

Covid-19: LA RESISTENZA IN PILLOLE PER GENITORI

1

EMOZIONI

Accetta le tue emozioni! È normale avere paura, essere arrabbiati o tristi. Non far ricadere la tua ansia e la tua paura sui tuoi figli. Affronta un giorno alla volta, ragionando su quello che puoi fare oggi.

Riposati adeguatamente. E' sconsigliato cercare notizie sul Coronavirus prima di addormentarti per non scivolare nel sonno con emozioni negative e senso di allerta.

2

PENSIERI

Scegli di parlare d'altro, porta la tua mente e i **pensieri altrove!** Il parlare continuamente della situazione non la cambierà ma aumenta lo stress rendendoti più difficile vivere serenamente.

Scegli 2 momenti al giorno per **informarti** e il canale attraverso il quale vuoi farlo, ti suggeriamo canali ufficiali:

Ministero della Salute:

<http://www.salute.gov.it/nuovovoronavirus>

Istituto Superiore di Sanità:

<http://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>.

3

ASCOLTO

Scegli un atteggiamento empatico e di **ascolto non giudicante** con i tuoi figli adolescenti, al fine di instaurare un dialogo autentico di **accettazione della loro identità** e unicità.

Coltiva i tuo hobby come prima e perché no, più di prima: dipingi, cura le tue piante, condividi la visione di un film, trasmetti ai tuoi figli qualsiasi cosa ti possa donare sorrisi e relax (suonare uno strumento, cucinare e tanto altro..).

4

SPAZIO

Identifica i bisogni e i desideri di ciascuno dei componenti della tua famiglia, organizzando degli incontri in cui ognuno può esprimere le proprie necessità; che sia leggere in un proprio spazio, giocare tutti insieme, parlare di quello che sta accadendo...

Rispetta la distanza relazionale che gli adolescenti possono richiedere in alcuni momenti. E' normale che l'adolescente sia spaventato dal conflitto tra il non riuscire a proteggere la propria individualità, e il doversi appoggiare a te.

5

SOS SPAZIO GIOVANI

Ricordarti che non sei da sola/o nella tua **genitorialità**: in caso di bisogno, **Spazio Giovani** è vicino a te per fornirti supporto psicologico **via telefono o videochiamata**.

Contattaci

Telefonando a 0532 235005 da lunedì a venerdì ore 9 -17

Scrivendo a psicologoispaziogiovani@ausl.fe.it