



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Infográfico 1: Promover a auto-consciência e gerir as próprias emoções

Citação: "Ter consciência de si próprio não é a ausência de erros, mas a capacidade de os aprender e corrigir. "

-Daniel Chidiac

Texto 1: Quem és tu? Conhece a si mesmo?

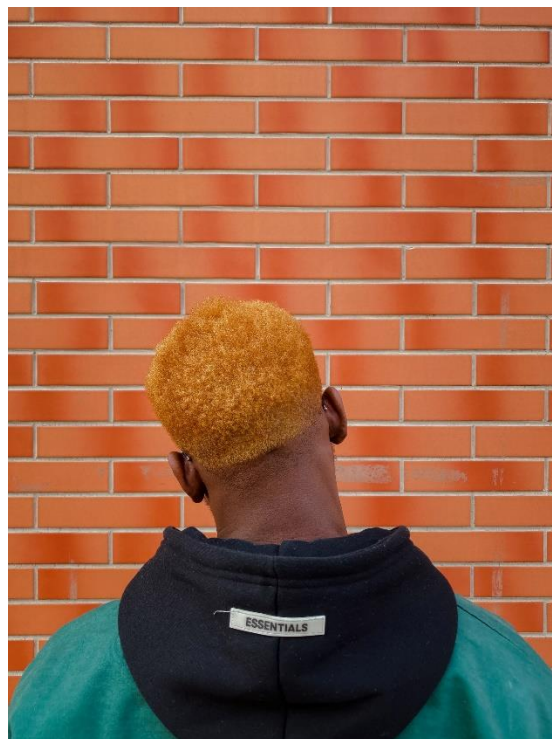
Texto 2: "4 hábitos simples que mudarão o rumo da sua vida":

- **Olha para o impacto das tuas emoções** [É perfeitamente normal experimentar alguma sobrecarga emocional de vez em quando, quando algo maravilhoso acontece quando algo terrível acontece quando sentes que perdeste. Arranja tempo para fazer um balanço de como as tuas emoções descontroladas estão a afetar o teu dia-a-dia. Isto facilitará a identificação de áreas problemáticas (e acompanhará o seu sucesso). Objetivo para a regulação, não para a repressão!]
- **Exercitar a autorreflexão diária** [escreva as coisas em que é bom; as coisas que precisa de melhorar; as coisas de que mais se orgulha – dedique 15 minutos dos seus 1440 minutos num dia.]
- **Mantenha um diário** [ponha os seus pensamentos no papel. Todas as noites escreva no seu diário os seus sentimentos, sucessos e fracassos do dia – isto vai ajudá-lo a crescer e a seguir em frente nas suas conquistas.]
- **Pratique a meditação** [um momento de reflexão pacífica que o ajudará a encontrar maior clareza. Durante a meditação, podes surgir com perguntas como qual é o teu objetivo? o que estás a fazer que está a resultar? o que estás a fazer que te está a atrasar? como podes mudar o teu processo para melhor?

Imagem potencial para Infográfico 1.2:



Imagem possível para Infográfico 1.2:





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

Imagens potenciais para Infográfico 1. 3:





Infográfico 2: Possíveis gatilhos para comportamentos abusivos entre pais, avós e filhos

Texto 1: A violência familiar é um padrão de comportamento abusivo numa relação íntima ou familiar em que uma pessoa assume uma posição de poder sobre outra e causa medo.

Texto 2: A violência familiar (também chamada violência doméstica) não é apenas abuso físico; pode também ser abuso sexual, psicológico, emocional, económico, espiritual ou legal.

Texto 3: Os argumentos são uma parte natural da vida familiar, e estes podem certamente começar a acontecer com mais frequência à medida que o seu filho/a entra na sua adolescência. Isto pode ser doloroso e frustrante para qualquer pai/mãe. Embora um certo nível de raiva e frustração seja comum das crianças, não é aceitável que você e o seu filho usem agressão, ameaças ou se tornem violentos um contra o outro.

Texto 4: O abuso psicológico ou emocional pode ser verbal ou não verbal, e as ações ou comportamentos são menos óbvios do que com o abuso físico. Os abusos físicos podem parecer piores, mas o abuso verbal ou não verbal pode ser muito prejudicial emocionalmente.



- As causas da violência familiar incluem crenças profundas sobre masculinidade/feminilidade.
- Os agressores tendem a culpar outras pessoas, álcool ou circunstâncias pelas suas explosões violentas.
- Os agressores muitas vezes minimizam, culpam os outros, justificam ou negam o seu uso da violência ou o impacto da sua violência.
- Um homem/mulher que esteja a ser submetido a aconselhamento pelo seu comportamento violento precisa de reconhecer que recuperar a confiança da sua família levará tempo e que o seu parceiro/pais/filhos tem o direito de terminar a relação se assim o desejar.

Imagem potencial para Infográfico 2.1:



Imagem potencial para Infográfico 2.2:





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

Imagem potencial para Infográfico 2.3:





Infográfico 3: Aceder ao suporte e pedir ajuda

Está preocupado com relacionamentos na sua família? Todas as pessoas de uma família, independentemente da sua idade, estatuto ou género, merecem ser tratadas com respeito. Ao culpar, criticar, discutir ou retirar o afeto domina, as relações familiares ficam danificadas.

A violência familiar prospera em segredo – não o faça em segredo se estiveres a viver violência, a usar violência ou a testemunhar violência.

Antes de decidir onde ir pedir ajuda, eis algumas coisas que gostaria de descobrir:

- Que experiência no trabalho com a violência familiar tem o serviço/pessoa?
- O serviço é gratuito, ou haverá um custo?
- Que tipo de serviço eles vão oferecer –estará em grupo; Será trabalho individual, casal ou familiar?

A maioria dos serviços exige que vá falar com alguém, mas muitas vezes pode telefonar primeiro e obter mais informações antes de se encontrar. Pode telefonar para a maioria dos serviços e falar confidencialmente sem dar o seu nome ou detalhes.

Citação: "**Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje.**" - Benjamin Franklin

Imagem potencial para Infográfico 3.1:

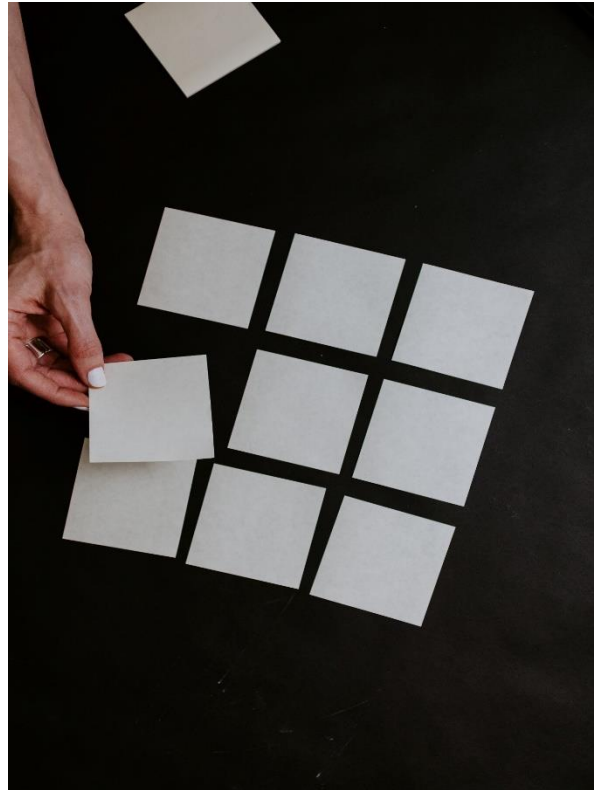


Imagem potencial para Infográfico 3.2:

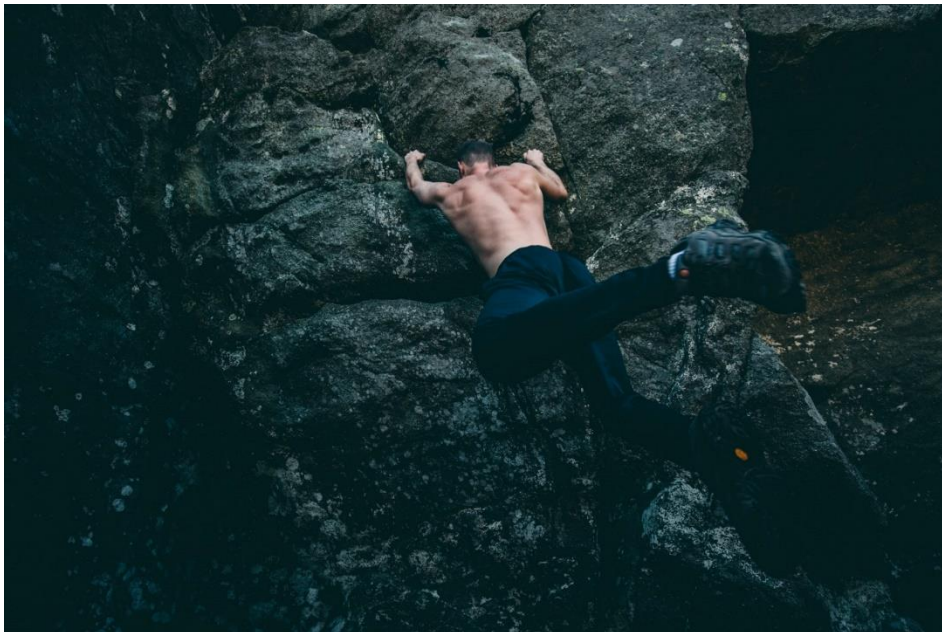


Imagem potencial para Infográfico 3.3:



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