

6 Ciri-ciri Keluarga Beracun

6 tell-tale traits of a toxic family

1

Favoritism :
Favoritisme terhadap salah satu anak/anggota keluarga



2

Scapegoating:
Mengkabinghitamkan seseorang yang harus disalahkan atas segala sesuatu yang tidak beres.

3

Parentification:
Pembalikan peran, dimana anak mengambil peran sebagai orang tua.

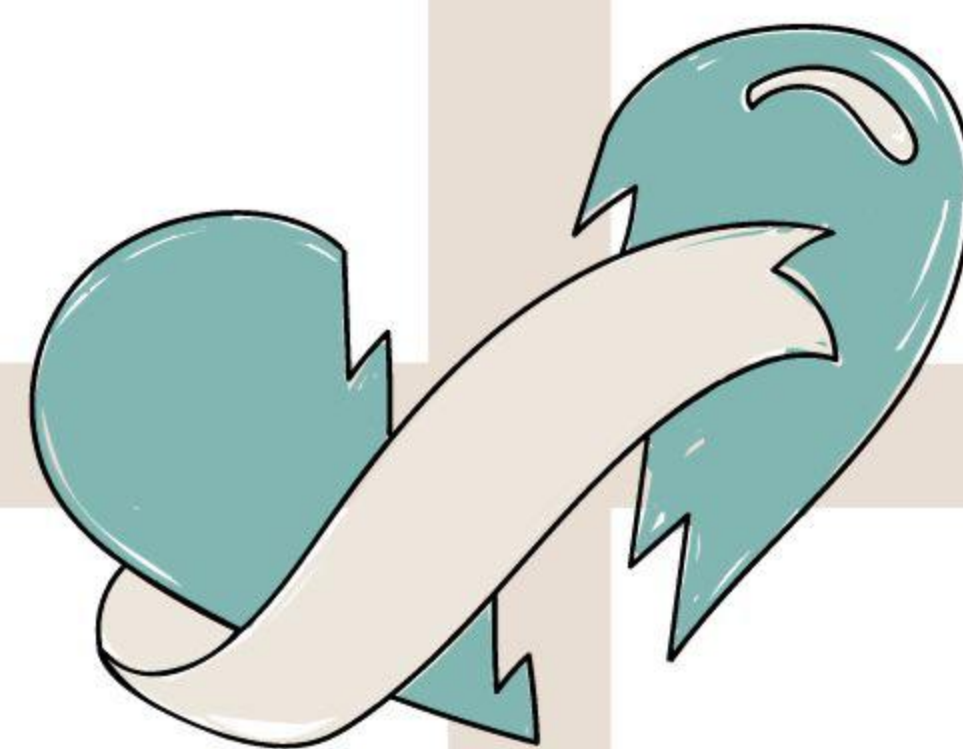


4

Conditional love and affection:
Cinta dan kasih sayang bersyarat

5

Indirect communication:
Komunikasi tidak langsung



6

Constant boundary violations:
Pelanggaran batas yang terus menerus oleh anggota keluarga

10 WAYS TO DEVELOP COPING SKILLS IN YOUR FAMILY(1)

DO THINGS TOGETHER

(Lakukan sesuatu bersama)



TALK AND LISTEN TO EACH OTHER

(Berbicara dan mendengarkan satu sama lain)



CHOOSE HOW TO USE YOUR TIME

(Pilih cara menggunakan waktu Anda)

SHOW APPRECIATION FOR EACH OTHER

(Tunjukkan penghargaan satu sama lain.)



TAKE CARE OF YOUR PHYSICAL AND MENTAL NEEDS

(Jagalah kebutuhan fisik dan mental Anda)

10 WAYS TO DEVELOP COPING SKILLS IN YOUR FAMILY (2)



DEVELOP SOCIAL SUPPORTS IN YOUR COMMUNITY

(Kembangkan dukungan sosial di komunitas Anda)

ACTIVELY DO THINGS WHICH HELP REDUCE YOUR STRESS LEVELS

(Aktif melakukan hal-hal yang membantu mengurangi tingkat stres Anda)

PLAN THINGS: THE EVERYDAY AND THE LONG TERM

(Rencanakan berbagai hal; sehari-hari dan jangka panjang)

DON'T SPEND ALL DAY WORRYING AND THINKING ABOUT A PROBLEM

(Jangan menghabiskan sepanjang hari mengkhawatirkan dan memikirkan suatu masalah)

SEEK PROFESSIONAL SUPPORTS AND USE THEM WELL

(Carilah dukungan profesional dan gunakan dengan baik)

