

In un periodo critico, come quello che stiamo vivendo a causa del virus Covid-19, affiorano sempre più numerosi doveri ed oneri personali. Questi possono portare in ambito domestico a stress, tensioni interne alla famiglia e conflitti. Tutto ciò, testimoniato da esperienze passate, rappresenta terreno fertile per violenza tra le mura di casa. Si renda consapevole del fatto che Lei ha la responsabilità di gestire questi conflitti in modo non violento.

Provvedimenti utili per una gestione corretta e non violenta della situazione attuale in ambito domestico:

- Rifletta con il/la partner su come gestire al meglio, per Lei e per la famiglia, le settimane critiche in arrivo (idealmente definendo un piano giornaliero /settimanale)
- Sviluppi abitudini e rituali logici e sensati
- Rifletta su progetti, in modo da tenere la mente occupata
- Si concentri su quello che Lei "è in grado" di fare e non su quello che "non riesce" a fare
- Tenga il Suo appartamento il più ordinato e pulito possibile
- Si informi riguardo gli ultimi sviluppi attraverso i canali ufficiali (governo, Robert-Koch-Institut, BZgA, OMS ecc...)
- Utilizzi i media in modo da tenere i contatti con amici/amiche/famiglia
- Si confidi con amici/amiche e famiglia riguardo al Suo stato attuale, sentimenti e preoccupazioni
- Prenda coscienza del fatto che tutte le persone stanno vivendo una situazione analoga e che ognuno ha un suo metodo per gestire la crisi - accetti anche approcci alternativi al Suo
- Fornisca aiuto alle persone vicine
- Chieda aiuto in prima persona, se necessario
- Prenda atto del fatto che questo stato d'emergenza è solo temporaneo
- Trascorra regolarmente (e dunque pianifichi se necessario) periodi di tempo sereni con il/la partner
- Eviti il consumo di alcol e droghe
- Assuma regolarmente (facendone scorta se necessario) medicinali prescritti dal medico
- Faccia attenzione ai segnali ed alle esigenze del Suo corpo (bere, mangiare, dormire, dedicare tempo a se stessi ecc...)
- Utilizzi tecniche per la riduzione dello stress (Qi Gong, meditazione, Yoga ecc...)
- Si preoccupi di fare abbastanza movimento (sport a casa o, se possibile, all'aperto)
- Si assuma la responsabilità di una giusta applicazione dei provvedimenti e di un corretto approccio da parte di tutti i presenti
- Definisca in accordo con il/la partner un gesto, un segnale o una parola chiave con cui possa essere segnalato lo "stop", qualora la discussione superi un ben definito limite, in modo che, in caso di emergenza, situazioni critiche possano essere gestite e bloccate per tempo
- Siano le regole sopracitate motivo di discussione nel caso di un conflitto

In situazioni conflittuali, Si attenga alle seguenti regole di comportamento:

- Lasciar parlare il/la partner senza interrompere, ascoltando con calma e in silenzio
- Far attenzione al proprio tono di voce e parlare con calma
- Tenere dal(la) partner una distanza minima pari alla lunghezza di due braccia
- Proteggere i bambini, evitando che vivano l'esperienza della violenza
- Non prendere oggetti in mano (o posare oggetti che si stanno tenendo in mano in quel momento)
- Uscire o allontanarsi dalla situazione di conflitto (in senso spaziale e temporale)
- Utilizzare per tempo il gesto, il segnale o la parola chiave convenuta con il/la partner
- Accettare il gesto/segnale/parola chiave della controparte ed abbandonare la situazione conflittuale
- Informare il/la partner circa la propria necessità di una pausa e quanto questa deve durare
- Durante la pausa provare conversazioni positive con se stesso(a) (es. „ci riusciamo!“), prendere contatti telefonici con persone in grado di fornire un contributo positivo al conflitto
- Telefonare al(la) partner, prima di rientrare a casa. Chiedere se il(la) partner si sente al sicuro. Rispettare la richiesta, qualora si dovesse rimanere ancora separati
- Non insistere sulla necessità di risolvere il conflitto subito dopo il ricongiungimento
- Se necessario fissare un appuntamento, nel quale si possa discutere con calma della questione
- Informare i bambini riguardo i risultati delle conversazioni (es. in caso di conflitto papà/mamma va nello studio o a fare una passeggiata ecc...)
- Rispettare queste norme di comportamento e le disposizioni prese indipendentemente dal comportamento del(la) partner o di altre persone

Inoltre mi aiuta anche tutto ciò riportato qui di seguito: