem krakkarnir eru í umönnun en þú ert enn heima (ekki í vinnu) til að hjálpa þeim (og þér) að venjast því.

Hér eru 3 ástæður hvers vegna það er mikilvægt fyrir þig að fara aftur í vinnu:

1. Vinnandi mömmur veru börnum sínum jákvæðar fyrirmyndir;
2. Vinnandi mömmur ala upp sjálfstæðari börn;
3. Vinnandi mamma er ólíklegri að verða þunglynd.

Svo, haltu áfram - þú átt gott eitt í vændum!

