

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence

1.2

Construção de relações familiares



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

Resultados da Aprendizagem

Ao completar esta sessão, irá:

- Refletir sobre a sua própria dinâmica familiar.
- Trabalhar no estilo de comunicação da sua família.
- Identificar quando a sua própria família não se comunica corretamente.





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



Tempo familiar de qualidade

- Passar tempo juntos como uma família ajuda-nos a criar laços e permite-nos apoiarmo-nos uns aos outros durante períodos difíceis.
- É importante ter tempo para falar e ouvir as necessidades e as faltas dos membros da família.



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

EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence

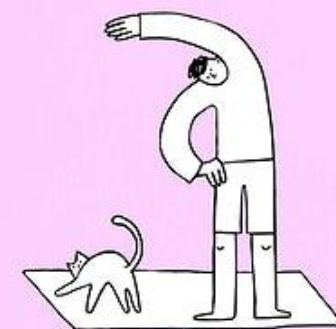
Atividade

Planeie uma atividade familiar
que lhe permita ter um tempo
familiar de qualidade.



Dinâmica familiar desafiadora

- Desafiar a dinâmica familiar pode resultar em que um membro da família seja tratado de forma diferente dos outros.
- Os sinais comuns de dinâmicas familiares pouco saudáveis e desafiantes incluem;
 - Chamar nomes e bullying;
 - Stonewalling (incluindo zonagem, atuação ocupada ou mudança de tópico quando outra pessoa fala ou entra na sala);
 - Gaslighting ou manipulação emocional;
 - Chantagem;
 - Controlo do comportamento
 - Cruza os limites pessoais.





Overcoming Challenging Family Dynamics

Here are some ways that can support you to overcome challenging family dynamics in your household:

- Provide all family members with the opportunity to express themselves;
- Set healthy boundaries about what types of behaviour is and is not acceptable in your household;
- Find out where the challenging behaviour is coming from through open and honest communication.
- Seek professional help if you need to.





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

EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence

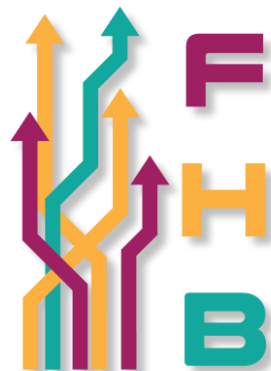
Role Play

Identifique situações problemáticas na sua família e forneça soluções para estes problemas.



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."