



# ATBALSTA LOKU VEIDOŠĀNA

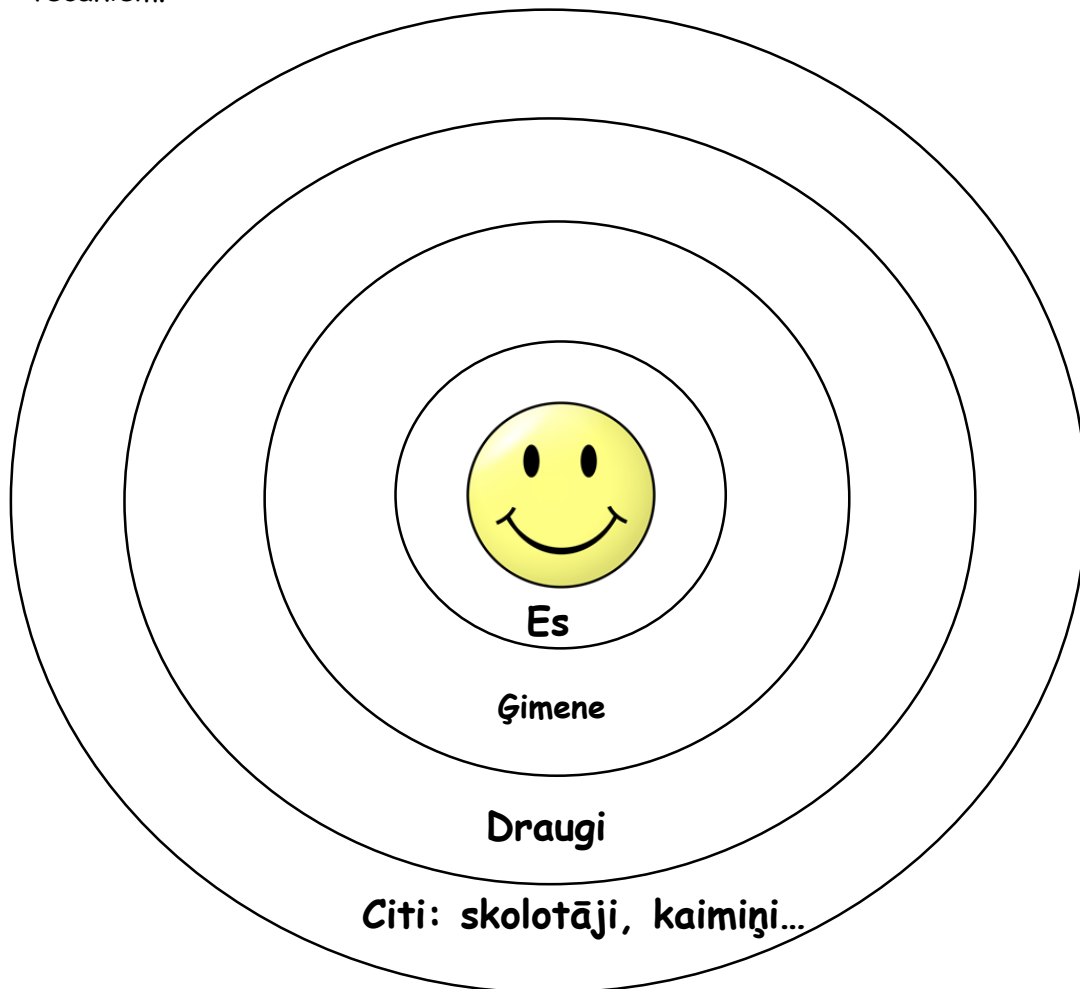
This project was approved and funded with the support of the European Commission. This document reflects only the views of the author and the European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information, contained therein.



# ATBALSTA LOKU VEIDOŠANA

Vienam pašam ir ļoti grūti tikt galā ar vecāku attālināšanos vai šķiršanos. Tu jutīsies labāk, ja parunāsi par to ar citiem cilvēkiem. Padomā par tiem, kas Tevi mīl, atbalsta un uztraucas par Tevi.

Izveido to ģimenes locekļu, draugu un citu sarakstu, kas Tev ir tuvi. Katrā no lokiem/apļiem ieraksti to cilvēku vārdus, kam Tu vari uzticēties un ar kuriem Tu vari izrunāties par to, kas notiek mājās un attiecībās ar vecākiem.



**Radinieki**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Draugi**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Citi**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....