

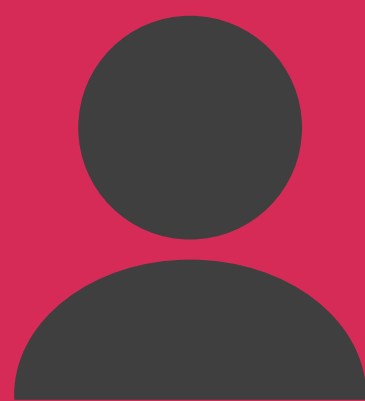
# SONO UNA PSICOLOGA SCOLASTICA mi presento.

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



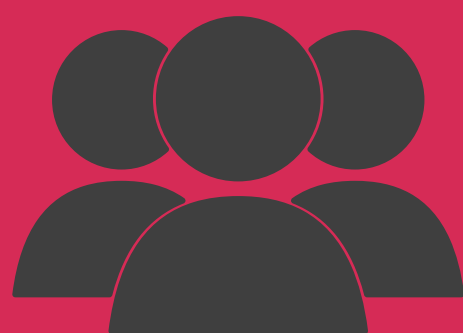
## 2 CERTEZZE

- 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**
- **contrastanti o difficoltà di comunicazione** e relazione con genitori, familiari, professori/professoressa, 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**