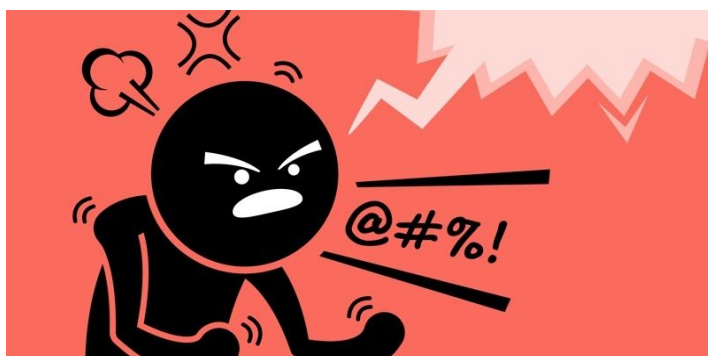


Ciao ragazzi,
sono Marta Ferranti, la psicologa che svolge lo **sportello d'ascolto** nella vostra scuola. Con alcuni di voi ci siamo conosciuti, con molti ci siamo incrociati nei corridoi.
In questo momento in cui la scuola è di nuovo chiusa e il vostro mondo è tornato a svolgersi tra le mura di casa volevo farvi arrivare comunque un pensiero e un saluto.

Dopo un anno è tornata la didattica a distanza ed è arrivata la zona rossa, quindi **l'impossibilità di uscire e di vedere i vostri amici**. Noi adulti abbiamo sempre qualche scusa: andare al lavoro, fare la spesa... **Ma siete voi quelli che stanno resistendo più di tutti in questo lungo anno**, perché sappiamo quanto per voi sia fondamentale l'incontro con gli altri.

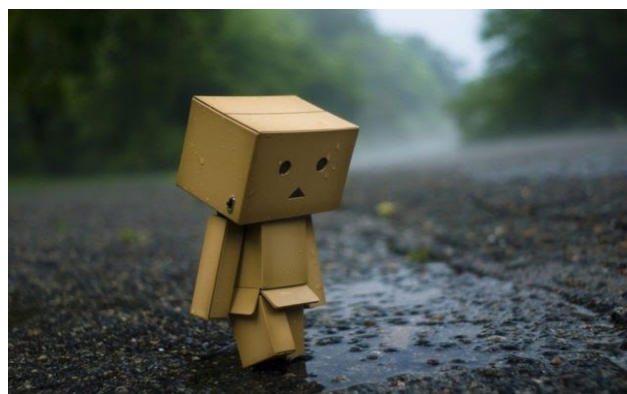
Probabilmente in questo momento sono tornate alcune emozioni che avevate provato durante il lockdown, e forse sono tornate più forti. Alcuni si sentiranno...



Arrabbiati o arrabbiate

eh già, perché non potete sfogarvi facendo sport, non potete stare con i vostri amici e non ne potete più di fratelli e sorelle, perché la scuola online è faticosa, perché da lungo tempo non vedete i vostri amici che abitano lontani...

Qualcuno può sentirsi **triste**, il senso di solitudine inizia a farsi sentire, vi domanderete quando finirà tutto questo, se mai torneremo a vivere come prima, a festeggiare i compleanni con gli amici, con i parenti, a passare la pasquetta in un bel prato e a giocare a pallone con qualcuno che non conosciamo. Altri ancora si sentiranno **frustrati**: possibile che tutti i nostri sforzi non servano a farci uscire da questo periodo?



Probabilmente tutte queste emozioni sono dentro di voi e **vi sentite pieni e pesanti** come lo zaino del lunedì mattina! Un trucco per alleggerirsi un po' è **condividere parte di questo peso con le persone vicine a voi**. Genitori, fratelli, amici, nonni o chiunque può aiutarvi a portare questo zaino. **A volte sapere che anche gli altri provano le nostre stesse emozioni ci fa sentire compresi e meno soli.**

Anche io sono qui per ascoltarvi, lo sportello è attivo anche in modalità online, quindi se volete scrivermi o prendere un appuntamento potete contattarmi all'indirizzo sportelloascolto.sanpolo@icbaccellitivoli.edu.it.

Intanto vi auguro **buona giornata e buona scuola!**

A presto, Marta Ferranti