



## IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



**EMPOWER**  
Building Resilience to Address Domestic Violence



## **1 infografika: savimonės skatinimas ir savo emocijų valdymas**

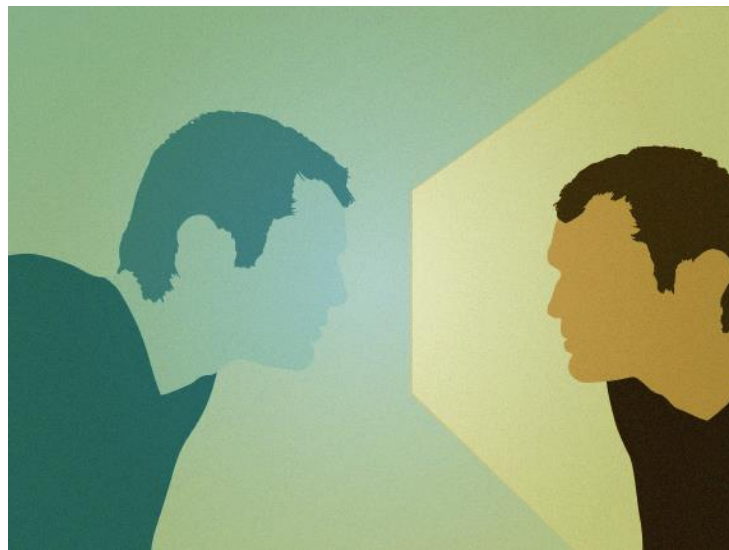
Citata: „Sąmoningumas reiškia ne klaidų nebuvimą, o gebėjimą mokytis ir jas ištaisyti“. - Daniel Chidiac

1 tekstas: kas tu esi? Ar pažįsti save?

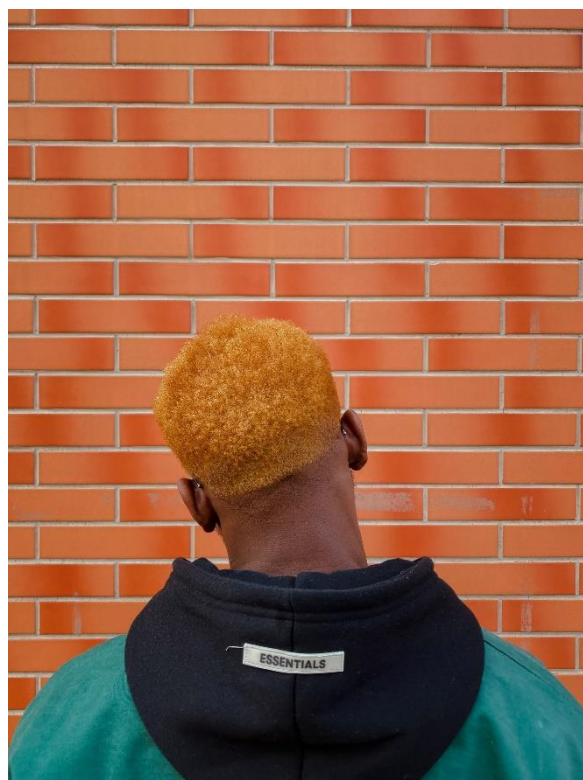
2 tekstas: „4 paprasti įpročiai, kurie pakeis jūsų gyvenimo kryptį“:

- **Pažvelkite į savo emocijų poveikį** [Visiškai normalu retkarčiais patirti tam tikrą emocinę perkrovą – kai nutinka kažkas nuostabaus, kai atsitinka kažkas baisaus, kai jaučiate, kad kažko netekote. Raskite laiko įvertinti, kaip jūsų nekontroliuojamos emocijos veikia jūsų kasdienį gyvenimą. Taip bus lengviau nustatyti problemines sritis (ir stebėti savo sėkmę). Reguluokite emocijas!]
- **Kasdien atlikite savirefleksiją** [užrašykite dalykus, kurie jums sekasi; dalykus, kuriuos reikia tobulinti; dalykus, kuriais labiausiai didžiuojatės – skirkite 15 minučių iš savo 1440 minučių per dieną.]
- **Rašykite dienoraštį** [surašykite savo mintis ant popieriaus. Kiekvieną vakarą savo dienoraštyje rašykite savo jausmus, sėkmes ir nesėkmes – tai padės jums augti ir judėti pirmyn.]
- **Praktikuokite meditaciją** [ramaus apmąstymo akimirka, kuri padės viską matyti aiškiau. Meditacijos metu gali kilti tokių klausimų kaip: Koks tavo tikslas? Kokie veiksmai veikia? Kokie veiksmai jus stabdo? Kaip galite pakeisti į gerą pusę?]

Galimas infografikos paveikslėlis 1.2:



Galimas infografikos paveikslėlis 1.2:



### Galimas infografikos paveikslėlis 1. 3:





## **2 infografika: galimi užgaulaus elgesio veiksniai tarp tėvų, senelių ir vaikų**

**1 tekstas:** Smurtas šeimoje yra žiauraus elgesio modelis šeimos santykiuose, kai vienas asmuo turi didesnę galią ir sukelia baimę kitam.

**2 tekstas:** Smurtas šeimoje yra ne tik fizinė prievarta, tai taip pat gali būti seksualinė, psichologinė, emocinė, ekonominė, dvasinė ar teisinė prievarta.

**3 tekstas:** Ginčai yra natūrali šeimyninio gyvenimo dalis, ir jie tikrai gali padažnėti vaikui sulaukus paauglystės. Tai gali būti žalinga ir varginti bet kurį iš tėvų. Nors tam tikras vaikų pyktis ir nusivylimas yra įprastas, jums ir jūsų vaikui nepriimtina naudoti agresiją, grasinimus ar smurtauti vienas prieš kitą.

**4 tekstas:** Psichologinė ar emocinė prievarta gali būti žodinė arba neverbalinė, o veiksmai ar elgesys yra mažiau akivaizdūs nei fizinės prievartos atveju. Fizinė prievarta gali atrodyti blogesnė, tačiau žodinė ar neverbalinė prievarta gali būti labai emociškai žalinga.

- Smurto šeimoje priežastys yra giliai įsišakniję įsitikinimai apie vyriškumą/moteriškumą.
- Kaltieji dėl savo smurto protrūkių linkę kaltinti kitus žmones, alkoholį ar aplinkybes.
- Kaltieji dažnai sumenkina, kaltina kitus, pateisina arba neigia smurto faktą ar jo poveikį.
- Vyras/moteris, kuris konsultuojamas dėl smurtinio elgesio, turi pripažinti, kad šeimos pasitikėjimo atgavimas užtruks ir kad jo partneris/tėvai/vaikai turi teisę nutraukti santykius, jei jie taip pasirenka.



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

Galimas infografikos paveikslėlis 2.1:



Galimas infografikos paveikslėlis 2.2:



### Galimas infografikos paveikslėlis 2.3:





### **3 infografika: pagalbos teikimas ir pagalbos prašymas**

Ar nerimaujate dėl santykių šeimoje? Kiekvienas šeimos narys, nesvarbu, koks jo amžius, statusas ar lytis, nusipelno, kad su juo būtų elgiamasi pagarbiai. Kai dominuoja kaltinimas, kritikavimas, ginčai ar meilės atsisakymas, šeimos santykiai pažeidžiami.

Smurtas šeimoje klesti kai yra laikomas paslapyje – nelaikykite to paslapyje, jei patiriate smurtą, naudojate smurtą ar esate smurto liudininkai.

Prieš nusprendami, kur kreiptis pagalbos, galbūt norėsite sužinoti keletą dalykų:

- Kokią patirtį dirbant su smurtu šeimoje turi tarnyba/asmuo?
- Ar paslauga nemokama, ar kainuos?
- Kokią paslaugą jie pasiūlys – ar būsite grupėje, ar tai bus individualus, poros ar šeimos užsiėmimas?

Norint gauti paslaugų reikia nueiti ir su kuo nors pasikalbėti, tačiau dažnai galite pirma paskambinti ir gauti daugiau informacijos prieš susitikdami. Galite skambinti daugeliui tarnybų ir kalbėti konfidencialiai, nenurodydami savo vardo ar duomenų.

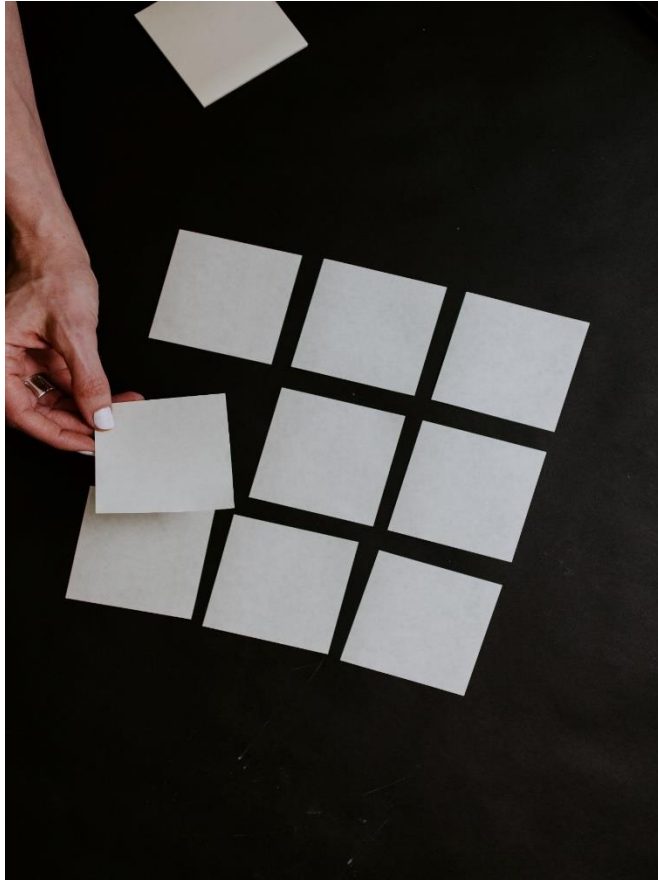
Citata: „**Neatidėliok rytdienai to, ką gali padaryti šiandien**“. - Benjamin Franklin





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

Galimas infografikos paveikslėlis 3.1:



Galimas infografikos paveikslėlis 3.2:



Galimas infografikos paveikslėlis 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