

## **Siamo tutti insieme e insieme siamo più forti**

Carissimi ragazzi e carissimi genitori, famigliari e insegnanti, in queste settimane così difficili dal punto di vista emotivo, in cui siamo tutti chiamati a rimettere mano alla nostra vita e a riorganizzare il nostro tempo e la nostra quotidianità, pensiamo sia tanto importante starci accanto e camminare insieme!

La paura è una delle emozioni che sta accompagnando le nostre giornate e spesso ci sentiamo sopraffatti e stanchi, magari ci accorgiamo di avere meno voglia di alzarci dal letto, di prenderci cura della nostra persona, di studiare e di lavorare, magari anche di mangiare e sentiamo di riposare meno serenamente..... Bene! tutto questo è normale e non dobbiamo sentirci strani o malati. D'altra parte vivere tutto questo è indubbiamente difficile e molto faticoso e diventa importante poterselo riconoscere e aiutare chi ci sta accanto a poterlo esprimere.

Ecco perché rinnoviamo come scuola la possibilità per chi lo desidera di potersi rivolgere allo sportello di ascolto che è rivolto a tutti voi, ragazzi, genitori, nonni, insegnanti. Potrete contattarmi alla mail indicata in circolare e potrete vedermi attraverso un collegamento on line. Non fatevi scrupolo e contattatemi! Potremo parlare insieme di come stiamo, di cosa stiamo provando, delle difficoltà che stiamo affrontando e troveremo un supporto per ridefinire e riorganizzare le nostre giornate in modo che la paura diventi una nostra amica alleata, un aiuto per proteggere noi, i nostri cari e la nostra comunità senza farci avvolgere però dal terrore, dallo sconforto che possono tramutarsi in rabbia, tristezza grande e disperazione.

Noi vogliamo farci trovare pronti e in forze quando tutto questo passerà e poter riprendere, con cautela e attenzione, la nostra vita con coraggio e visione positiva verso il futuro.

Proporremo inoltre sul sito della scuola degli stimoli interessanti, che potrete leggere con calma e di cui potremo anche parlare quando ci incontreremo on line.

Un abbraccio stretto da cuore a cuore ☺

dott.ssa Valeria Sanfilippo