

SOS GENITORI

Mamma mia tutti a Casa

Mantenere una
relazione equilibrata in
tempi di reclusione

A cura di

Dott.ssa Contemori Sara
Psicologa/Psicoterapeuta



Noi per Voi

OdV

ASSOCIAZIONE GENITORI
CONTRO IL CANCRO INFANTILE



**Ormai da diverse settimane il
Coronavirus ha sconvolto gli
scenari delle nostre vite**

**In una società caratterizzata
dal continuo movimento
improvvisamente ci viene
chiesto di fermarsi e di
cambiare il nostro «stile di
vita»**



Noi per Voi
Ody

ASSOCIAZIONE GENITORI
CONTRO IL CANCRO INFANTILE



La preoccupazione per la salute, l'incertezza del dopo, la lontananza forzata dai propri familiari, i cambiamenti che riguardano il lavoro e le abitudini quotidiane, stanno mettendo a dura prova la tenuta emotiva di molti. Gli equilibri possono diventare precari perché non si è abituati a questa convivenza forzata.



Noi per Voi
ASSOCIAZIONE GENITORI
CONTRO IL CANCRO INFANTILE



Le famiglie stanno vivendo una situazione inconsueta con genitori che lavorano da casa e figli che non vanno a scuola.



Noi per Voi
OdV

ASSOCIAZIONE GENITORI
CONTRO IL CANCRO INFANTILE

Ci si trova a dover gestire in modo nuovo spazi e tempi cercando di non far diventare ingombranti le nostre presenze



Quali emozioni possono nascere in tempi di pandemia?



Anche le emozioni negative sono utili perché ci segnalano bisogni e obiettivi e quindi ci permettono di regolare il nostro comportamento verso uno stato di benessere

Attraverso le emozioni possiamo:

- avere informazioni sulle situazioni che stiamo vivendo;
- segnalare agli altri i nostri bisogni
- autoregolare il nostro comportamento



**Quali emozioni possono nascere in
tempi di pandemia? PAURA**



**Avere paura è normale, anzi la paura è
fondamentale perché è grazie a lei
che mettiamo in atto comportamenti
di prevenzione e protezione.**

**NON NEGHIAMO MAI
LA PAURA!**



Quali emozioni possono nascere in tempi di pandemia? RABBIA



Noi per Voi
odv
ASSOCIAZIONE GENITORI
CONTRO IL CANCRO INFANTILE

Potremmo provare rabbia per tutti i limiti che ci sono stati imposti e per tutto ciò a cui in questo momento dobbiamo rinunciare



Questo ci «attiverà» allo stesso tempo nell'individuare anche delle strade alternative per raggiungere comunque degli obiettivi prefissati



Quali emozioni possono nascere in
tempi di pandemia? TRISTEZZA



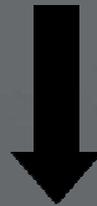
Più passa il tempo e più capita
di sentirsi tristi. Se non
sperimentassimo tristezza non
sapremmo però cosa CI MANCA
veramente e cosa è importante
per noi
**IMPARIAMO A DARE
VALORE**



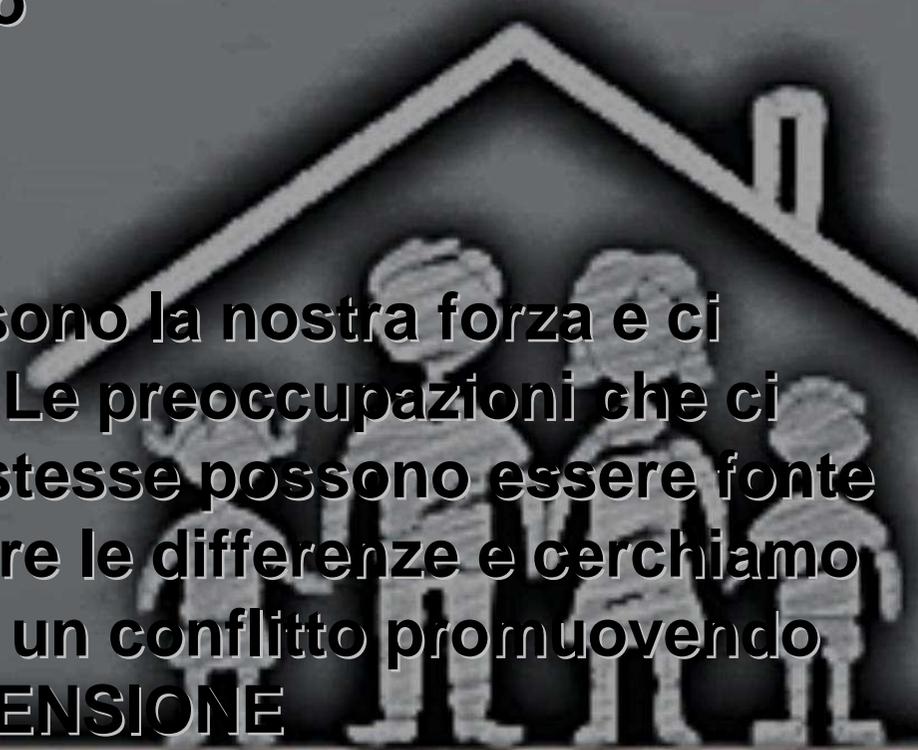


Noi per Voi
odv
ASSOCIAZIONE GENITORI
CONTRO IL CANCRO INFANTILE

È importante poter riconoscere e dare un nome alle emozioni che sperimentiamo... questo servirà a far sì che il conflitto e la possibilità di litigio possano avere un valore costruttivo e non distruttivo



**Le differenze in un tempo normale sono la nostra forza e ci permettono di arricchirci e crescere. Le preoccupazioni che ci attanagliano e che spesso non sono le stesse possono essere fonte di discussione ma impariamo a rispettare le differenze e cerchiamo di DISINNESCARE quando è possibile un conflitto promuovendo
ASCOLTO E COMPRESIONE**



Quali emozioni possono nascere in tempi di pandemia?

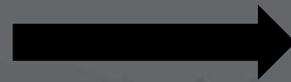
ANSIA E PAURA DI PERDERE IL CONTROLLO



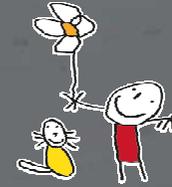
Noi per Voi
odv
ASSOCIAZIONE GENITORI
CONTRO IL CANCRO INFANTILE

Molte persone amano gestire e avere il controllo puntuale sulle proprie vite, questo permette di placare le ansie ed è funzionale ad un quotidiano ricco di impegni e obiettivi.

In questo momento tutti abbiamo perso il controllo sulle nostre abitudini



Occorre necessariamente e reimpostare la quotidianità della famiglia.



COSA PUÒ ESSERCI D'AIUTO?

Quando ci troviamo a dover condividere molto tempo in uno spazio ristretto c'è estremamente bisogno di regole

SPAZIO

TEMPO

COMUNICAZIONE

COMPITI E RUOLI



IL TEMPO SOSPESO



Noi per Voi
OdV
ASSOCIAZIONE GENITORI
CONTRO IL CANCRO INFANTILE

Il tempo in questo periodo acquista contorni sfumati. Le giornate che si susseguivano ricche di impegni e incastri risultano svuotate...

**Ma il TEMPO DELLA
CRESCITA NON SI FERMA
Occorre andare avanti ma
in modo diverso**



ORA ABBIAMO IL TEMPO PER...



Noi per Voi
odv
ASSOCIAZIONE GENITORI
CONTRO IL CANCRO INFANTILE

Abbiamo tempo per permetterci di scoprire e assaporare nuove dimensioni della vita familiare, per conoscersi nelle nostre paure ma anche nelle nostre risorse...

Il tempo che abbiamo davanti è troppo lungo per essere gestito a caso. Occorre mantenere delle ROUTINE e scandire il tempo con attività giornaliere quotidiane e piccoli obiettivi da raggiungere.



COMPITI E RUOLI



In questo momento abbiamo la possibilità di ridistribuire ruoli che per esigenze lavorative sono diventati rigidi. Proviamoci e cimentiamoci in tutte quelle attività che per ragioni di tempo tralasciamo o deleghiamo ad altri...

PRENDERCI CURA DI...
è il modo migliore per sentirsi utile e dare senso alle nostre giornate

Manteniamo le buone pratiche della salute come ad esempio gli orari di sveglia e addormentamento e una corretta alimentazione

SPAZIO

Quando ci troviamo a condividere uno spazio ristretto diventa fondamentale che questo possa essere ridistribuito in modo utile rispetto alle attività di ognuno.

NON DIAMO NIENTE PER SCONTATO

Cerchiamo di lavorare di anticipo e condividiamo con il partner e i figli i nostri bisogni, valutiamo insieme come poter avere in questo momento di comunione forzata ognuno anche un tempo individuale



COMUNICAZIONE



In questo momento siamo tutti sopraffatti da comunicazioni di ogni tipo rispetto alla nostra salute. Cerchiamo di evitare il bombardamento di informazioni che causeranno solo confusione e disorientamento

Scegliamo una fonte credibile da cui trarre le informazioni di cui abbiamo bisogno e ricordiamo sempre che per i bambini la fonte di informazione più credibile sono i GENITORI



RESILIENZA

In Psicologia la RESILIENZA è «la capacità di far fronte in maniera positiva ad eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre senza alienare la propria identità»





Noi per Voi

OdV

ASSOCIAZIONE GENITORI
CONTRO IL CANCRO INFANTILE



@noipervoi.odv

@noipervoi.odv



#INSIEMEÈPOSSIBILE

www.noipervoi.org

info@noipervoi.org

L'associazione mette a disposizione di tutte le famiglie che ne sentano il bisogno il suo gruppo di psicologhe per colloqui di supporto individuali e/o di coppia

Puoi contattarci scrivendo una mail a

d.paggetti@noipervoi.org

