

SOSTARE IN EMERGENZA



Eccoci arrivati al nostro *terzo appuntamento!*

In questo tempo particolare anche **le nostre emozioni** hanno subito scossoni e forse non sempre è stato facile accoglierle o gestirle.

Le ansie legate al possibile contagio per noi e i nostri cari, la preoccupazione per gli aspetti economici conseguenti la pandemia, la completa destabilizzazione delle nostre routine e con esse delle nostre certezze.

Forse abbiamo sperimentato la solitudine, o al contrario la rabbia per una forzata convivenza in spazi ristretti; forse ci siamo trovati a dover gestire la tristezza per gioie rimandate, speranze deluse, leggerezze perdute...

Al contempo per alcuni di noi, invece, questo può essere stato il tempo in cui, stando a più stretto contatto con i nostri cari, abbiamo sperimentato momenti di gioia, allegria e complicità nei piccoli gesti del quotidiano in una rinnovata tenerezza e ritrovata condivisione.

In questa condizione emotiva particolare, abbiamo pensato di suggerirti alcuni spunti di riflessione (ma puoi anche pensarne altre):

- In questo periodo mi sento..
- Se la mia paura potesse parlare direbbe...
- Quello che desidero in questo momento è....
- Se la mia rabbia potesse parlare direbbe...
- Qualcosa di inaspettato è accaduto.....e mi sono sentito/a.....

Puoi condividere con noi questo momento, inviando una mail a psi.scolastica@ordinepsicologiumbria.it, scegliendo la modalità di condivisione che preferisci:

- In forma scritta: breve racconto, poesia, una lettera... (massimo 280 parole)
- Condividendo un'immagine
- Mediante un messaggio vocale di massimo 3 minuti (poesia, canzone, parole..)

La tua privacy verrà garantita secondo la normativa vigente.

I contributi che invierai, da noi raccolti in una sintesi proficua, diventeranno oggetto di un lavoro che ti proporremo

- sul sito della tua scuola
- sulla pagina Facebook Ordine Psicologi Umbria
- sul sito dell'Ordine www.ordinepsicologiumbria.it