

Emergenza **CORONAVIRUS**

LA FAMIGLIE al-tempo del-CORONAVIRUS

Come gestire le dinamiche familiari al meglio



#noicisiamosempre
#dipiùinsieme
#alservizidelPaese



ESERCITO
esercito.difesa.it

In questa emergenza le famiglie
si trovano a dover modificare
le abitudini quotidiane e a riorganizzare
gli equilibri in tempi rapidi.

Col passare del tempo, i cambiamenti
imposti dalla situazione potrebbero
comportare alcune difficoltà ma,
se gestiti in modo costruttivo,
rappresenteranno anche un'occasione di
crescita individuale e familiare.



**CONDIVISIONE
DEGLI SPAZI**



**Senti di non avere più uno spazio tutto tuo?
Ti senti "in trappola"?**



È IL TEMPO PER CONOSCERSI!

- parliamo un po' di tutto, anche di ciò che ci spaventa;
- stabiliamo nuove regole di convivenza: chi usa cosa e quando;
- affrontiamo eventuali conflitti invece di fuggire;
- riorganizziamo l'ambiente, qualcosa si può anche buttare ma quante cose dimenticate ci saranno in giro...

**Ti senti disorientato?
Fai fatica ad adeguarti ad una situazione nuova?**



È IL TEMPO PER SPERIMENTARE!

- posso leggere, cucinare, ascoltare o fare musica, fare ginnastica, fare giardinaggio;
- posso giocare con i miei figli, aiutarli nei compiti e a organizzarsi la giornata;
- posso ascoltare i miei cari senza fretta e senza distrazioni.



**INTERRUZIONE
DELLE ABITUDINI
QUOTIDIANE**



**RIDUZIONE DEI
CONTATTI
SOCIALI**



**Hai paura di restare solo?
Ti manca lo stare insieme?**



È IL TEMPO PER DIVENTARE SOCIAL, IN MODO CONSAPEVOLE!

- faccio video chiamate, anche di gruppo;
- parlo con gli amici di un po' di tutto, anche di come mi sento;
- recupero i ricordi con la mia famiglia guardando foto o video;
- faccio una lista di cose che faremo insieme.

**Hai nostalgia dei tuoi affetti?
Sei preoccupato per i tuoi cari lontani?**



È IL TEMPO PER ESSERE PRESENTI, IN MODO DIVERSO!

- accorcio le distanze prendendomi il tempo per sentire i miei cari;
- li contatto in momenti dedicati;
- mi interesso alla loro quotidianità;
- faccio insieme a loro progetti per il futuro.



**LONTANANZA
DAI PROPRI
CARI**

Parlate di quello che succede,
condividete quello che sentite,
ricordate quello che siete:

LA FAMIGLIA