

Servizio di Psicopedagogia
Scuola Secondaria di Trezzo sull'adda
IC Ai nostri caduti di Trezzo sull'Adda

Alle ragazze e ai ragazzi della scuola Secondaria di I grado

Carissimi ragazzi e ragazze della Scuola Secondaria di Trezzo sull' Adda,
vi scrivo da Psicopedagoga della vostra Scuola per farvi arrivare prima di tutto i miei saluti ed il desiderio di starvi in qualche modo vicino in questo strano momento in cui la scuola è chiusa per una emergenza che nessuno di noi si poteva immaginare.

Sta succedendo nella realtà (e non nella fantasia) che dobbiamo tutti cambiare per un po' la nostra vita quotidiana, per non ammalarci e non far ammalare le persone intorno a noi.

E' una esperienza nuova e difficile, ma che possiamo usare tutti, adulti e ragazzi, per scoprire quali sono le cose più importanti per noi e per la nostra vita.

E scoprire anche che abbiamo molte capacità e modi per reagire bene.

Ti scrivo quello che in questo periodo ti potrebbe aiutare, così come è di aiuto anche per me:

- ❖ Cerca di **esprimere** quello che provi, usando i modi che sono a te più congeniali (i disegni, un diario, la musica)
- ❖ **Organizza** la tua giornata con un elenco delle cose da fare/che vuoi fare, i compiti sono utili anche a questo scopo
- ❖ Tieni un **ritmo sonno-veglia** regolare, di notte meglio dormire e spegnere il pc!
- ❖ Mantieni del **tempo** solo per te, anche il divertimento è importante
- ❖ Non coltivare solo le relazioni virtuali, approfitta delle **persone che sono in casa con te** per stare con loro, anche se la convivenza forzata non sempre è facile
- ❖ Usa bene le **chat** con i tuoi amici e compagni, scrivi soltanto cose che ti piacerebbe ricevere
- ❖ Stai bene attento alle **notizie** che leggi, tante sono spesso fake news
- ❖ Cogli l'occasione per provare a fare **qualcosa di nuovo...** ci sono app e tutorial per imparare qualsiasi cosa
- ❖ Non avere paura di chiedere **aiuto**, se ti senti angosciato

Ricorda che puoi sempre fare riferimento a qualche adulto, insegnanti, genitori... altri, se hai bisogno.

Dott.ssa Chiara Frigerio

Servizio di Psicopedagogia AERIS