



## Introducere în Tema 1 - Izolare

Adeseori, victimele și supraviețuitorii violenței domestice sau abuzului suferă de izolare. Acesta apare ca un segment pe roata de putere și de control Duluth și a fost semnalat permanent ca fiind o problemă legată de abuzul asupra femeilor. Roata Duluth descrie acest abuz

„controlează ceea ce face, cu cine se întâlnește și cu cine vorbește, ce citește, unde merge. Limitarea implicării ei exterioare. Folosirea geloziei pentru a-și justifica acțiunile.” (Domestic Abuse Intervention Programs, Isolation-Understanding the power and control wheel, 2017).

Acest comportament va izola atât femeia, cât și copiii, făcând lumea în care trăiesc una foarte mică. Odată ce o familia ajunge într-un centru de siguranță, nu este întotdeauna posibil sau sigur să-și recâștige legăturile pierdute cu familia și prietenii, iar multe dintre relațiile și prietenii lor se vor dilua, lăsând familia foarte izolată. Acest comportament de control are un impact direct asupra copiilor în cadrul familiei, în special în ceea ce privește implicarea lor în activități, cluburi și grupuri după școală și oportunitățile limitate de a avea prieteni pentru a socializa acasă sau pentru a participa la petreceri. Odată ce copiii ajung în refugiu sau în alte centre de siguranță, ei sunt încă izolați prin regulile existente acolo, care împiedică vizita socială în locul unde sunt cazați, iar contactul cu prietenii și familia poate fi limitat din dorința de a le asigura siguranța.

Această situație nu este mai bună pentru multe femei din Marea Britanie și Europa care trebuie să plece de acasă și care au rețele de sprijin, școli și familii deja limitate, în vederea accesării centrelor de siguranță. Potrivit Women's Aid, în Marea Britanie „aproape 70% dintre supraviețuitori trebuie să părăsească zona administrativă locală pentru a găsi un loc de refugiu”, iar spațiile destinate găzduirii familiilor mai mari sunt foarte reduse ca număr, ceea ce înseamnă că unele familii ar putea avea nevoie să se deplaseze la sute de mile depărtare de casa lor inițială.

În timp ce evadare din abuzuri constituie, în general, o situație pozitivă și permite mai multă libertate decât înainte, multe familii rămân izolate și sunt reticente să creeze noi conexiuni în zonă din cauza fricii, a amenințărilor la adresa siguranței și a îngrijorării că, dacă vor fi găsite, ar putea fi nevoite să se mute din nou.

Această sesiune stabilește regulile grupului și tonul pentru următoarele sesiuni. Accentul se pune pe ei înșiși și pe familia lor ca unitate, iar exercițiul de sprijin și activitatea de extindere se concentrează în mod pozitiv asupra mediului înconjurător. Exercițiul de sprijin încurajează familia să iasă în comunitate, să descopere lucruri noi și să facă planuri pentru activități pe care membrii acesteia le pot face împreună.

Albumul familiei oferă o oportunitate de a colecta și reține experiențe și amintiri distractive într-un moment foarte dificil pentru membrii ei. Crearea de amintirilor pozitive și fericite pentru cei care trăiesc în refugii sau centre de siguranță reprezintă un obiectiv esențial al cursului Our Time.

Sesiunea 1 are în vedere să prezinte structura grupului și să construiască un mediu sigur și de susținere, pentru a ajuta persoanele să-și recunoască propriile forțe și abilități și pentru a încuraja fiecare familie să reflecteze asupra îmbunătățirilor pozitive și momentelor fericite în familie, pe perioada cât se află în centrul de siguranță.

## Excursii, Activități culturale, Aniversări, Petreceri, Ateliere

Mai jos, prezentăm câteva sugestii de idei care să sprijine familiile ce experimentează izolarea. Poate veți dori să încorporați unele dintre aceste idei sau chiar toate ideile în pachetul dvs. de sprijin mai vast. De asemenea, puteți alege să adăugați propriile idei, care pot fi specifice, din punct de vedere cultural, orașului sau regiunii dvs. sau familiilor care participă la program.

### Picnic cu ursuleți de pluș

---

Invitați familiile să se alăture unui picnic. Acesta poate avea loc și în interior, dacă vremea nu este favorabilă. Rugați membrii familiilor să-și aducă și ursuleții de pluș preferați. Poate veți dori să rugați fiecare familie să pregătească alimente pentru picnic sau puteți ruga familiile să lucreze ca o echipă pentru a pregăti felurile de mâncare destinate picnicului. De asemenea, ați putea organiza anumite jocuri pentru a încuraja familiile să comunice între ele, de exemplu o vânătoare a ursuleților de pluș (ascundeți ursuleții sau fotografiile ale acestora și rugați familiile să-i găsească), citirea unei povești care implică un ursuleț de pluș, sau rugați copiii (și mamele lor, dacă au adus și ele un ursuleț) să vă prezinte ursulețul pe nume și să spună ceva amuzant despre el.

### Excursie în parcul local

---

Invitați familiile să facă împreună o plimbare în parcul lor sau într-un spațiu verde. Rugați familiile să interacționeze între ele și să afle mai multe despre zona lor locală. Puteți organiza o vânătoare în natură, cu o listă de articole de găsit (o frunză de stejar, o margaretă, o piatră netedă etc.) sau rugați participanții să alcătuiască o listă a tuturor elementelor diferite de faună pe care le-au observat (furnici, gândaci, buburuze, albine, păsări etc.).

### Ziua sporturilor

---

Organizați o zi a sporturilor între familii cu curse cu obstacole, sărituri, o cursă cu ou în lingură etc.

### Gastronomie culturală

---

Rugați fiecare familie să prepare o masă specifică familiei. Poate fi o rețetă veche de familie sau ceva ce familia gătește împreună cu plăcere sau mănâncă împreună. Împărțiți mâncarea și rugați fiecare familie să vorbească despre proveniența rețetei și de ce le place felul respectiv. Este important să fiți conștient de orice alergii ale participanților și trebuie să rugați familiile să asigure o listă a ingredientelor din fiecare fel de mâncare.

Izolare

Comunicare și  
Respect

Construirea  
încrederii

Gestionarea  
emoțiilor

Viitor pozitiv și  
sănătos

# SESIUNEA 1: FAMILIA NOASTRĂ

## Sesiunea 1 Obiectiv

De a prezenta cursul, astfel încât familiile să se simtă mai integrate în comunitatea locală.

### Introducere

5-15 minute

Urați familiilor bun venit în grup. Informați grupul despre Scopul cursului: de a crea amintiri fericite și pozitive pentru familiile care locuiesc în centrele de siguranță.

Explicați structura programului:

- Câte sesiuni vor fi?
- Când se vor desfășura acestea?
- Cât va dura fiecare sesiune?
- Exercițiul de sprijin care trebuie efectuat de familie în afara sesiunii
- Activitatea de Extindere disponibilă pentru a fi efectuată cu un asistent social/psiholog dacă dvs. și familia dvs. aveți nevoie de puțin sprijin suplimentar în acest domeniu

Transmiteți o scurtă descriere a exercițiilor pe care le veți efectua și a ceea ce ar putea implica. De exemplu, - "Vom fi creativi mai târziu și vom decupa, lipi și capsă".



## Activități Standard

### Activitatea 1.1. Regulile de bază

10-20 minute

Regulile vor fi convenite la nivelul întregului grup. Cu toate acestea, vor include câteva reguli de bază. Pentru mai multe idei, vă rugăm consultați fișa privind Regulile de bază.<sup>1</sup>



#### Materiale necesare:

<sup>1</sup> Fișa privind Regulile de bază se găsește la pagina 24.

- Flipchart și markere
- Fișa cu Regulile de bază de semnat

### Activitatea 1.2 Spargerea gheții

10-20 minute

Rugați participanții să se gândească la un adjectiv pozitiv<sup>2</sup> care descrie un aspect al personalității lor și care începe cu prima literă a numelor lor, de ex. Genuine Gemma (Alexandra Autentică).

*\*Sfat: Ar trebui să le oferiți o listă de opțiuni pentru a-i ajuta să aleagă mai repede.*



#### Materiale necesare:

- Etichete auto-colante/insigne pe care se poate scrie
- Pixuri

### Activitatea 1.3 10 lucruri bune despre orașul meu

10-20 minute

În cadrul grupului, solicitați participanților să indice câteva lucruri bune despre locul în care trăiesc și zonele înconjurătoare. Adăugați cât de multe puteți, dar încercați să evaluați prin consens primele 10 lucruri.



#### Materiale necesare:

- Carduri sau foi de hârtie tip A5
- Creioane
- Exemple



## Activități pentru persoanele cu nivel redus de alfabetizare

### Activitatea 1.4 Albumul familiei

20-30 minute

Dați fiecărei familii o folie de laminat împăturită în jumătate și marcată în centru jos. Explicați că jumătatea din dreapta va fi partea din față, iar jumătatea din stânga, spatele albumului. Rugați familiile să lucreze în echipe pentru a realiza un album de familie care să le reprezinte personalitățile și interesele lor. Rugați familiile să aleagă foi de hârtie, desene, imagini etc., pentru a-și decora albumul de familie. Prezentați câteva exemple de materialele pe care le-ar putea utiliza

<sup>2</sup> Lista de adjective se găsește la pagina 25.

și ce ar putea include, cum ar fi toate numele lor, doar numele de familie, porecele, vârsta etc.



**Materiale necesare:**

- Folii de laminat
- Laminator
- Carduri și hârtie colorată
- Foarfece
- Etichete
- Exemple

**Activitatea 1.5 Să ne cunoaștem**

**15-25 minute**

Dați fiecărei persoane o listă de 5 lucruri pe care trebuie să le afle despre cineva pe care nu îl cunoaște foarte bine. Întrebările pot include: nume, vârstă, disciplină preferată, hobby, un lucru la care se pricepe foarte bine, momentul de care este cel mai mândru, caracteristica sa preferată, melodia preferată, animalul preferat etc.

Fiecare persoană va povesti grupului despre cealaltă persoană.



**Materiale necesare:**

- Carduri sau foi de hârtie tip A5
- Creioane
- Exemple

**Activitatea 1.6 Posterul orașului meu**

**20-30 minute**

Rugați membrii grupului să realizeze un poster cu cele mai bune lucruri de făcut în orașul lor. Folosiți cât de multe culori și imagini doriți.



**Materiale necesare:**

- Folii de laminat
- Laminator
- Pixuri/carioci/creioane
- Carduri și hârtie colorată
- Foarfece
- Etichete

Izolare

Comunicare și  
Respect

Construirea  
Încrederii

Gestionarea  
emoțiilor

Viitor pozitiv  
sănătos



## Activități Avansate

### Activitatea 1.7 Familia mea

15-25 minute

Dați fiecărei persoane o foaie de hârtie tip A5 / card. Rugați participanții să deseneze un autoportret pe o parte.

Pe verso, rugați-i să scrie o listă cu lucruri la care se pricep foarte bine și care le fac plăcere. Încurajați familiile să se ajute reciproc să se gândească la lucrurile la care se pricep foarte bine. Reamintiți-le că suntem pozitivi unul față de celălalt și subliniem exemplul bun pentru a-i încuraja pe ceilalți atunci când îi auzim sau îi vedem.



#### Materiale necesare:

- Foi de hârtie tip A5 sau carduri
- Pixuri/carioci/creioane
- Creioane
- Exemple



## Activități de Relaxare

### Activitatea 1.8 Lăsați să treacă

Așezați-vă picioarele confortabil pe podea, dacă puteți, și cu ochii închiși, dacă credeți că puteți, ascultați sunetul propriei respirații. Concentrați-vă pe senzația inspirației și expirației. Inspirați numărând până la 5, țineți-vă respirația numărând până la 3 și apoi expirați numărând până la 5. Continuați până când acest exercițiu devine automatism.

La momentul următoarei inspirații, strângeți-vă degetele de la picioare, țineți-le așa atât timp cât vă țineți respirația și pe expirație, întindeți-le. Pe măsură ce le întindeți numărând până la 5, simțiți cum întreaga energie negativă se scurge prin degetele de la picioare și observați cum le simțiți după aceea.

La următoarea inspirație, strângeți-vă degetele de la picioare și încordați mușchii gambei și observați cât de tari îi simțiți. Țineți așa numărând până la 3 și apoi relaxați totul și simțiți cum toată energia negativă și tensiunea se scurg din corpul dvs.

La următoarea inspirație, strângeți-vă degetele de la picioare, încordați-vă mușchii gambei și strângeți coapsele. Țineți așa numărând până la 3 și apoi

Izolare

Comunicare și  
Respect

Construirea  
încrederii

Gestionarea  
emoțiilor

Viitor pozitiv și  
sănătos

relaxați totul și simțiți cum toată energia negativă și tensiunea se scurg din corpul dvs.

La următoarea inspirație, strângeți-vă degetele de la picioare, încordați-vă mușchii gambei, strângeți coapsele și încordați mușchii feselor. Țineți așa numărând până la 3 și apoi relaxați totul și simțiți cum toată energia negativă și tensiunea se scurg din corpul dvs.

La următoarea inspirație, strângeți-vă degetele de la picioare, încordați-vă mușchii gambei, strângeți coapsele, încordați mușchii feselor și încordați mușchii stomacului. Țineți așa numărând până la 3 și apoi relaxați totul și simțiți cum toată energia negativă și tensiunea se scurg din corpul dvs.

La următoarea inspirație, strângeți-vă degetele de la picioare, încordați-vă mușchii gambei, strângeți coapsele, încordați mușchii feselor, încordați mușchii stomacului și trageți brațele și umerii dreți, spre piept. Țineți așa numărând până la 3 și apoi relaxați totul și simțiți cum toată energia negativă și tensiunea se scurg din corpul dvs.

La următoarea inspirație, strângeți-vă degetele de la picioare, încordați-vă mușchii gambei, strângeți coapsele, încordați mușchii feselor, încordați mușchii stomacului, trageți brațele și umerii dreți, spre piept, și strângeți fața cât de mult puteți. Țineți așa numărând până la 3 și apoi relaxați totul și simțiți cum toată energia negativă și tensiunea se scurg din corpul dvs.

La următoarea inspirație, concentrați-vă pe cum vă simțiți corpul acum. Țineți-vă respirația numărând până la 3 și eliberați orice tensiune rămasă în corpul dvs., pe măsură ce expirați. Repetați de câteva ori până când vă simțiți pregătit să vă deschideți ochii și să începeți să respirați normal din nou.

Anumite persoane pot resimți o febră musculară sau pot tremura după acest exercițiu.

## Discuție în plen

10-20 minute

Reamintiți familiilor aspectele acoperite în cadrul sesiunii și care au fost obiectivele zilei. Rugați membrii familiilor să reflecteze asupra a ceea ce au învățat pe durata acestei sesiuni.

Întrebări sugerate:

- Ce v-a făcut cel mai mult plăcere astăzi?
- Ce ați învățat despre o altă persoană din grup?
- Ați aflat ceva despre această zonă ce nu cunoșteți anterior?
- Ce veți face pentru a afla mai multe despre zona dvs.?



- Prezentarea exercițiului de sprijin

Invitați persoanele care au considerat că ar dori o sesiune suplimentară să abordeze facilitatorul sau lucrătorul social, la finalul sesiunii sau anterior următoarei sesiuni, pentru a participa la activitatea de extindere.

## ACTIVITĂȚI INDEPENDENTE DE FAMILIE



### Exercițiul de Sprijin 1: Numiți 3

Rugați familiile să efectueze acest exercițiu<sup>3</sup> împreună, înainte de următoarea sesiune.

*\*Sfat: Poate doriți să oferiți un stimulent sau un premiu familiei care găsește cele mai multe informații, sub forma unei mici recompense culinare, a unui autocolant sau a unei stele pe un grafic de recompense unde, în cele 8 săptămâni, familia cu cele mai multe stele va fi câștigătoare.*



#### Materiale necesare:

- Fișa de exerciții Numiți 3.



### Activitatea de Extindere 1: Elemente de începerea conversației

*\*Lucrătorii esențiali pot decide anterior ce activitate de extindere vor oferi. Doar practicanții experimentați trebuie să utilizeze activitatea de extindere avansată.*

Informați familiile că există posibilitatea de a efectua o Activitate de Extindere<sup>4</sup> ca familie, alături de asistentul social. Această activitate va reprezenta o imagine de ansamblu amuzantă asupra modului de începere a conversațiilor cu persoanele noi.

*\* Sfat: Poate veți dori să abordați familiile care considerați că vor beneficia direct de această Activitate de Extindere.*

<sup>3</sup> Fișa de lucru pentru Exercițiul de Sprijin 1 se găsește la pagina 26.

<sup>4</sup> Fișa de lucru pentru Activitatea de Extindere 1 se găsește la pagina 27.



## Activitatea de Extindere Avansată 1: Această activitate este condusă de asistentul social.

Informați familiile că există posibilitatea de a efectua o Activitate de Extindere ca familie, alături de asistentul social. Această Activitate de Extindere Avansată<sup>5</sup> trebuie efectuată doar de practicanții experimentați care dețin abilitățile necesare sprijinirii familiilor care au experimentat violența domestică.

---

<sup>5</sup> Fișa de lucru pentru Activitatea de Extindere Avansată 1 se găsește la pagina 28.

## MATERIALE DE SPRIJIN

### Fișa de lucru: Reguli de bază

---

- 1 Confidențialitate.
- 2 Respectarea timpului.
- 3 Ascultare activă.
- 4 Vorbiți despre experiențele dvs. din perspectivă proprie – Simt, gândesc, sunt.
- 5 Acceptați cum se simt ceilalți.
- 6 Validați sentimentele altora.
- 7 Fiți cinstit.
- 8 Fără etichete.

- Discriminare. Toată lumea ar trebui să-și dea silința pentru a crea o atmosferă de respect și bunățate unul față de celălalt. Limbajul discriminatoriu cu privire la culoare, rasă, vârstă, sexualitate sau dizabilitate nu va fi tolerat în cadrul grupului.
- 10 Limbajul nepolitic sau înjurăturile nu vor fi tolerate, deoarece acesta este un grup familial și un astfel de limbaj este inadecvat.
  - 11 Telefoanele mobile trebuie oprite sau setate pe silent (mut).
  - 12 Angajați-vă și implicați-vă în sesiuni și în activități de extindere sau exercițiile de sprijin.
  - 13 Oferiți tuturor participanților posibilitatea de a vorbi. Fiecare persoană trebuie să evite dominarea discuției și ar trebui să încerce să nu îi întrerupă pe ceilalți.
  - 14 Asumați-vă responsabilitatea pentru propriul comportament.

**Sunt de acord cu aceste reguli și sunt conștient(ă) de faptul că, dacă le încalc, eu și familia mea putem fi rugați să părăsim grupul.**

**Familie:**

**Semnat:**

## Fișa de lucru: Spargerea gheții – Lista de adjective pozitive

- A** Uimitor, Împlinit, Capabil, Activ, Adorat, Accesibil, Amuzant, Asertiv, Nemaipomenit
- B** Frumos, Atractiv, Curajos, Luminos, Strălucitor, Abundent, Efervescent
- C** Grijuliu, Calm, Captivant, Creativ, Fermecător, Vesel, Colorat, Comic, Convingător, Atent, Grozav, Creativ
- D** Îndrăzneț, Uimitor, Hotărât, Încântător, Încrezător, Devotat, Diplomatic, Dinamic
- E** Dornic, Flexibil, Eclectic, Împuternicit, Fermecat, Energic, Captivant, Exceptional, Extraordinar
- F** Fabulos, Fantastic, Corect, Elegant, Neînfricat, Înflăcărat, Extravagant, Prietenos, Amuzant
- G** Generos, Autentic, Înzestrat, Plin De Farmec, Bun la suflet, Grațios, Temerar
- H** Frumos, Fericit, Harnic, Sănătos, Cinstit, Modest, De ajutor, Eroic
- I** Iluminant, Imaginativ, Pasional, Incredibil, Infailibil, Îndrăzneț
- J** Stilat, Jovial, Voios, Bucuros, Jubilant
- K** Bun, Straniu, Bun la inimă, Cunoscător, Încântat
- L** Adorabil, Zâmbitor, Înflăcărat, Legendar, Viu, Luxos, Norocos
- M** Magnific, Minunat, Maiestuos, Măiestru, Puternic, Muzical
- N** Natural, Grijuliu, Frumos, Normal
- O** Optimist, Observator, Ordonat, Original, Sociabil
- P** Răbdător, Puternic, Persuasiv, Pionier, Poetic, Politicos, Pozitiv, Practic, Prețios, Prestigios, Productiv
- Q** Ciudat, Nobil, Capricios, Rapid
- R** Strălucitor, Fermecător, Rațional, Rezonabil, Reflexiv, Remarcabil, Hotărât, Rezistent, Respondent, Revoluționar
- S** Speciale, Sensibil, Senzaționale Super, Săcâitor, Sclipitor, Nemaipomenit, Sentimental, Scandalos, Perspicace, Sincer, Abil, Sociabil, Splendid, Sportiv, Stilat
- T** Diplomat, Talentat, Tenace, Extraordinar, De încredere, Sincer, Triumfător
- U** Ultimate, Neînfricat, Neînvins, Înțelegător, Neobișnuit, Util
- V** Victorios, Curajos, Valorizat, Virtuos, Viu, Intens, Vital
- W** Cald, Primitor, Capricios, Dorit, Sălbatic, Isteț, Minunat, Valoros
- X** Ospitalier
- Y** Jinduitor, Tineresc

## Fișa de lucru: Exercițiul de sprijin 1

### Numiți 3



Numiți **3** activități în această zonă pe care le puteți face gratuit:

Numiți **3** lucruri amuzante pe care le puteți face ca familie:

Numiți **3** grupuri sau cluburi locale:

#### Unde este?

- Biblioteca dvs. locală:
- Cel mai apropiat parc:
- Cel mai apropiat centru de relaxare:
- Centrul medical chirurgical:

# Fișa de lucru: Activitatea de Extindere 1

## Elemente de începerea conversației



### Materiale necesare:

- Activitatea este condusă de un asistent social/psiholog
- Un spațiu privat sigur și liniștit, suficient de mare pentru ca toată lumea să se așeze confortabil în jurul unei mese sau pe podea
- 1 foaie mare de hârtie sau 1 bucată mai mică pentru fiecare
- Câteva creioane colorate: cel puțin unul de persoană
- Bucățele de hârtie cu elemente de începerea conversației

Rugați familia să se gândească la momentul începerii unei conversații cu cineva care este necunoscut sau pe care îl/o cunosc foarte puțin. Rugați membrii familiei să se gândească când ar putea dori să vorbească cu cineva nou. Aceasta ar putea include: la o școală nouă, locuitor nou al unui centru de siguranță, la un loc de muncă nou, în parc, în cadrul unui grup sau club, atunci când doresc să afle informații pe care cred că alte persoane le cunosc.

Rugați persoanele să se gândească la tipul de persoană pe care ar putea-o întreba și rugați-le să identifice persoanele abordabile: de exemplu, contact vizual, postură, asemănări (vârstă, sex, interese).

Discutați despre temerile lor. Aceasta ar putea include: respingere, atitudine răutăcioasă a celeilalte persoane, ignorare sau dacă vor spune ceva ridicol.

Accentuați faptul că avem cu toții aceste îngrijorări și temeri cu privire la abordarea oamenilor noi dar dacă nu o facem, s-ar putea să nu ne găsim niciodată prieteni noi.

Discutați despre modurile adecvate de începere a unei conversații cu o persoană necunoscută. Ați putea să le treceți în scris sau să le tipăriți, pe foi de hârtie, pentru ca membrii familiei să discute pe marginea lor.

- Scuzați-mă, știți unde este (banca, parcul, supermarket-ul, toaleta, cantina..)?
- Știți unde aș putea (să merg cu bicicleta, să înot, să cumpăr dulciuri, să găsesc un parc....)?
- Vă place (fotbalul, ciclismul, artele, muzica, moda...)?
- Bună! Numele meu este... Pe tine cum te cheamă?
- Te pricepi foarte bine la (alergat, fotbal, ciclism, arte, cântat)
- M-ați putea învăța / Mi-ați putea arăta cum ați făcut aceasta?

Rugați membrii familiei să se gândească la oricare alte idei. Ar putea dori să discute despre modul în care celelalte persoane au început să discute cu ei, în trecut.

# Fișa de lucru: Activitatea de Extindere Avansată 1

## Activitate condusă de un asistent social/psiholog



### Materiale necesare:

- Un asistent social/psiholog care are experiență de lucru cu abuzul domestic
- Un spațiu privat sigur și liniștit, suficient de mare pentru ca toată lumea să se așeze confortabil în jurul unei mese sau pe podea
- 1 foaie mare de hârtie sau 1 bucată mai mică pentru fiecare
- Câteva creioane colorate: cel puțin unul de persoană

Cereți membrilor familiei să scrie lucrurile care le-au lipsit de la mutarea lor în centrul de siguranță.

Discutați cu fiecare membru ce a scris și cum se simte în privința pierderii sau lipsei lucrurilor pe care le-au notat folosind mesaje de tipul "eu" și asigurați-vă că agresorul rămâne responsabil pentru comportamentul său și luând în considerare situația în care se află familia.

Cereți familiei să se gândească la modalități de a depăși sentimentele de tristețe sau de pierdere.

Acestea pot include:

- Scrierea scrisorilor sau e-mail-urilor către cei dragi și, după caz, trimiterea acestora
- Realizarea unei cutii cu amintiri, tipărirea pozelor persoanelor dragi
- Scrierea motivelor pentru care participanții sunt supărați sau nervoși
- Desenarea imaginilor sau scrierea amintirilor fericite
- Timp pentru discuții în familie când fiecare membru al familiei împărtășește o amintire pozitivă fericită

Acum cereți membrilor familiei să scrie ce le place sau ce îi bucură despre noua lor situație și despre lucrurile pe care le așteaptă cu nerăbdare ca familie.

Viitor. Unele familii ar putea considera acest lucru cu adevărat dificil. Încercați să le încurajați să se gândească la noi oportunități, reguli noi, tradiții noi (le-ați putea sugera să fie de acord cu noi tradiții pentru Sărbători, acesta este un început nou), case noi, prieteni noi, comunități noi, independență sporită, libertate, siguranță, acceptare și siguranță, în cele din urmă.

Alcătuți o listă cu 5 lucruri pe care le vor face membrii familiei pentru a-i ajuta să se simtă mai pozitivi cu privire la viitorul lor. Acestea pot include:

1. Organizarea de întâlniri de familie
2. Implementarea unei cutii de sugestii sau comentarii verificată săptămânal
3. Realizarea unei liste de activități gratuite, care să permită tuturor să aleagă una dintre ele pe care și-ar dori ca familia să o facă împreună
4. Realizați o cartă a familiei cu drepturile și responsabilitățile membrilor familiei
5. Alcătuți o listă de dorințe ale familiei cu lucrurile pe care doresc să le facă împreună și un plan de acțiune pentru a le realiza
6. Faceți o listă cu mesele pe care le pot găti împreună

7. Începeți să alcătuiți un arbore genealogic