Mokymai tėvams
IO2 – Užduoties lapas.
2.1 modulis
Konfliktų valdymas ir sprendimas šeimose

EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence

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

Kas mane suerzino?

Žemiau esančioje lentelėje surašyta, kaip tėvai gali jaustis po to, kai jie buvo suerzinti.

Atskirti	Bejėgiai	Neišgirsti	Išbarti
Smerkiami	Kaltinami	Negerbiami	Apleisti
Vieniši	Ignoruojami	Pamiršti	Nesaugūs
Nemylimi	Nusivylę	Atskirti	Įkalinti
Manipuliuojami	Kontroliuojami	Izoliuoti	Pikti

Adaptuota pagal: https://cdn.gottman.com/wp-content/uploads/2013/01/What-triggered-Me-Graphic-768x540.jpg

Prisiminkite įvykius nutikusius jūsų šeimoje, dėl kurių galėjote taip jaustis.

Kaip aš jaučiausi:	Kas sukėlė šią emociją?	Kaip aš reagavau?	Kaip turėjau reaguoti?

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