



# РАБОТЕН ЛИСТ: МРЕЖИ ЗА ПОДКРЕПА НА СЕМЕЙСТВОТО

## ВЪВЕДЕНИЕ

Вече знаете колко е важно да сте добре свързани с други хора в социалния си живот. Социалните мрежи предлагат много възможности за това. В допълнение към ползите от това да станете по-забележими, да създадете полезни контакти и да съберете и намерите информация за бъдещата си работа, там можете също така да откриете полезна информация къде и как да намерите услуги за грижи за деца.

## ЦЕЛ

Като майки не можем да се чувстваме сигурни и щастливи, ако децата ни не са в безопасност и не се полагат грижи за тях. Вероятно първото и най-важно нещо преди да се върнем на работа след периода на престой вкъщи с децата е да намерим подходящите грижи за тях. Тук ще предоставим някои полезни съвети, които да ви помогнат да използвате потенциала на мрежите за грижи за деца. Има 3 основни типа възможности за отглеждане на деца: детски градини; детски центрове; и грижите на семейството/ приятелите/ съседите.

## СТЪПКИ

### СТЪПКА 1: Определете вашите нужди от грижи за децата

- Каква е възрастта и нуждите на вашите деца?
- Имате ли нужда от непълно работно време или целодневна грижа за деца? (Може да работите на смени, моля, вземете предвид всички аспекти на вашите потенциални нужди.)
- Имате ли необходимите финанси, за да платите грижите за децата, или трябва да потърсите финансова помощ?





## СТЪПКА 2: Време е отново да получите социална подкрепа (както в предходните две дейности), този път за грижата за децата

- Говорете с възможно най-много приятели, членове на семейството, съседи, за да проверите какви съвети/помощ могат да ви предложат.

- Използвайте присъствието си в социалните мрежи и се свържете/следвайте организации/фондации/асоциации/групи, които работят в тази област. Можете да използвате търсачките на социалните мрежи, както и най-големите глобални (Google, Yahoo, MSN и др.) и местни мрежи. (За България: [www.dir.bg](http://www.dir.bg) ; [www.gbg.bg](http://www.gbg.bg) etc.)

- В допълнение към стандартното използване на социалните мрежи за търсене по темата за грижите за деца можете да разширите знанията си, като търсите блогове за работещи майки или техните онлайн групи. Ето няколко добри примера:

- <https://www.bg-mamma.com/>
- <https://mamaninja.bg/>
- <https://www.noviteroditeli.bg/>

- Не на последно място – за гражданите на държавата или града, местните власти също предлагат подкрепа за майките, тъй като всички правителства в ЕС се грижат за положителния прираст на населението и за качеството на живот на хората. Ето някои линкове към уеб страници на държавни институции, които могат да бъдат полезни:

- Агенция за социално подпомагане: <https://asp.government.bg/>
- Агенция по заетостта: <https://www.az.government.bg/>

## СТЪПКА 3: Просто го направете

След като намерите всички възможности, които можете да си позволите за грижите за децата, трябва да направите последната стъпка – организирайте грижите за децата си и се върнете на работа.

Ако можете да си позволите, планирайте изпитателен период (персонализиране), през който вашето дете (или деца) ще получава/т услугите за отглеждане на деца, които сте намерили за тях, но все пак ще останете въкъщи (без да се включвате в работата), за да им помогнете (и на себе си) да свикнат.

Ето 3 причини, поради които е важно да се върнете на работа:

1. Работещите майки предоставят положителни модели за подражание на децата си;
2. Работещите майки отглеждат по-независими деца;
3. Работещите майки са по-малко податливи на депресия.

Така че горе главата – най-доброто тепърва предстои!

