

Szülői Erőforrás-Térkép

Segítség a saját feltöltő forrásaid és támaszaid tudatosításához

Töltsd ki a következő mezőket – nincs jó vagy rossz válasz. Ezek segítenek ránézni arra, mi adhat neked energiát, megnyugvást, vagy gyakorlati támogatást a mindennapokban.

1. Emberek, akiktől támogatást kapsz

(Akiire számíthatok, akár lelki, akár gyakorlati szinten)

2. Tevékenységek, amelyek feltöltenek

(Ami segít kikapcsolódni, megnyugodni vagy újraépülni – legyen bármilyen apró is)

3. Helyek, ahol biztonságban érzem magam

(Lehet ez egy szoba, egy pad a parkban vagy egy online tér is)

4. Mondatok, amik segítenek nehéz pillanatokban

(Saját megerősítéseid vagy másoktól hallott mondatok)

5. Erősségeim szülőként

(Amire büszke vagy – legyen az türelem, humor, higgadtság vagy az újrakezdés képessége)

6. Amit most elengedhetek

(Mert nem segít, csak nyom – pl. maximalizmus, összehasonlítás, állandó bűntudat)

mozaik Autizmus szabadegyetem

A projekt az Európai Unió "Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek" (CERV) programjának támogatásával valósul meg. Az Európai Bizottság támogatása nem jelenti a projektben megvalósított tevékenységek tartalmának jóváhagyását, amely kizárólag az azt megvalósítók álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.



Készítette: MOZAIK Közhasznú Egyesület az Autizmussal Élő Emberekért.

2025.

www.autimozaik.hu