



E-CONTRI

Non permettere alla situazione di separarti dalle persone a cui tieni: se vivi da solo, continua a coltivare a distanza le tue relazioni. Puoi proporre ai tuoi amici attività da fare insieme a distanza (es. aperitivi o cene in videochiamata, giochi di società, guardare film in contemporanea, etc.).



GESTIRE LE LITI

La convivenza prolungata spesso può portare a liti più frequenti. Ecco alcuni suggerimenti che possono aiutarti a gestire questi momenti:

- Chiedi: "Cosa posso fare io di diverso?"; Ricorda: il primo passo per cambiare gli altri è cambiare se stessi.
- Ragiona meno in termini di vero/falso o più in termini di utile/non utile
- "Time-out": quando la lite diventa spinosa, a volte è bene essere capaci di interromperla per un po'.

IL VALORE DELLE RELAZIONI

JULIA ELLE & LUCA MAZZUCHELLI



ASCOLTA LE TUE EMOZIONI

Le emozioni che senti durante i momenti di pressione o, ad esempio, durante i litigi, sono un campanello di allarme. Fai tesoro di ciò che ti viene in mente quando provi queste emozioni forti: sforzati di non sfogare queste idee sull'altro, ma di riflettere sulle cose di cui magari non avresti avuto consapevolezza senza questa emozione.

SCOPRI:



CONSIGLI DI LETTURA:

Qualunque cosa ti faccia sorridere
di Julia Elle

Disperata & felice. Diario segreto di una mamma
di Julia Elle



CREA UNA NUOVA ROUTINE

L'incertezza può creare emozioni contrastanti e difficili da gestire. Questo è ancora più vero per i più piccoli. Potrebbe tornare utile programmare insieme una routine familiare che funzioni per tutti. Se hai dei bambini, puoi pensare di rendere questa attività un gioco. Ad esempio, potresti chiedere loro di disegnare le loro attività quotidiane e riordinarle con loro in un tabellone "routine quotidiana".