

Gentili famiglie,  
cari ragazzi,

l'emergenza sanitaria in corso sta portando con sé un impatto anche dal punto di vista psicologico. Come tutto ciò che non conosciamo, il nuovo coronavirus COVID-19 crea forte stress e quindi può generare stati di ansia e paura. Le misure prese per il contenimento del contagio stanno cambiando le nostre abitudini di vita e ci costringono a riadattare i tempi, gli spazi, la socialità e le routine quotidiane.

Quando ci troviamo di fronte a un forte stress mettiamo in atto risposte che, se da un lato hanno un valore adattivo e ci permettono di affrontare la situazione al meglio, dall'altro possono comportare irritabilità, nervosismo, iperattivazione, disturbi del sonno e della concentrazione. Tutti comportamenti normali e legittimi che, tuttavia, se tendono a mantenersi ed aumentare nel tempo, ci impediscono di vivere sereni e sentirci al meglio delle nostre possibilità. Occuparci di noi e di come stiamo non ci impedirà di provare stress, ma potrà aiutarci a ridurlo, contenerlo e limitarne gli effetti, permettendoci di affrontare al meglio l'emergenza che stiamo vivendo.

In questo momento così delicato, la scuola mette a disposizione il **servizio di sportello psicologico con modalità ON LINE**. È possibile prendere un appuntamento inviando una mail all'indirizzo: **amidagoglia@gmail.com** e accordarsi sugli orari e le modalità con cui si svolgerà il colloquio a distanza. **Lo sportello è a disposizione di tutti i genitori, sia della scuola dell'infanzia, che primaria e secondaria, di tutti gli insegnanti e degli alunni della scuola secondaria** (che all'inizio dell'anno scolastico hanno consegnato ai propri coordinatori di classe il consenso informato firmato).

Il servizio rimane a disposizione dei ragazzi come spazio in cui portare dubbi, pensieri, domande e problematiche relative al proprio crescere, e dei genitori per avere un confronto sulle diverse questioni psicologiche, emotive, ed educative rispetto alle diverse fasce di età. Inoltre, può essere un'occasione per avere consigli su come affrontare e gestire la situazione specifica in corso.

A presto.

Dott.ssa Amida Goglia