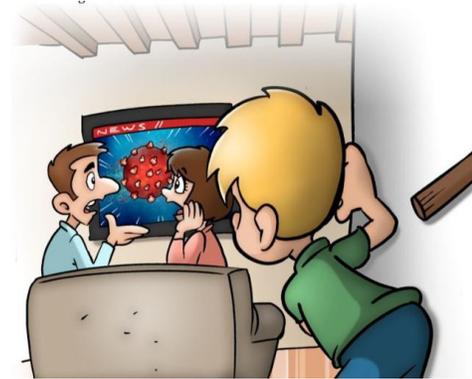


ESSERE GENITORI AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

CI VUOLE UN NUOVO PENSIERO...

FIDATI, RIUSCIREMO INSIEME!

Dott.ssa Natalia Elinoiu



FATTORI:

-Il distanziamento fisico - impoverisce la “dieta” del cervello emotivo

**Irrequietezza, comportamenti regressivi, iperattività, isolamento,
conflitti in famiglia**

-Contatto diretto /indiretto con la malattia

Ansia, attacchi di panico, depressione, disturbi del sonno, ecc



FATTORI:

- **La mancanza di routine**
Irrequietezza, aumento dei capricci, atteggiamenti rumorosi,
difficoltà di concentrazione
- **L'incertezza legata alla malattia**
La conoscenza riduce l'ansia e aumenta la resilienza
- **La paura dei genitori**



FIDATI, RIUSCIREMO INSIEME!

Come comunicare con i vostri figli?

- ➔ **Racconta la verità in modo semplice**
- ➔ **Trasmetti affetto, sicurezza e attenzione**
- ➔ **Riconoscere i segnali di malessere del figlio**
- ➔ **Permetti ai bambini di mantenere abitudini piacevoli: gioco, Attività scolastiche e manuali - fate delle cose insieme**
- ➔ **Imparate a riconoscere e gestire le vostre emozioni**



FIDATI, RIUSCIREMO INSIEME!

Come comunicare con i vostri figli?

- **Racconta la verità in modo semplice**
- **Trasmetti affetto, sicurezza e attenzione**
- **Riconoscere i segnali di malessere del figlio**
- **Permetti ai bambini di mantenere abitudini piacevoli: gioco, Attività scolastiche e manuali - fate delle cose insieme**
- **Imparate a riconoscere e gestire le vostre emozioni**



PENSARE E VEDERE COSE NUOVE

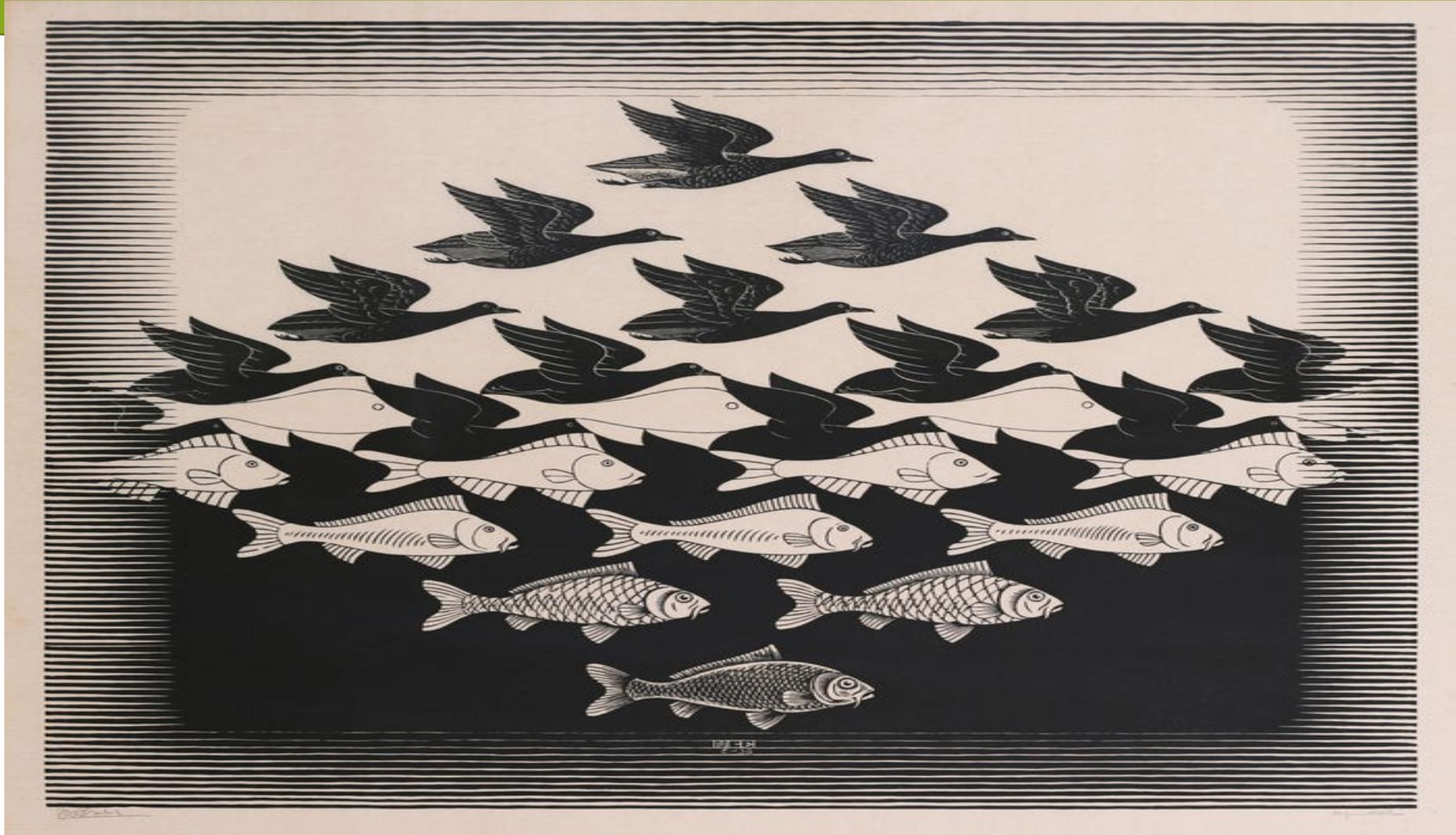


Duttilità

Disponibilità

Flessibilità

Trasformazione



STOP

Che cosa devo togliere...

**Che cosa devo potenziare...
(punti di forza su cui agire)**

DI PIU'

START

Che cosa non c'è e devo aggiungere...

**Che cosa devo correggere...
(punti di debolezza su cui intervenire)**

DIVERSAMENTE

ESSERE GENITORI AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

**“I genitori devono essere affidabili, non perfetti.
I figli devono essere felici, non farci felici.”**

Madre Teresa di Calcutta

GRAZIE

FIDATI, RIUSCIREMO INSIEME!

Dott.ssa Natalia Elinoiu

