

Reflektív napló – Önismereti kérdések autista gyermeket nevelő szülőknek

Hetente 1-2 kérdés megválaszolása segíthet önreflexióban és önelfogadásban.

Kapcsolat a gyermekemmel:

- Mi volt a héten egy olyan pillanat, amikor valóban kapcsolódtunk?
- Mikor éreztem, hogy megértem, mire van szüksége?
- Hogyan mutatom ki neki, hogy fontos számomra?

Önmagammal való viszony:

- Milyen érzések voltak bennem mostanában, amikor nem ment minden jól?
- Miben voltam rugalmas vagy kreatív az elmúlt napokban?
- Milyen belső mondatok segítettek átlendülni egy nehéz helyzeten?

Egyensúly és terheltség:

- Mi merített ki leginkább az elmúlt héten?
- Milyen kis lépést tettem magamért, még ha csak pár perc volt is?
- Miben kérek, vagy kérhetnék segítséget?

Siker és elégség:

- Mi az, amit most szülőként jól csináltam?
- Mi mutatja, hogy elég jó vagyok?
- Mit mondanék most egy másik szülőnek, aki ugyanígy érez, mint én?

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