



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Σχεδιάγραμμα 1: Προώθηση της αυτογνωσίας και διαχείριση των συναισθημάτων

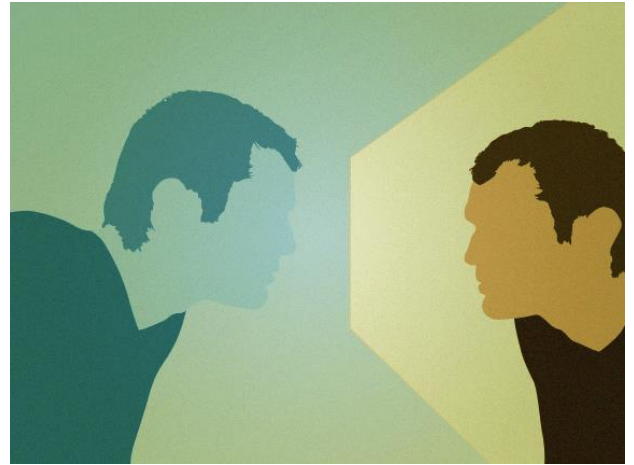
Απόσπασμα: «Το να έχεις αυτογνωσία δεν είναι η απουσία των λαθών, αλλά η ικανότητα να τα μαθαίνεις και να τα διορθώνεις».

-Ντάνιελ Τσίντιακ

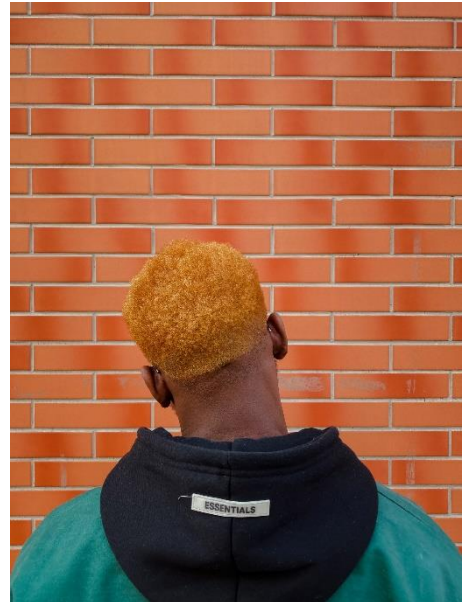
- Κείμενο 1: Ποιος είσαι; Γνωρίζεις τον εαυτό σου;
- Κείμενο 2: '4 απλές συνήθειες που θα αλλάξουν την κατεύθυνση της ζωής σας':
 - **Ρίξτε μια ματιά στον αντίκτυπο των συναισθημάτων σας** Είναι απολύτως φυσιολογικό να βιώνεις, περιστασιακά, μια υπερένταση — όταν συμβαίνει κάτι υπέροχο, όταν συμβαίνει κάτι τρομερό όταν αισθάνεσαι ότι έχασες. Βρείτε λίγο χρόνο για να κάνετε ενα απολογισμό για το πώς αυτά τα ανεξέλεγκτα συναισθήματά σας επηρεάζουν στην καθημερινότητά σας. Αυτό θα διευκολύνει τον εντοπισμό προβληματικών περιοχών (και την παρακολούθηση της επιτυχίας σας). Στόχος σας είναι η ρύθμιση των συναισθημάτων, όχι η καταστολή!]
 - **Ασκήστε καθημερινή αυτοκριτική** - γράψτε τα πράγματα στα οποία είστε καλοί. τα πράγματα που πρέπει να βελτιώσετε? τα πράγματα για τα οποία είστε πιο περήφανοι – αφιερώστε 15 λεπτά
 - **Κρατήστε ένα ημερολόγιο** γράψτε τις σκέψεις σας σε χαρτί. Κάθε βράδυ γράψτε στο ημερολόγιό σας τα συναισθήματά σας, τις επιτυχίες και τις αποτυχίες της ημέρας – αυτό θα σας βοηθήσει να αναπτυχθείτε και να προχωρήσετε στα επιτεύγματά σας.
 - **Εξασκηθείτε στο διαλογισμό** - μια στιγμή ήρεμης ανασκόπησης, θα σας βοηθήσει να βρείτε μεγαλύτερη διαύγεια. Κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, μπορεί να έρθετε αντιμέτωποι με ερωτήσεις όπως ποιος είναι ο στόχος σας; τι κάνεις που δουλεύει?? τι κάνεις που σε κρατάει πίσω; πώς μπορείτε να αλλάξετε τη διαδικασία σας προς το καλύτερο;



Πιθανή εικόνα για Σχεδιάγραμμα 1.1:

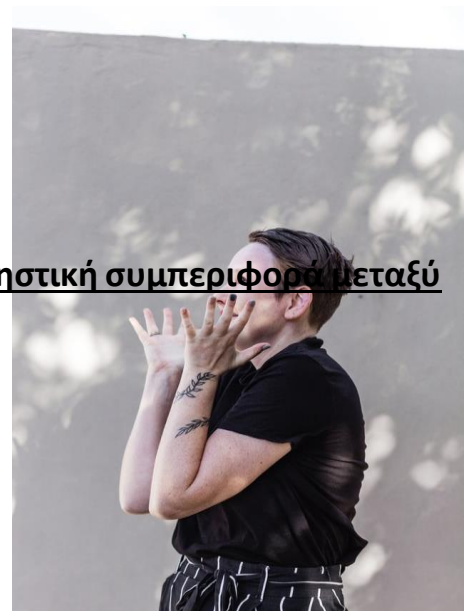


Πιθανή εικόνα για το Σχεδιάγραμμα 1.2:



Πιθανές εικόνες για το Σχεδιάγραμμα 1. 3

Σχεδιάγραμμα 2: Πιθανά ερεθίσματα για καταχρηστική συμπεριφορά μεταξύ γονέων, παππούδων και παιδιών





Κείμενο 1: Η οικογενειακή βία είναι ένα μοτίβο καταχρηστικής συμπεριφοράς σε μια οικεία ή οικογενειακή σχέση όπου ένα άτομο αναλαμβάνει θέση εξουσίας έναντι ενός άλλου και προκαλεί φόβο.

Κείμενο 2: Η οικογενειακή βία (ονομάζεται επίσης ενδοοικογενειακή βία) δεν είναι μόνο σωματική βία. μπορεί επίσης να είναι σεξουαλική, ψυχολογική, συναισθηματική, οικονομική, πνευματική ή νομική κακοποίηση.

Κείμενο 3: Οι καβγάδες είναι ένα φυσικό μέρος της οικογενειακής ζωής και σίγουρα μπορεί να αρχίσουν να συμβαίνουν πιο συχνά καθώς το παιδί σας μπαίνει στην εφηβεία του. Αυτό μπορεί να είναι επιβλαβές και απογοητευτικό για κάθε γονέα. Αν και ένα ορισμένο επίπεδο θυμού και απογοήτευσης είναι συνηθισμένο από τα παιδιά, δεν είναι αποδεκτό για εσάς και για το παιδί να χρησιμοποιεί επιθετικότητα, απειλές ή να γίνει βίαιο το ένα προς το άλλο.

Κείμενο 4: Η ψυχολογική ή συναισθηματική κακοποίηση μπορεί να είναι λεκτική ή μη και οι ενέργειες ή οι συμπεριφορές είναι λιγότερο εμφανείς από ό,τι με τη σωματική κακοποίηση. Η σωματική κακοποίηση μπορεί να φαίνεται χειρότερη, αλλά η λεκτική ή μη λεκτική κακοποίηση μπορεί να είναι πολύ επιζήμια συναισθηματικά.

- Οι αιτίες της οικογενειακής βίας περιλαμβάνουν βαθιές πεποιθήσεις για τον ανδρισμό /θηλυκότητα.
- Οι θύτες τείνουν να κατηγορούν άλλους ανθρώπους, το αλκοόλ ή τις περιστάσεις για τις βίαιες εκρήξεις τους.
- Τα θύματα συχνά ελαχιστοποιούν, κατηγορούν άλλους, δικαιολογούν ή αρνούνται τη χρήση βίας ή τον αντίκτυπο της βίας τους.



- Ένας άνδρας /γυναίκα που υποβάλλεται σε συμβουλευτική για τη βίαιη συμπεριφορά του /της πρέπει να αναγνωρίσει ότι η ανάκτηση της εμπιστοσύνης της οικογένειάς του /της θα πάρει χρόνο και ότι ο /η σύντροφος /οι γονείς/τα παιδιά του/της έχουν το δικαίωμα να τερματίσουν τη σχέση εάν αυτός /η επιλέγει να.

Πιθανή εικόνα για Σχεδιάγραμμα 2 .1:



Πιθανή εικόνα για το Σχεδιάγραμμα 2. 2



Πιθανή εικόνα για Σχεδιάγραμμα 2.3 :





Σχεδιάγραμμα 3: Πρόσβαση στην υποστήριξη και ζητώντας βοήθειας

Ανησυχείτε για τις σχέσεις στην οικογένειά σας; Κάθε άτομο σε μια οικογένεια, ανεξάρτητα από την ηλικία, την κατάσταση ή το φύλο του, αξίζει να αντιμετωπίζεται με σεβασμό. Όταν κυριαρχεί η κατηγορία, η κριτική, η διαμάχη ή η απόσυρση της στοργής, οι οικογενειακές σχέσεις καταστρέφονται.

Η ενδοοικογενειακή βία ευδοκιμεί με μυστικότητα – μην την κρατάτε κρυφή εάν βιώνετε βία, χρησιμοποιείτε βία ή είστε μάρτυρες βίας.

Πριν αποφασίσετε πού να απευθυνθείτε για βοήθεια, εδώ είναι μερικά πράγματα που ίσως θέλετε να μάθετε:

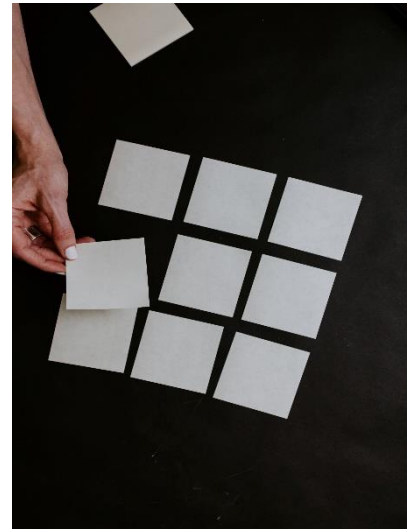
- Τι εμπειρία έχει η υπηρεσία/άτομο στην οικογενειακή βία;
- Η υπηρεσία είναι δωρεάν ή θα υπάρχει κόστος;
- Τι είδους υπηρεσία θα προσφέρουν – θα είστε σε ομάδα; θα είναι ατομική, ζευγάρι ή οικογενειακή υποστήριξη;

Οι περισσότερες υπηρεσίες απαιτούν από εσάς να πάτε και να μιλήσετε με κάποιον, αλλά συχνά μπορείτε να τηλεφωνήσετε πρώτα και να λάβετε περισσότερες πληροφορίες πριν συναντηθείτε. Μπορείτε να τηλεφωνήσετε στις περισσότερες υπηρεσίες και να μιλήσετε εμπιστευτικά χωρίς να δώσετε το όνομα ή τα στοιχεία σας.

Απόσπασμα: « **Μην αναβάλλεις για αύριο αυτό που μπορείς να κάνεις σήμερα** ». - Βενιαμίν Φραγκλίνος



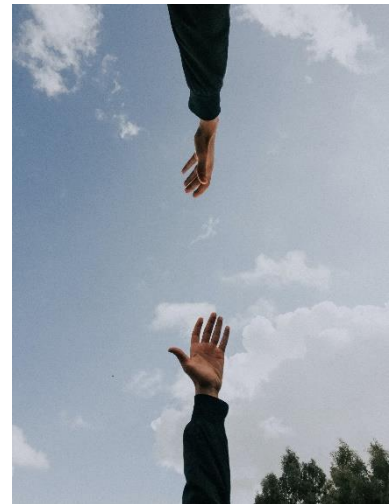
Πιθανή εικόνα για το Σχεδιάγραμμα 3.1:



Πιθανή εικόνα για το Σχεδιάγραμμα 3. 2:



Πιθανή εικόνα για το Σχεδιάγραμμα 3.3:



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159