

# 5 Genitorialità e COVID-19

## Gestione dello stress

Siamo in un periodo stressante. Prenditi cura di te stesso o non potrai prenderti cura dei tuoi figli.

### Non sei solo

Milioni di persone hanno le nostre stesse paure. Trova qualcuno con cui puoi confrontarti rispetto ai tuoi sentimenti. Evita le notizie che ti fanno andare in panico.

### Ricava un momento per te

Quando i tuoi bambini dormono o sono impegnati fai qualcosa di divertente o di piacevole. Fatti una lista di attività che TU vorresti fare.

### Ascolta i tuoi figli

I tuoi figli hanno bisogno di supporto e di rassicurazione, ma, a volte, hanno solo bisogno che tu li ascolti e accetti il loro modo di sentirsi



### Un momento di relax

#### Step 1

- Trova una posizione seduta che sia confortevole
- Se ti va, chiudi gli occhi.

#### Step 2

- Chiediti: "A che cosa sto pensando?"
- Osserva i tuoi pensieri. Stabilisci se sono positivi o negativi ma non cercare di cambiarli.
- Osserva le tue emozioni senza giudicarle.
- Osserva il tuo corpo, c'è qualche punto dolente o teso?

#### Step 3

- Ascolta il tuo respiro
- Puoi anche metterti una mano sull'addome e percepire il suo movimento su e giù
- Prova a dirti: "Va bene così. Qualunque cosa sia vado bene così"
- Continua ad ascoltare il tuo respiro per un po'

#### Step 4

- Osserva di nuovo il tuo corpo
- Ascolta i suoni della stanza

#### Step 5

- Apri gli occhi e chiediti se qualcosa è cambiato in te

L'esercizio di rilassamento che proponiamo è utile anche quando i tuoi figli ti fanno arrabbiare. Anche seguire con l'attenzione un paio di respiri o concentrarsi sulla sensazione del pavimento sotto i piedi può essere d'aiuto. Puoi fare l'esercizio anche insieme ai tuoi figli!

For more information click below links:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.