



# #IORESTOACASA



## SPORTELLO TELEFONICO

### DI SOSTEGNO PSICOLOGICO PER GENITORI

Da diversi giorni ci stiamo trovando a vivere una realtà nuova che ci trova poco preparati e poco organizzati. Tanti mamme e papà si trovano a casa alle prese con il lavoro e con l'assistenza ai propri figli.

Restare a casa per tanti giorni in convivenza forzata rischia di fare andare in tilt l'equilibrio familiare.

Come gestire al meglio la situazione?

- Rassicura i più piccoli
- Prenditi degli spazi di recupero
- Di la verità in modo semplice con parole adatte all'età di tuo figlio
- Riconosci le tue emozioni prima di tutto dentro di te
- Ascolta i tuoi figli e lasciali parlare
- Mantieni in casa un senso di normalità attraverso il gioco e lo studio
- Stabilisci tempi di lavoro e pause
- Pensa attività che i figli possano svolgere quando i genitori sono occupati
- Programma insieme ai figli utilizzo e tempi sull'uso del web

Se saremo capaci di far vivere ai nostri figli questo momento con serenità, a loro resterà una traccia positiva che darà loro strategie per il futuro.

### PER ACCEDERE AL SERVIZIO GRATUITO PER TUTTI

#### CHIAMA

Dalle 9.00 alle 12.00                      0432 6725 86

Dalle 12.00 alle 15.00                      327 1285 615

Dalle 15.00 alle 18.00                      320 371 5407

Altri contatti:

[info.infamiglia@gmail.com](mailto:info.infamiglia@gmail.com)

[www.genitoriincammino.it](http://www.genitoriincammino.it)



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA



COMUNE DI  
RIVE D'ARCANO



Lo sportello d'ascolto è una attività del progetto "Famiglie in Lab 2.0" finanziato con la LR 11/2006, art. 18 e Regolamento regionale n. 0198/2011 per la concessione di contributi per la realizzazione di progetti delle associazioni familiari. Il Comune di Rive d'Arcano è partner del progetto per il quale ha concesso il patrocinio.