

# GENITORIALITÀ E GUERRA

In questo periodo è normale per un genitore provare tante emozioni tutte insieme. Proviamo a dare loro un nome. Indica con una X quelle che senti:

- Evitamento e negazione: "non gliene parlo così non si traumatizza"
- Ansia: "ho paura che si spaventi o diventi triste"
- Rabbia: "dopo due anni di pandemia non si meritava un mondo così"
- Senso di colpa: "sono un genitore fortunato , eppure soffro per cose banali"
- Inadeguatezza: "non so cosa fare per aiutarlo e insegnargli ad essere solidale"
- Panico: "ho paura di andare in panico e non saper essere un buon genitore"
- Gioia: "sono felice di poterti abbracciare"
- Speranza: "so che tutto si risolverà presto"
- Altro: :.....



## EMOZIONI E COLORI

Scrivi le emozioni che hai scelto nell'esercizio precedente e riempi la casella con un colore che te le ricorda


## EMOZIONI E CORPO

Dove senti le tue emozioni? Usa i colori che hai scelto per riempire le parti del corpo in cui le senti

