



ПОЛОЖИТЕЛНО И
ЗДРАВНО БЪДЕЩЕ

Положително и здравословно бъдеще - сесия 8

Семействата, които са преживели домашно насилие, често се затрудняват да си представят или да си представят положително бъдеще за себе си. Те са преживели травматични и трудни събития и все още могат да претърпят злоупотреба или опит за злоупотреба от извършителя. Важно е да се даде време и пространство за възстановяване, но също така да се съсредоточи върху положителните аспекти на семейството и къде виждат бъдещето си. Много семейства са били толкова съсредоточени върху управлението и минимизирането на злоупотребата, като се уверят, че поведението им не разпалва ситуациите с извършителя, че когато напуснат и извършителят вече не е фокусът там се фокусират, тогава промените, които могат да бъдат огромни и трудни.

Трудно е да си представим и планираме положително бъдеще, докато живеем със злоупотреба и контрол или в рамките на хаоса и страха, след като едно семейство напусне обидната среда. Майка и нейните деца може да са преживели унижения и негативни коментари относно своите способности и таланти. На тяхната увереност и самочувствие обикновено се влияе, когато живеят с насилие, което затруднява разпознаването на техните силни страни и потенциал. Важно е да се даде възможност и да се застъпи по-положителен и подкрепящ диалог между семействата, демонстрирайки им ползите от похвалата и насърчението.

СЕСИЯ 8: НАШЕТО ПОЗИТИВНО И ЗДРАВО БЪДЕЩЕ

Сесия 8 Цел

Да мислите положително за бъдещето си като семейство

Въведение

5 минути

Повторно ограничаване на последната сесия, включвайте ключови точки:

- Чувства и реакции
- Как мога да се справя с чувствата си
- Какво се случва с тялото ми, когато съм ядосан

Раздайте награда за най-верните отговори. Попитайте семействата за тяхната дейност, за да помогнете с чувствата. Насърчавайте положителните отзиви.

Дейност 20 Положителни изявления

20 минути

Поставете карти с положителни извлечения¹ на масата, може да искате да ги прочетете на групата, преди да започнете. Фокусирайки се върху едно семейство в даден момент, помолете ги да си присвояват карти с положителни изявления, трябва да има консенсус или поне 2 души да се съгласят. Всеки човек трябва да каже на групата как се чувства по отношение на положителното твърдение.

Дейност 21 Моето семейство е ...

30 минути

Дайте на всяко семейство по един голям лист хартия², помолете ги да запишат на листа положителни изявления за тяхното семейство. Насърчавайте семействата да украсяват чаршафите си.

Пленарно заседание

5 минути

Напомнете на семействата за това, което са обхванали тази сесия, включете целите на курса, целта на сесията, положителни твърдения и Моето семейство е ...

Попитайте семействата дали им е било приятно да участват и дали има нещо, което са научили от тази сесия.

- Въведете поддържащото упражнение
- Затворете сесията с общо резюме на това, което са обхванали във цялата програма

¹ Работен лист с положителни отчети се намира на страница 117-120

² Семейството ми е ... работен лист е намерен на страница 121

Изоляция

Комуникация
и уважение

Изграждане на
Доверие

Управление на
емоциите

Положително
и



Подкрепящо упражнение 8: Моите цели и постижения

Раздайте работния лист „Моите цели“³ и помолете семействата да си поставят собствени цели и да продължат да записват на този лист, когато са ги постигнали.



Необходими материали:

- Химикалки / моливи, достатъчни за по един
- Моят работен лист за цели и постижения



Разширение Дейност 8: Нашето семейно пътешествие

Посъветвайте семействата, че има опция за завършване на разширената дейност⁴ с техния помощник. Тази сесия ще разгледа пътуването им, къде се намират сега и къде биха искали да бъдат както физически, така и емоционално.

Изолация

Комуникация
и уважение

Изграждане на
доверие

Управление на
емоциите

Положително
и

³ Подкрепящо упражнение 8 работен лист е намерен стр. 122

⁴ Разширение дейност 8 работен лист се намира на страница 123

Положителни изявления

Аз съм мил и грижовен

Страхотен слушател съм

Надежден съм

Работя усилено, за да се ядосвам по-малко

уверен съм

Аз съм позитивен човек

Имам много таланти

Аз съм знаещ

Смел съм

По-силна съм, отколкото си представям

аз съм умен

Аз съм добър готвач

Аз съм мъдър

Обичам

Бърз съм

честен съм

Специална съм

Работя усилено, за да направя разлика

Аз съм уникален

Аз съм добра майка

Аз съм добър в изкуството

Издръжлив съм

Непобедим съм

Аз съм добър танцьор

Аз съм добър певец

Аз съм полезен

Направих разлика

Слушам добре

Моето семейство е...

Дайте на всяко семейство голям лист хартия, помолете ги да запишат на листа положителни изявления за тяхното семейство.



Нашето семейство е любезно



Нашето семейство е грижовно



Нашето семейство обича спорта



Нашето семейство е артистично



Семейството ни се слуша

3 неща, които очакваме с нетърпение да правим заедно, са ...

1.

2.

3.

Работен лист: Подкрепа за упражнение 8 Моите цели и постижения



Моята цел:

Дата, на която го постигнах:

Как се чувствах:

Моята цел:

Дата, на която го постигнах:

Как се чувствах:

Моята цел:

Дата, на която го постигнах:

Как се чувствах:

Моята цел:

Дата, на която го постигнах:

Как се чувствах:

Моята цел:

Дата, на която го постигнах:

Как се чувствах:

Работен лист: Дейност за разширяване 8Нашето семейно пътешествие



Необходими материали:

- Подкрепящ работник
- Безопасно тихо и лично пространство, достатъчно голямо, за да може цялото семейство да седи удобно около маса или на пода.
- Голям лист хартия
- Съвети от филц или моливи за оцветяване
- Отпадъчна хартия
- Колажни материали

Помолете семейството да започне да изготвя основни житейски събития, например кога е родена майка и имената на родителите ѝ, датите на раждане на всички деца и значителни положителни събития, които са се случили със семейството. Може да искат да включат започване на ново училище, влизане в убежище ... След това поговорете със семейството за техните цели и стремежи и си направете бележки за това, което искат да включват.

Помолете семейството да започне да създава времева линия или колаж от тези събития върху големия лист хартия. Те могат да използват рисунки и украшения, за да украсят изображението.



Алтернативни упражнения

Допълнителна дейност 24 Писмо от пътешественик във времето

25 минути

Помолете семействата да работят заедно, за да напишат писмо от бъдещото си аз, сякаш са пътували назад във времето и са им дали писмото от бъдещето. Семействата трябва да решат колко далеч в бъдещето е писмото, 1 година, 5 години или може би дори 10 години. Помолете ги да помислят на колко години ще бъдат, къде ще живеят, какви хобита и интереси ще имат, в училище, колеж, университет ли работят или работят? Какво се е променило за тях, щастливи ли са и какви послания биха дали на по-младите си? Насърчете ги да нарисуват картини, които да се съчетаят с писмото.



Необходими материали:

- Писалки
- Флорови моливи от върха / молив
- Листа хартия

Допълнителна активност 25 Time Capsule

25 минути

Помолете семействата да създадат своя собствена капсула за време, за която да погледнат назад на уговорена дата. Те трябва да пишат писма до бъдещото си аз, да рисуват картини и да поставят запомнящи се предмети в кутия или сандък. Те биха могли да добавят своите желания и надежди за бъдещето, както и как се чувстват сега. Може да искат да предскажат каква работа или предмети вършат или дали все още ще играят на инструмент или спорт.



Необходими материали:

- Писалки
- Флорови моливи от върха / молив
- Листа хартия
- Кутия или сандък

Идеи за други дейности

Оцветяване на мандала Отпечатайте снимки на мандали, които да предоставите на групата или семейството, и ги помолете да използват цветни моливи, за да оцветят внимателно, след това.

Лица с плодови чувства- Накълцайте и обелете плодовете, помолете семействата да създадат чувства на лица с плодовете, след което да се насладите да ги ядете!

Олимпиада-Осигурете на семействата няколко различни спортни дейности като бягане, хвърляне, прескачане в зависимост от това, което имате на разположение. Разделете хората на сходни възрасти или размери или ги групирайте в отбори, за да се състезават един срещу друг. Естафетното състезание с препятствия обикновено е страхотно забавление!

Футбол-В зависимост от броя на семействата има игра на 5 футбола отстрани с няколко отбора или разделете групата на 2 отбора, за да играете помежду си. Вземете възможно най-много персонал, за да се присъедините също.

Разходка сред природата Планирайте разходка сред природата във вашата местност, може да искате да включите предварително подготвен лист за нещата, за които семействата биха могли да внимават, въпроси за това какво преминават по маршрута или списък с обекти, които да снимате или намерите.

Отпадъци -Насърчавайте гордостта в средата на семействата, като събирате отпадъци от вашия район. Уверете се, че има подходящо защитно облекло и оборудване.

Музикални прегръдки- Като музикални статуи, но когато музиката спира, семействата трябва да намерят друг човек, който да прегърнат.

Време за история- Родителите се редуват всяка седмица, за да прочетат или разкажат на групата подходяща за възрастта история.

Стенописи-Помолете семействата да участват в създаването на групова стенопис или произведение на изкуството. Обикновено е добра идея да измислите тема, която да създаде сплотеност в дизайна. Те могат да включват семейство, безопасност, ново начало или референтни културни тържества като Коледа или Дивали.

Пикник с плюшени мечета- Поканете семействата да дойдат на групов пикник, като споделят приготвянето на храната помежду си. Не забравяйте да вземете и плюшено мече!

Рождени дни- Празнуването на рождения ден на всеки член на групите, това може да бъде толкова фино, колкото да им се пее „честит рожден ден“ или да се осигури по-структурирано парти с игри, балони и музика.

Градинарство- Осигурете на семействата площ за засаждане и отглеждане на цветя или зеленчуци, ако мястото е страшно, можете да предоставите на всеки човек саксия и слънчогледово семе и да наблюдавате колко високи растат цветята.

Готвене-Осигурете някои основни съставки, за да помогнете на семействата да приготвят или приготвят храна или ястие, те могат да включват приготвяне на смути, декориране на

торти или оризови хрупкави торти, ако съоръженията са ограничени, или приготвяне и приготвяне на цяло ястие, ако не. Семействата можеха да се редуват да готвят един за друг

Библиография

Авраамс, С. (1994) Скрити жертви: деца и домашно насилие, NCH

СААДА (2014). Прозрения за домашното насилие 2. Изследване на СААДА

Devaney, J. (2015). Изследване: Влиянието на домашното насилие върху децата. Ирландски пробационен вестник, 12, 79-94.

Хъмфрис, С, Mullander, A, Thiara, R Skamballis, A, (2006) 'Talking to My Mam' Развиване на комуникация между майките и децата след домашното насилие, Journal of Social Work 2006 6:53

Джафе, РG, Wolfe, DA и Wilson, SK (1990). Клинична психология на развитието и психиатрия, бр. 21. Деца на очукани жени. Sage Publications, Inc.

Макги, С. (2000) Опит в детството на домашно насилие, Джесика Кингсли

Mullander, A. (2002) Справяне с домашното насилие: осигуряване на подкрепа за деца, които са били свидетели на домашно насилие

Quilgars, D и Please, N (Университет в Йорк), (2010), Задоволяване на нуждите на домакинствата в риск от домашно насилие в Англия, CLG, р74

SafeLives (2015), Insights Idva National Dataset 2013-14. Бристол: SafeLives. <https://www.theduluthmodel.org/wheels/understanding-power-control-wheel/> © 2017 Програми за намеса в домашни злоупотреби | Улица 202 Източна Супериор | Дулут, MN 55802 | 218-722-2781

Помощ за жени Великобритания, <https://www.womensaid.org.uk/>