

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence

1.2 Šeimos santykių kūrimas



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

Mokymosi rezultatai

Sudalyvavę užsiėmime:

- Apmąstysite savo šeimos santykius.
- Padirbėsite su savo šeimos bendravimo stiliumi.
- Nustatysite, kokiais atvejais jūsų šeima bendrauja netinkamai.





Kokybiškas laikas praleistas su šeima

- Laikas, praleistas kartu kaip šeima, padeda mums suartėti ir padėti vieni kitiems sunkiais laikotarpiais.
- Svarbu skirti laiko pasikalbėti ir įsiklausyti į šeimos narių poreikius ir norus.



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

EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence

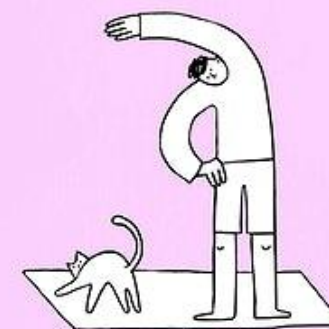
Veikla

Suplanuokite kokią nors šeimos veiklą, kuri leistų kokybiškai praleisti laiką kartu su šeima.



Iššūkį keliantys santykiai šeimoje

- Sudėtingi santykiai šeimoje gali nulemti, kad su vienu šeimos nariu gali būti elgiamasi kitaip nei su kitais.
- Dažni netinkamų santykių šeimoje požymiai:
 - Pravardžiavimas ir patyčios;
 - Atsisakymas bendrauti (įskaitant atsiskyrimą, apsimetinėjimą, kad yra labai užsiėmęs arba temos keitimą, kai kitas asmuo kalba arba įeina į kambarį);
 - Psichologinis arba emocinis manipuliavimas;
 - Šantažavimas;
 - Elgesio kontroliavimas;
 - Asmeninių ribų peržengimas.





Sudėtingų šeimos santykių pagerinimas

Štai keletas patarimų, kurie gali
padėti jums pagerinti sudėtingus
santykius šeimoje:

- Suteikite visiems šeimos nariams galimybę išreikšti savo jausmus;
- Nustatykite ribas, kurios apibrėš koks elgesys yra priimtinas ir nepriimtinas jūsų namų ūkyje;
- Atvirai ir sąžiningai bendraudami sužinokite, iš kur kyla iššūkių keliantis elgesys.
- Jei reikia, kreipkitės profesionalios pagalbos.



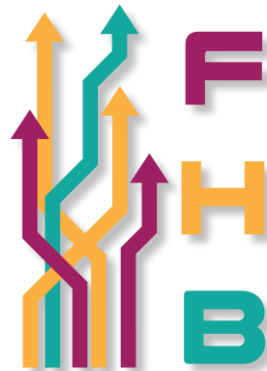
Užduotis

Apsvarstykite kokios yra probleminės situacijos jūsų šeimoje ir pateikite šių problemų sprendimus.



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."