

PADRI ATTIVI

le” Sclero da isolamento

multati per
di 12 mila
erano fermi
Bassa e nel
il controllo
ercando di
molti altri
tte. Il proi
due com-
regola con
di multati
Cosa fare
ce n'erano
e, arance,
mplice: gli
to sul loro
aggi hanno
i in questo
di confort-
e alla casa
Insomma:
ato in un'o-

MERANO Quanti padri si sono trovati catapultati in una situazione nuova come quella della vita in famiglia? La situazione attuale è una sfida per tutti, e ci possono essere risvolti negativi, quali l'aumento della violenza

domestica. Così il team dell'associazione "papà attivi" (Raffaele Virgadula, psicologo, e Michael Bockhorni, assistente sociale) si sono messi a disposizione dei padri in situazioni di crisi ogni giorno dalle 8 alle 22 al numero **350 075 20 30**. "Tanti padri non sono abituati a passare molto tempo a casa, lo spazio è limitato, la scuola a distanza e il telelavoro hanno dei limiti, si deve fare i conti con le preoccupazioni per un futuro economicamente incerto - spiega il dot-



Lo psicologo
Raffaele Virgadula

tor Virgadula - questi elementi portano a uno stato d'animo irri-
tabile, ci sono scambi
di parole forti e violenti
e da lì al passo verso
l'aggressione fisica
è un attimo. In tali
situazioni guadagnare
distanza aiuta come

primo passo: contare fino a 10 e pensare a qualcosa di bello o uscire dalla stanza, per esempio. Il passo successivo è far uscire i sentimenti, con lo sport o con una conversazione con una persona di fiducia. Scusarsi per il proprio comportamento non crea un danno alla proprio immagine, anzi aiuta a creare una base di dialogo. Se tutto questo non aiuta, ci sono esperti pronti ad aiutare, ad esempio presso la Caritas "consulenza uomini" e presso i "papà attivi".