

The background of the slide is a repeating pattern of light pink triangles pointing to the right, separated by thin white lines. This pattern forms a border around a central white rectangular area.

Benessere Psicologico

“Vivere sicuri per vivere bene”

A word cloud of negative emotions in various shades of blue and purple, with a green sad face overlay in the center. The words are arranged in a circular pattern around the face. The text is in a bold, sans-serif font, with some words appearing larger than others. The background is dark, making the words stand out. The overall mood is one of despair and sadness.

**Un miscuglio di ansie,
insicurezze e paure**

Rifiuto, indifferenza,
conflittualità genitori-figli;
difficoltà familiari

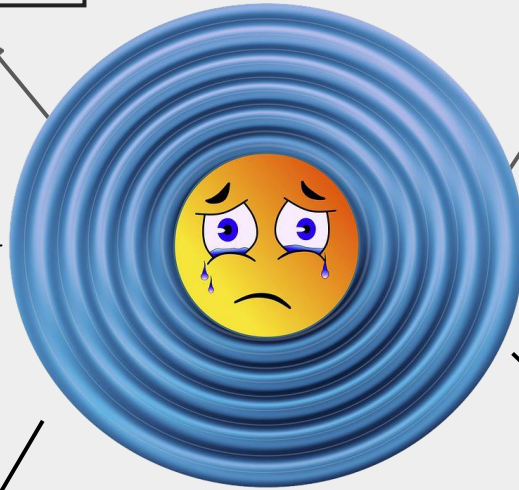
Disfunzione del sostegno
sociale e disturbi nelle relazioni

Fragilità emotiva
e bassa
autostima

Quando la mente
deforma il mondo
reale: Anoressia e
Bulimia

Bullismo e
cyberbullismo

Discriminazione religiosa, culturale
e fisica; Emarginazione
Omofobia





Cosa ci fa star bene?

sapere di avere vicino delle persone che ci valorizzano e ci aiutano a crescere

Supporto della famiglia e facilità di comunicazione con i genitori

Esprimere liberamente i nostri pensieri

Essere ascoltati

Vivere in un ambiente pulito e in un quartiere sicuro

credere in noi stessi, essere chi si è ed esserlo sempre anche in relazione agli altri

Sostegno dei compagni di classe e degli insegnanti

Non essere giudicati e non subire pregiudizi e/o discriminazioni

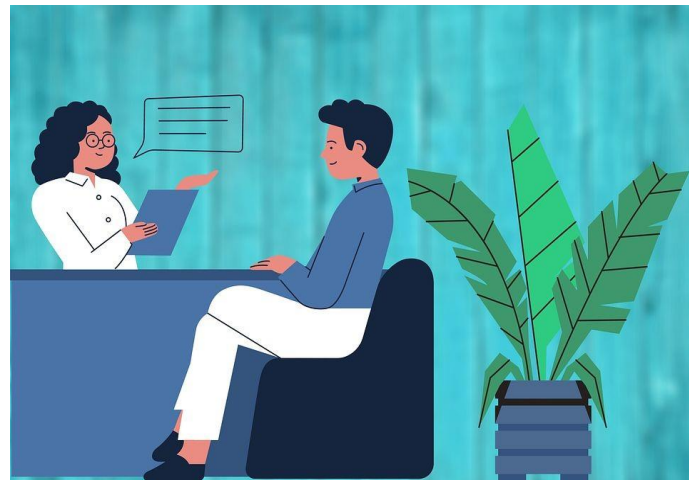
Relazionarci in modo empatico con gli altri

Chi può aiutarci?



a scuola:

- *insegnanti*
- *compagni*
- *psicologo*



fuori da scuola:


- *genitori e altri familiari*
- *amici*
- *psicologo (extra-scolastico)*






Per garantire il nostro benessere psicologico e per far fronte alla nostra richiesta di maggiore attenzione e ascolto, sarebbe utile la presenza a scuola della figura di uno psicologo.





Perchè lo psicologo a scuola? come può aiutarci?

Parlare con lo psicologo ci aiuterebbe.....

- ad avere una maggiore consapevolezza delle nostre risorse e dei nostri punti deboli
 - a far luce su ciò che stiamo vivendo e a costruire un percorso per stare meglio
 - ad arginare manifestazioni di rabbia, aggressività, condotta indisciplinata e svogliatezza che nascondono un malessere che va al di là del conflitto con i compagni o i docenti
 - a stimolare le nostre competenze trasversali: imparare a relazionarsi con gli altri; esprimere un punto di vista critico sulla realtà
 - a superare l'ansia derivante dalla difficoltà di sentirsi parte integrante della classe e dalla convinzione di non valere quanto si vorrebbe
 - a prevenire episodi di bullismo
 - ad affrontare il disagio derivante da condotte patologiche, quali ad esempio anoressia e bulimia
- 



a cura della Commissione
“Benessere psicologico”
per il progetto
ConsigliaMI
a.s. 2020/2021



