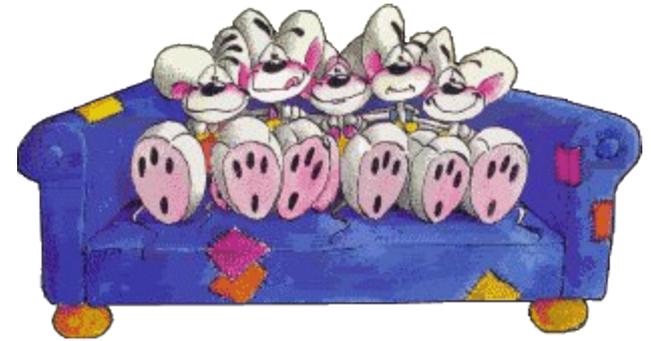


DOTT. SSA ALESSIA PALLAVICINO
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA



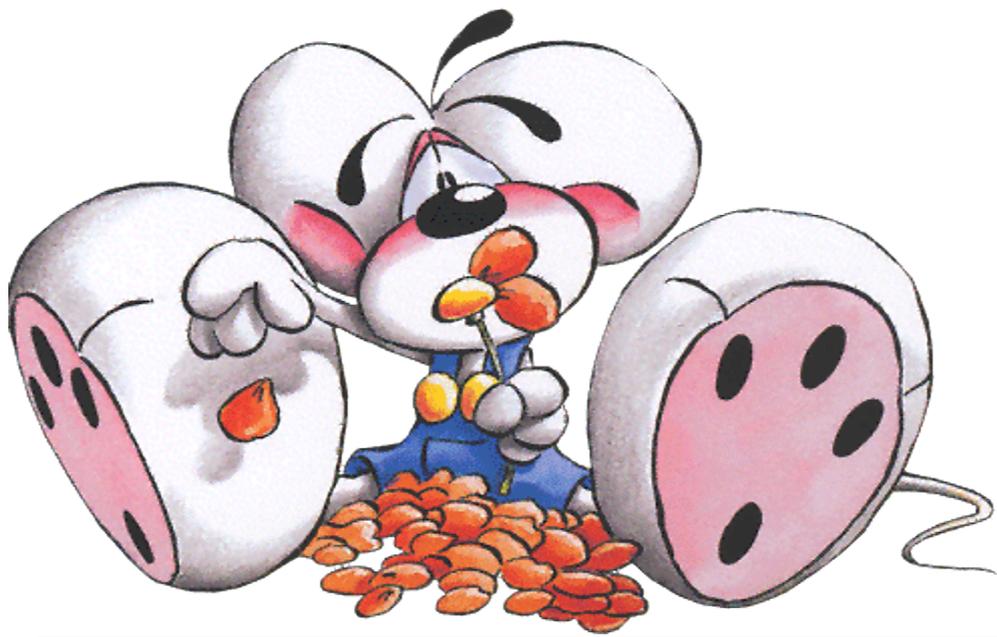
**BREVI PILLOLE
DI SOPRAVVIVENZA
QUOTIDIANA
AL CORONA VIRUS.
COSA E' IMPORTANTE
RICORDARE COME
GENITORI.**

DOTT. SSA ALESSIA PALLAVICINO
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA



Organizzare la vostra giornata e quella dei vostri figli con regolarità: lasciare che il caso domini il vostro da fare, è fonte di confusione!

Esistono i «momenti per fare le cose» e serve una giusta dose di «ritualità» che serve a tranquillizzare tutti, grandi e piccini.



DOTT. SSA ALESSIA PALLAVICINO
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

E' vero che siamo «in emergenza» ma le regole che sono state presenti nella vostra vita e in quella dei vostri figli è bene che vengano mantenute... questo dà stabilità!

Si può anche valutare l'opportunità di metterne di nuove (per es. arginare il ricorso a TV o Playstation o giochi elettronici che, per troppe ore al giorno...fanno davvero male!)

I vostri figli troveranno altri modi creativi per passare il tempo! Fidatevi di loro!

Naturalmente, sempre perché siamo in emergenza, si può valutare anche l'opportunità di essere maggiormente «elastici» e tolleranti verso alcune richieste o comportamenti dei vostri figli... purché non dannose per loro...

Insomma potete anche chiudere un occhio di quando in quando... purché resti un'eccezione!



DOTT. SSA ALESSIA PALLAVICINO
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

- Non dimenticate di offrire dialogo e chiarimenti su dubbi o paure che possono porvi i vostri figli, si respira un clima difficile ogni volta che si apre un programma televisivo, non abbiate timore di spaventarli: se chiedono è perché vogliono sapere.
- Potete rispondere con discrezione, senza slanciarvi in «trattati» troppo lunghi o inutilmente esplicativi, basta soddisfare le loro legittime curiosità.



DOTT. SSA ALESSIA PALLAVICINO
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

- I bambini e i ragazzi che non ricevono risposte dagli adulti, se le danno da soli, alimentando fantasie che sono, spesso, più spaventose della verità.

- Offrire loro (e a voi stessi) momenti «speciali»; non serve necessariamente molto tempo, bastano anche 10 minuti: bersi una tazza di latte caldo insieme a due coccole, vedersi il loro programma preferito mentre vi abbracciate, parlare insieme di qualcosa di importante, fare il loro gioco preferito, farli partecipare a qualcosa che appassiona voi genitori...
- E «intitolare» questo momento con un linguaggio solo vostro, inventato per l'occasione!



DOTT. SSA ALESSIA PALLAVICINO
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA



DOTT. SSA ALESSIA PALLAVICINO
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

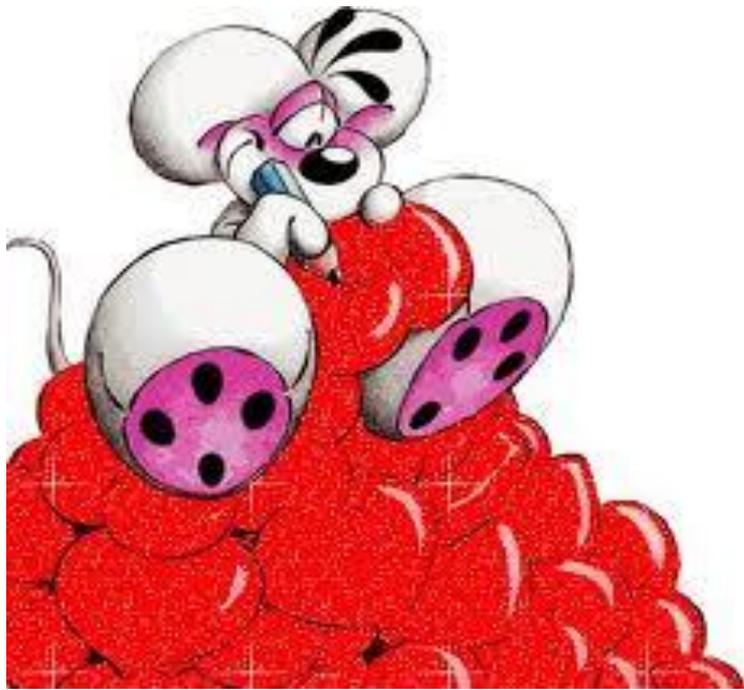
Alla sera dedicate un tempo alla «messa a letto», la sera è il momento più delicato della giornata, in cui le paure prendono il sopravvento e i fantasmi possono diventare reali...

Leggete una breve storia ai vostri figli, accompagnateli verso il sonno in modo attento: saranno più sereni nell'addormentarsi.



DOTT. SSA ALESSIA PALLAVICINO
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

Non dimenticate che, date le circostanze, loro (e voi) potreste essere più nervosi, cercate di essere tolleranti e comprensivi senza abdicare al giusto grado di autorevolezza che serve a dare argini al loro nervosismo...

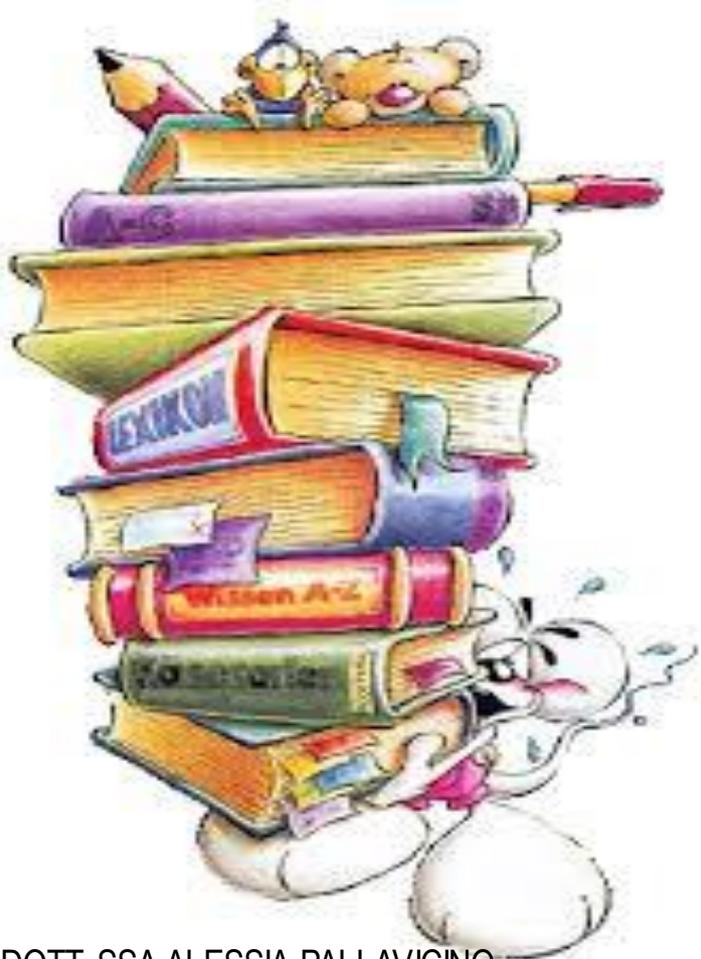


DOTT. SSA ALESSIA PALLAVICINO
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

La vita, in questo momento ancor di più, è come un passo di danza: serve rigore, passione e dedizione...

Inoltre: ama te stesso come genitore, non colpevolizzarti troppo quando sbagli...

E se ti accorgi di perseverare...cambia!



Se ti accorgi di non farcela a cambiare da solo...chiedi aiuto ad uno specialista, non ti giudicherà, piuttosto ti sosterrà nel tuo difficilissimo compito del “far crescere” ... anche in momenti difficili come questo!!

DOTT. SSA ALESSIA PALLAVICINO
PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA



Infine, domanda prima di salutarvi:
Quale di queste pillole, secondo voi, fa bene
anche a voi genitori, rispetto a voi stessi come
individui e magari nella relazione con il vostro
partner?

Grazie dell'attenzione e...buona quotidianità!