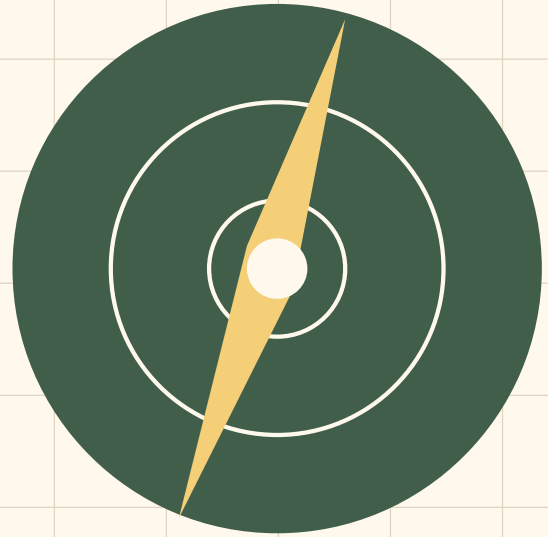




Kit Genitore Stanco

Quaderno pratico per orientarti, scrivere e scegliere il prossimo passo senza pretendere di sistemare tutto oggi.

Come usarlo

1. Leggi solo la parte che ti serve.
2. Scrivi poche parole, senza perfezione.
3. Scegli un gesto piccolo entro oggi.

Non è terapia, diagnosi o consulenza professionale.
È uno strumento di orientamento pratico.

24.0

Vivipedia - kit base

Kit genitore stanco Un quaderno pratico per restare presente con tuo figlio anche quando energia, soldi, pazienza e lucidità sono bassi.

Anteprima gratuita

Materiale orientativo, pratico e stampabile. Linguaggio semplice, spazi per scrivere, una cosa alla volta.

Promessa del materiale

Non ti chiede di essere un genitore perfetto. Ti aiuta a creare presenza abbastanza buona, riparazione dopo gli scatti e piccoli rituali che reggono anche nei giorni stanchi.

Non è terapia, diagnosi, cura o consulenza professionale. Serve per orientarsi e fare ordine. In caso di pericolo, emergenza, sintomi intensi o dubbi sulla sicurezza, chiedi aiuto reale subito.

Come usare questo materiale

Non devi compilarlo bene. Devi usarlo quanto basta per fare un passo più chiaro, più piccolo e più sicuro.

- Leggi prima i riquadri brevi.
- Se una pagina è troppa, salta alla domanda più concreta.
- Scrivi anche male: il materiale serve a svuotare la testa, non a fare bella figura.
- Rimanda decisioni grandi quando sei nel picco emotivo.

Indice rapido

1. Prima di iniziare
2. Scheda 1 - La mappa del genitore stanco
3. Cosa trovi nel kit completo

Prima di iniziare

Nota importante

Questo materiale è divulgativo e pratico. Non è terapia, diagnosi, consulenza sanitaria, consulenza legale, consulenza educativa professionale o supporto di emergenza. Se c'è rischio per te, per tuo figlio o per altre persone, chiedi aiuto subito ai servizi competenti o a una persona affidabile.

Essere stanco non significa essere un cattivo genitore. Significa che hai bisogno di una procedura più semplice. Quando la testa è piena, la soluzione non è fare di più: e togliere prestazione e scegliere il gesto che tiene il legame.

Regola base

Un figlio non ha bisogno di una giornata spettacolare ogni giorno. Ha bisogno di un adulto abbastanza presente, abbastanza prevedibile e capace di tornare a riparare.

Scheda 1 - La mappa del genitore stanco

Prima di giudicarti, prova a capire che tipo di stanchezza stai vivendo. Ogni stanchezza chiede un gesto diverso.

Tipo di stanchezza Come si vede Gesto utile

Fisica sonno corto, corpo scarico, poca abbassare programma e proteggere 10 pazienza minuti buoni

Mentale troppi pensieri, calendario, soldi, scrivere una cosa sola da decidere oggi lavoro, messaggi

Emotiva senso di colpa, rabbia, tristezza, paura dire una verità corta senza scaricare di sbagliare peso

Economica non puoi comprare, promettere o fare creare presenza a costo basso quello che vorresti

Relazionale ex, famiglia, giudizi, richieste e conflitti confine scritto e routine figlio separata dal conflitto

La stanchezza principale di oggi e:

Il gesto che posso fare senza fingere energia e:

Cosa trovi nel kit completo

- mappa della stanchezza e semaforo genitore;
- metodo dei 10 minuti buoni;
- frasi pronte per dire la verità senza caricare tuo figlio;
- procedura per riparare dopo uno scatto;
- routine minime per casa, weekend, calendario e tempo di qualità;
- piano 7 giorni e card personale per i giorni no.

Idea centrale

Non devi compensare tutto. Devi proteggere il legame con gesti piccoli, veri e ripetibili.