



VADEMECUM PER FAMIGLIE...AL LIMITE

Qualche consiglio, anche in situazioni di difficoltà e/o crisi,
per migliorare e riprendere più tardi più forti.

- 1) Siamo in un momento di emergenza e quindi bisogna munirsi di molta pazienza
- 2) L'obiettivo principale è cercare di creare un clima il più possibile privo di tensioni per voi e per i vostri figli
- 3) Diminuire ogni giorno i motivi di litigio e di conseguenza dividersi dei compiti chiari per gestire la casa (cosa cucinare, come riordinare, le ore per TV o pc...)
- 4) Programmare qualche attività comune piacevole (giocare a carte, fare ginnastica, guardare un programma TV...)
- 5) Fare un diario per sé dove scrivere le cose che danno fastidio, le mancanze di rispetto, i pensieri più faticosi sia con il partner che con i figli, in attesa di riparlare a due, senza la presenza dei figli (ora o quando sarà tutto finito)
- 6) Se si sente che la rabbia prende il sopravvento, fare dei respiri molto profondi e cambiare stanza, andare sul balcone, portare fuori il cane...prendersi del tempo
- 7) Non costringere il partner ad ascoltare o a dare spiegazioni rispetto alla crisi di coppia in questo periodo di convivenza forzata
- 8) Rispettare il tempo e lo spazio personale dell'altro anche nell'intimità
- 9) Concentrarsi sui figli e dedicare il tempo a loro (vedere vademecum Punto famiglie)
- 10) Non svilire e denigrare l'altro genitore davanti ai figli
- 11) Prendersi ciascuno degli spazi personali per chiamare i familiari, gli amici, i consulenti, leggere e fare qualcosa per sé
- 12) Se si fa fatica a dormire insieme organizzare un nuovo assetto casalingo in maniera tale che i figli vedano la novità come cambiamento positivo e non definitivo
- 13) Contattare i consulenti di riferimento
- 14) Contattare anche quotidianamente ALFID che dà supporto via telefono (0461 235008) e via mail (info@alfid.it)
- 15) In caso di violenza contattare il numero 1522 o il 112