



# Arkusz Ćwiczeń: SIECI OPIEKI NAD DZIEĆMI

## WSTĘP

Wiesz już, jak ważne są dobre kontakty z innymi ludźmi w swoim życiu towarzyskim. Sieci społecznościowe oferują na to wiele możliwości. Oprócz korzyści płynących z bycia bardziej widocznym, tworzenia przydatnych kontaktów oraz gromadzenia i wyszukiwania informacji na temat przyszłej pracy, możesz tam również znaleźć przydatne informacje, gdzie i jak znaleźć usługi opieki nad dziećmi.

## CEL

Jako matki nie możemy czuć się bezpieczne i szczęśliwe, jeśli nasze dzieci nie są bezpieczne i otoczone opieką. Prawdopodobnie pierwszą najważniejszą rzeczą przed powrotem do pracy po okresie pozostawania w domu z dziećmi jest znalezienie dla nich odpowiedniej opieki. Tutaj przedstawimy kilka przydatnych wskazówek, które pomogą Ci wykorzystać potencjał sieci opieki nad dziećmi. Istnieją 3 główne rodzaje opieki nad dziećmi: przedszkola; ośrodki opieki nad dziećmi; i rodziny/przyjaciół/sąsiadów.

## KROKI

### KROK 1: Zdefiniuj swoje potrzeby dotyczące opieki nad dziećmi:

- Jaki jest wiek i potrzeby Twoich dzieci?
- Potrzebujesz opieki nad dzieckiem w niepełnym lub pełnym wymiarze godzin? (możesz pracować na zmiany, proszę wziąć pod uwagę wszystkie aspekty swoich potencjalnych potrzeb)
- Czy masz środki finansowe potrzebne do opłacenia opieki nad dzieckiem lub musisz szukać pomocy finansowej?





## KROK 2: Czas ponownie uzyskać wsparcie społeczne (podobnie jak w poprzednich 2 zajęciach), ale tym razem o opiece nad dzieckiem

-Porozmawiaj z jak największą liczbą przyjaciół, członków rodziny, sąsiadów, aby sprawdzić, jakie rady/pomoc mogą ci zaoferować.

-Wykorzystaj swoją obecność w sieciach społecznościowych i łącz/śledź organizacje/fundacje/stowarzyszenia/grupy, które działają w tym obszarze. Możesz korzystać z wyszukiwarek sieci społecznościowych, a także największych globalnych (Google, Yahoo, MSN itp.) i lokalnych (w Polsce <https://dlarodziny.eu/>; <https://www.przystanekrodzina.pl/> )

-Oprócz standardowego korzystania z sieci społecznościowych do wyszukiwania na temat opieki nad dziećmi, możesz poszerzyć swoją wiedzę, szukając blogów dla pracujących mam lub ich grup internetowych. Oto kilka dobrych przykładów:

- <http://blogimam.pl/>
- <https://mamaginekolog.pl/>
- <https://nieperfekcyjnamama.pl/>

-Wreszcie – będąc obywatelem kraju lub miasta, władze lokalne zapewniają pewną pomoc matkom, ponieważ wszystkie rządy UE dbają o pozytywny wskaźnik urodzeń i jakość życia ludzi. Oto kilka linków do lokalnych instytucji państwowych, które mogą być pomocne:

- Ministry of Family and Social Policy: [www.gov.pl/web/rodzina](http://www.gov.pl/web/rodzina)

## KROK 3: Po prostu to zrób

Po znalezieniu wszystkich możliwości opieki nad dzieckiem, należy wykonać ostatni krok: zorganizować opiekę nad dziećmi i wrócić do pracy.

Jeśli możesz sobie pozwolić: zaplanuj okres testowy (dostosowania), podczas którego Twoje dziecko/dzieci będą korzystać z usług opieki nad dziećmi, które dla nich znalazłaś, ale nadal będziesz przebywać w domu (nie rozpoczynając pracy), aby pomóc im (i sobie) ) przyzwycząć się do nowej sytuacji.

Oto 3 powody, dla których powrót do pracy jest ważny:

- Pracujące matki zapewniają swoim dzieciom pozytywne wzorce do naśladowania.
- Pracujące mamy wychowują bardziej niezależne dzieci.
- Pracujące mamy są mniej podatne na depresję.

Uwaga – najlepsze dopiero przed nami!

