



## Genitori sotto stress

# Prenditi cura di te stesso

Se ti prendi cura di te stesso, sarai meglio preparato a prenderti cura dei tuoi figli.

### 1 Non sei da solo

Ricordati che i genitori di tutto il mondo condividono i tuoi stessi pensieri e preoccupazioni. Parla di come ti senti con qualcuno che ti capisce, e ascolta i suoi timori. Ricordati che i social media sono in grado di acuire gli stati d'ansia, quindi cerca di limitare il tempo in cui usi il telefono

### 2 Prenditi una pausa

Concediti la possibilità di rilassarti mentre i tuoi figli dormono. Impegnati in un'attività che ti piace – come leggere un libro o imparare qualcosa di nuovo – o semplicemente impiega questo tempo per riposarti.

### 3 Ascolta attentamente

I tuoi figli fanno affidamento su di te per essere rassicurati e sostenuti. Chiedi loro come stanno, ascolta ciò che hanno da dire, comprendine lo stato d'animo e confortali.

### 4 Un minuto di relax

Quando ti senti stressato, segui questi semplici passaggi:

#### 1 Preparati

- Siediti trovando una posizione comoda, appoggiando i piedi sul pavimento e le mani sulle gambe
- Se vuoi, puoi chiudere gli occhi

#### 2 Presta attenzione

- Concentrati su quello a cui stai pensando in quel momento – I tuoi pensieri sono negativi o positivi?
- Dai ascolto alle emozioni che stai vivendo – potresti sentirti triste, impaurito o arrabbiato
- Presta attenzione a quello che sta succedendo nel tuo corpo – provi malessere o ti senti teso?

#### 3 Respira

- Ascolta il tuo respiro mentre entra ed esce – puoi mettere una mano sull'addome e sentirlo gonfiarsi e sgonfiarsi ogni volta che inspiri ed espiri.
- Potresti trovare rilassante dire qualche parola di conforto a te stesso
- Continua ad ascoltare il tuo respiro per un po' e concediti del relax

#### 4 Rifletti

- Quando sei pronto a riprendere la giornata, inizia a prestare attenzione a come il tuo corpo si senta e sintonizzati con l'ambiente in cui ti trovi
- Pensa a come ti senti adesso – è diverso rispetto a come ti sentivi all'inizio di questa attività di rilassamento?

Questa attività di rilassamento della durata di un minuto potrebbe sembrarti particolarmente utile quando ti senti frustrato o sotto pressione – magari quando tuo figlio si sta comportando male e vuoi affrontare la situazione in modo calmo. Ricordati che pochi respiri profondi possono fare un'enorme differenza sul tuo stato d'animo.

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

Per maggiori consigli utili e risorse sulla genitorialità, clicca i link sotto riportati:

[Organizzazione Mondiale della Sanità](#) [UNICEF](#)