

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence

1.2

Δημιουργία
οικογενειακών
σχέσεων



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

Μαθησιακά αποτελέσματα

Ολοκληρώνοντας αυτή τη συνεδρία, θα:

- Αναγνωρίζετε τη δυναμική της οικογένειάς σας.
- Επεξεργαστείτε τον τρόπο επικοινωνίας της οικογένειάς σας.
- Προσδιορίστε πότε η οικογένειά σας δεν επικοινωνεί σωστά.





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



Ποιοτικός οικογενειακός χρόνος

- Το να περνάμε χρόνο μαζί ως οικογένεια μας βοηθά να δεθούμε και μας δίνει τη δυνατότητα να υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλον σε δύσκολες περιόδους.
- Είναι σημαντικό να αφιερώσετε χρόνο για να μιλήσετε και να ακούσετε τις ανάγκες και τα θέλω των μελών της οικογένειας.



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

EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence

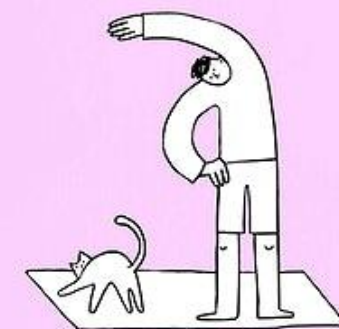
Δραστηριότητα

Προγραμματίστε μια
οικογενειακή δραστηριότητα
που σας επιτρέπει να έχετε
ποιοτικό οικογενειακό χρόνο.



Προκλητική Οικογενειακή Δυναμική

- Η πρόκλητική δυναμική της οικογένειας μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα ένα μέλος της οικογένειας να αντιμετωπίζει διαφορετικά από άλλα.
- Τα κοινά σημάδια της ανθυγιεινής και προκλητικής οικογενειακής δυναμικής περιλαμβάνουν:
 - Ονομασία και εκφοβισμός.
 - Stonewalling (συμπεριλαμβανομένης της χωροθέτησης ζωνών, της ενεργητικής δραστηριότητας ή της αλλαγής του θέματος όταν ένα άλλο άτομο μιλάει ή μπαίνει στο δωμάτιο).
 - συναισθηματική χειραγώγηση.
 - Εκβιασμός;
 - Ελεγκτική συμπεριφορά
 - Ξεπερνώντας τα προσωπικά όρια.





Ξεπερνώντας την Προκλητική Οικογενειακή Δυναμική

Ακολουθούν μερικοί τρόποι που
μπορούν να σας βοηθήσουν να
ξεπεράσετε τις δύσκολες
οικογενειακές :

- Δώστε σε όλα τα μέλη της οικογένειας την ευκαιρία να εκφραστούν.
- Θέστε υγιή όρια σχετικά με τους τύπους συμπεριφοράς που είναι και δεν είναι αποδεκτοί στο νοικοκυριό σας.
- Μάθετε από πού προέρχεται η προκλητική συμπεριφορά μέσω της ανοιχτής και ειλικρινούς επικοινωνίας.
- Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια εάν χρειάζεται.



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

EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence

Παιχνίδι ρόλων

Εντοπίστε προβληματικές
καταστάσεις στην οικογένειά σας
και δώστε λύσεις σε αυτά τα
προβλήματα.



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



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

"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν."