

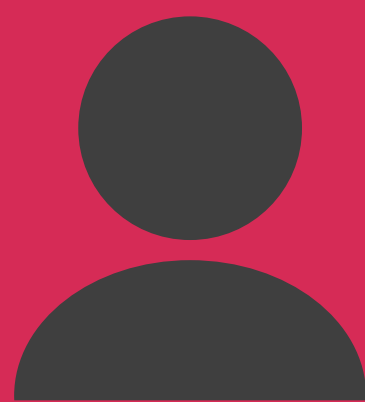
SONO UNO PSICOLOGO SCOLASTICO mi presento.

DOPO LA LAUREA
IN PSICOLOGIA
MI SONO ISCRITTO ALL'ALBO
E HO SVOLTO FORMAZIONI
ED ESPERIENZE COME
PSICOLOGO NELLE SCUOLE



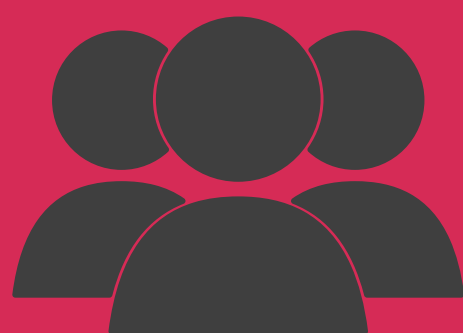
2 CERTEZZE

- HO IL DOVERE DI MANTENERE IL **SEGRETO** SUI CONTENUTI DEI NOSTRI INCONTRI
- LA **SCELTA È SOLO TUA**: NESSUNO PUÒ CONDIZIONARTI O IMPORTI DI RIVOLGERTI ALLO PSICOLOGO SCOLASTICO



3 COSE CHE DEVI SAPERE

- **È PER TUTTI**
- **PUOI PARLARMICI DI TUTTO** QUELLO CHE VUOI SENZA SENTIRTI GIUDICATO/A
- TI ASCOLTO, SUPPORTO, ORIENTO, AIUTO, SOSTENGO, MA SOLO TU DECIDI COSA È MEGLIO PER TE



4 COSE IN CUI SONO UTILE

- CAPIRE E DEFINIRE LE TUE **PROBLEMATICHE/DIFFICOLTÀ** E CERCARE POSSIBILI SOLUZIONI
- IMPARARE A GESTIRE LE TUE **EMOZIONI**
- AFFRONTARE LE **RELAZIONI** CHE NON TI FANNO STARE BENE
- INDIVIDUARE PERCORSI PER IL TUO MIGLIORAMENTO



ORDINE DEGLI

Psicologi

della Regione Emilia-Romagna

100 cose

DI CUI POSSIAMO PARLARE

- **ansia, stress, stanchezza** o difficoltà di concentrazione a scuola, nello studio o nello sport
- **scelte e dubbi sul futuro**
- **contrast**i o **difficoltà di comunicazione** e relazione con genitori, familiari, professori/professoresse, compagni/compagne e amici/amiche (anche virtuali!)
- **situazioni che ti hanno turbato** e che non sai come affrontare
- dubbi sulla **spiritualità** o sull'esistenza
- **pensieri** strani o imbarazzanti, complicati e difficili da raccontare
- sensazione di **essere manipolati** (o di sentirsi sempre in colpa)
- dubbi e domande legati all'amore, alla **relazione** e alla **sessualità**
- sensazioni fisiche di **malessere** che non sai spiegarti
- **bullismo, cyberbullismo**
- **timidezza** eccessiva
- **paure e ansie**
- **apatia, tristezza**
- senso di **impotenza**, di non avere certezze sul tuo percorso futuro, scarso **senso di autoefficacia**
- **senso di solitudine**
- difficoltà nella relazione con il **cibo** e con il **proprio corpo**
- **chiusura e ritiro sociale**
- difficoltà nel **sonno** (frequenti incubi, difficoltà ad addormentarti) e **sregolatezza nel ritmo sonno/veglia**
- **abuso di alcol** o altre sostanze (caffè, bevande energetiche), **fumo** o **droghe**
- episodi di **autolesionismo**

**TUTTO QUELLO
DI CUI NON VUOI O NON PUOI
PARLARE CON NESSUN ALTRO**

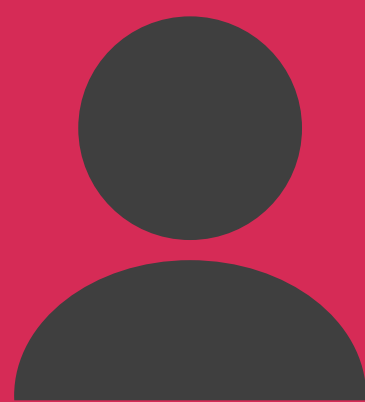
SONO UNA PSICOLOGA SCOLASTICA mi presento.

DOPO LA LAUREA
IN PSICOLOGIA
MI SONO ISCRITTA ALL'ALBO
E HO SVOLTO FORMAZIONI
ED ESPERIENZE COME
PSICOLOGA NELLE SCUOLE



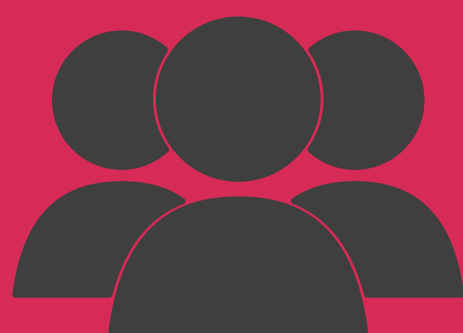
2 CERTEZZE

- HO IL DOVERE DI MANTENERE IL **SEGRETO** SUI CONTENUTI DEI NOSTRI INCONTRI
- LA **SCELTA È SOLO TUA**: NESSUNO PUÒ CONDIZIONARTI O IMPORTI DI RIVOLGERTI ALLA PSICOLOGA SCOLASTICA



3 COSE CHE DEVI SAPERE

- È PER TUTTI
- **PUOI PARLARMICI DI TUTTO** QUELLO CHE VUOI SENZA SENTIRTI GIUDICATO/A
- TI ASCOLTO, SUPPORTO, ORIENTO, AIUTO, SOSTENGO, MA SOLO TU DECIDI COSA È MEGLIO PER TE



4 COSE IN CUI SONO UTILE

- CAPIRE E DEFINIRE LE TUE **PROBLEMATICHE/DIFFICOLTÀ** E CERCARE POSSIBILI SOLUZIONI
- IMPARARE A GESTIRE LE TUE **EMOZIONI**
- AFFRONTARE LE **RELAZIONI** CHE NON TI FANNO STARE BENE
- INDIVIDUARE PERCORSI PER IL TUO MIGLIORAMENTO



ORDINE DEGLI

Psicologi

della Regione Emilia-Romagna

100 cose

DI CUI POSSIAMO PARLARE

- **ansia, stress, stanchezza** o difficoltà di concentrazione a scuola, nello studio o nello sport
- **scelte e dubbi sul futuro**
- **contrast**i o **difficoltà di comunicazione** e relazione con genitori, familiari, professori/professoresse, compagni/compagne e amici/amiche (anche virtuali!)
- **situazioni che ti hanno turbato** e che non sai come affrontare
- dubbi sulla **spiritualità** o sull'esistenza
- **pensieri** strani o imbarazzanti, complicati e difficili da raccontare
- sensazione di **essere manipolati** (o di sentirsi sempre in colpa)
- dubbi e domande legati all'**amore**, alla **relazione** e alla **sessualità**
- sensazioni fisiche di **malessere** che non sai spiegarti
- **bullismo, cyberbullismo**
- **timidezza** eccessiva
- **paure e ansie**
- **apatia, tristezza**
- senso di **impotenza**, di non avere certezze sul tuo percorso futuro, scarso **senso di autoefficacia**
- **senso di solitudine**
- difficoltà nella relazione con il **cibo** e con il **proprio corpo**
- **chiusura e ritiro sociale**
- difficoltà nel **sonno** (frequenti incubi, difficoltà ad addormentarti) e **sregolatezza nel ritmo sonno/veglia**
- **abuso di alcol** o altre sostanze (caffè, bevande energetiche), **fumo** o **droghe**
- episodi di **autolesionismo**

**TUTTO QUELLO
DI CUI NON VUOI O NON PUOI
PARLARE CON NESSUN ALTRO**