



Εκπαίδευση για  
γονείς ΙΟ2 – Φύλλο  
δραστηριοτήτων.

Ενότητα 2.1

Διαχείριση και  
επίλυση  
συγκρούσεων στις  
οικογένειες



**EMPOWER**  
Building Resilience to Address Domestic Violence



## Τι με πυροδότησε;

Ο παρακάτω πίνακας υπογραμμίζει πώς μπορούν να αισθάνονται οι γονείς αφού έχουν πυροδοτηθεί.

Μη συμπεριλαμβανόμενος	Ανίσχυρος	Ανήκουστος	Επίπληξη
Να κρίνεται	Κατηγορούμενος	Δεν σεβάστηκαν	Παραμελημένος
Μοναχικός	Αγνοήθηκε	Ξεχασμένος	Επισφαλής
Όχι αγαπητός	Απογοητευμένος	Μη συνδεδεμένος	Παγιδευμένος
Χειραγωγημένος	Ελεγχόμενος	Απομονωμένος	Θυμωμένος

Προσαρμογή από: <https://cdn.gottman.com/wp-content/uploads/2013/01/What-triggered-Me-Graphic-768x540.jpg>

Προσδιορίστε σενάρια στην οικογένειά σας που μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα να αισθάνεστε έτσι.

Πώς ένιωσα:	Τι πυροδότησε αυτό το συναίσθημα;	Πώς αντέδρασα;	Πώς έπρεπε να είχα αντιδράσει;

# 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