

5 COVID-19 PARENTING

State Calmi e Controllate lo Stress

Questo è un momento di grande stress. Abbiate cura di voi stessi, e così saprete sostenere i vostri figli.

Non siete soli

Milioni di persone hanno le nostre stesse paure. Trovate qualcuno con cui parlare dei vostri sentimenti. Ascoltateli. Evitate i social che creano un senso di panico.

Fate una pausa

Abbiamo tutti bisogno di una pausa qualche volta. Quando i vostri figli dormono, fate qualcosa di divertente o rilassante. Fate una lista di attività sane che piacciono a VOI. Lo meritate!

Ascoltate i vostri figli

Siate aperti e ascoltate i vostri figli. I vostri figli cercheranno in voi sostegno e rassicurazione. Ascoltate i vostri figli quando condividono i loro sentimenti. Accettateli per come si sentono e date loro conforto.



Fate una Pausa

Un'attività di un minuto che rilassa e che potete fare ogni volta che vi sentite stressati o preoccupati

Passo 1: Preparazione

- Sedetevi in una posizione confortevole, i piedi poggiati a terra, le mani sulle ginocchia.
- Chiudete gli occhi se vi sentite a vostro agio.

Passo 2: Pensare, ascoltare e sentire il corpo

- Chiedetevi, "A che cosa sto pensando in questo momento?"
- Prendete nota dei vostri pensieri. Notate se sono negativi o positivi.
- Prendete nota di come vi sentite emotivamente. Notate se i vostri sentimenti sono felici o no.
- Prendete nota delle sensazioni del corpo. Notate se c'è qualcosa che fa male o è in tensione.

Passo 3: Concentrarsi sul respiro

- Ascoltate il vostro respiro mentre entra e esce.
- Potete mettervi una mano sullo stomaco e sentire come si alza e si abbassa con ogni respiro.
- Rassicuratevi: state facendo tutto il possibile.
- Poi ascoltate semplicemente il respiro per un po' di tempo.

Passo 4: Tornare indietro

- Notate come si sente l'intero corpo.
- Ascoltate i suoni nella stanza.

Passo 5: Riflettere

- Pensate "mi sento in qualche modo diverso?"
- Quando siete pronti, aprite gli occhi.

Prendere una pausa può anche essere d'aiuto quando vostro figlio vi fa sentire irritati o ha fatto qualcosa di sbagliato. Vi dà la possibilità di essere più calmi. Può fare la differenza se fate qualche respiro profondo o provate a sentire il pavimento stesso sotto di voi.

Potete anche fare la pausa insieme ai figli!

Cliccate qui se volete altri consigli per genitori!

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.