



ASSOCIAZIONE SCUOLA SUPERIORE
EUROPEA DI COUNSELING - Sede di Teramo



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE,
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

A scuola di resilienza: apprendere e insegnare dopo un terremoto.

Stress, trauma, gestione del lutto: quello che gli insegnanti devono sapere.

Dott.ssa Patrizia Di Berardino
Psicologa - psicoterapeuta

Cosa è capitato



Terremoto

24 agosto 2016
30 ottobre 2016
18 gennaio 2017
(53 mila eventi sismici rilevati dalla Rete Sismica Nazionale
Fonte Corriere della Sera)

► EMERGENZA

è un evento che minaccia o effettivamente rischia di danneggiare persone o cose

È una rottura di un normale equilibrio

Porta con se una caduta di senso

► EMERGENZA PSICOLOGICA

È u momento di perturbazione dell'equilibrio psicologico ed emotivo di una persona dovuto ad una o più circostanze scatenanti, tali da richiedere la mobilitazione di risorse e di strategie di adattamento psicologiche nuove, inusuali o difficilmente fruibili

Cos'è lo stress

- La parola inglese viene dal latino strictus = stretto, serrato, compresso attualmente il significato è di pressione
- È una risposta fisiologica e psicologica agli eventi che alterno il nostro equilibrio **lo stress rappresenta la reazione naturale di qualsiasi soggetto verso qualunque stimolazione (esterna, od interna)** che lo costringa ad affrontare ed eventualmente superare una difficoltà, assumendo determinati comportamenti che mirano alla salvaguardia dell'equilibrio psico-fisico.



Il concetto di **trauma**

- In Psicologia viene usato e declinato in svariate accezioni, in questo contesto, denominato "**Psicologia dell'emergenza**", assume un significato specifico .
- Il significato della parola trauma (dal latino *Tràuma*, dal greco *Trayma*) *ferita o lesione* del corpo prodotta da cause esterne sia taglienti o laceranti sia contundenti, ci introduce al concetto di qualcosa che **lede l'integrità della persona**, sia a livello fisico che psicologico, e che ne altera lo stato.
- Il trauma che un terremoto crea intacca qualcosa di profondo, qualcosa che è legato all'identità delle persone e dei popoli, alle certezze di una vita, a una quotidianità che non esiste più, all'incertezza sul futuro. Le crepe nelle case e negli edifici hanno moltissime similitudini con **le crepe create all'interno delle persone**.

Esperienza traumatica

UN EVENTO È TRAUMATICO

"... QUANDO MINACCIA LA SALUTE E IL BENESSERE DI UN INDIVIDUO, QUANDO LO RENDE IMPOTENTE DI FRONTE AD UN PERICOLO, QUANDO VIOLA GLI ASSUNTI DI BASE DELLA SOPRAVVIVENZA ED EVIDENZIA L'IMPOSSIBILITÀ DI CONTROLLARE E PREVEDERE GLI EVENTI"

(Eisen e Goodman 1998)

I terremoto è comunque un “evento traumatico”, un’esperienza negativa che può farci sentire minacciati nella nostra sicurezza



È normale, in queste situazioni, provare paura, senso di impotenza, angoscia, confusione che possono però scomparire in breve tempo, grazie anche al supporto e alla vicinanza delle persone che sono per noi affettivamente importanti.

Perché parlarne ancora



[...] Per noi che ignoriamo la verità, tutti i fatti sono più terribili, soprattutto quelli la cui rarità accresce la nostra paura: i fenomeni che ci sono familiari ci paiono meno impressionanti; quelli insoliti fanno più paura [...]

[4] Tutti questi fenomeni provocano in noi ammirazione e timore: e poiché la causa del nostro timore è l'ignoranza, non vale la pena di sapere, per non avere più paura?

SENECA “Questioni naturali” LIBRO VI IL TERREMOTO (terremoto che colpì la Campania nel 62 d.C.)

La **mancanza di conoscenza di un fenomeno «naturale» ne amplifica la paura.**

Questo fa insorgere anche il rischio di patologie gravi, conseguenti alla cronicizzazione della paura che diventa angoscia soprattutto se l'evento sismico si protrae nel tempo.

Livelli di prevenzione

- **Prevenzione primaria** : mettere le persone in condizioni di conoscere le proprie emozioni e saper controllare gli effetti che queste hanno sul comportamento e sulla salute psicologica attraverso, una formazione specifica;
 Es. Corsi di formazione "in tempo di pace"
- **Prevenzione secondaria**: *programmare* interventi di sostegno psicologico, successivi all'evento sismico, per sostenere le persone colpite dalla *reazione acuta da stress* (l'attacco di panico) evitando così che questo si trasformi in un *disturbo post-traumatico da stress* .
 Es. Centri di ascolto post emergenza
- **Prevenzione terziaria**: *ricorrere agli specialisti* per la cura dei disturbi più gravi e/o cronicizzati.
 Es. Interventi individuali di psicoterapia



Le risposte di un individuo al disastro sono di
**TIPO FISICO,
 EMOTIVO,
 COGNITIVO
 COMPORTAMENTALE.**

Va ogni sopravvissuto ad un disastro fa parte
 di una comunità ed avrà
REAZIONI VISSUTE COME PARTE DI UNA COMUNITÀ

Reazione psicosociale e fasi del disastro

Fase d'urto	reazioni emotive intense, queste reazioni possono variare da shock, panico, confusione e incredulità , di solito sono seguiti da incredulità, seguiti dall'attivazione di comportamenti autoprotettivi. Di breve durata
Fase eroica	elevato livello di attività , vi è un senso di altruismo e molti membri della comunità mostrano una forte spinta all'azione pro-sociale, anche a costo di affrontare seri rischi e dispendio di energia; la valutazione dei rischi può essere compromessa. Fino al quarto giorno.
Fase della luna di miele	ottimismo e fiducia nel pieno recupero della comunità. Si percepisce che il peggio è passato e che nel giro di breve tempo si tornerà alla normalità. Aumento del "senso di comunità" . Dalla prima settimana a 3 mesi dall'evento.
Fase della illusione	"senso di abbandono" dall'esterno. Si comincia a realizzare che le promesse possono essere disattese o non essere mantenute. Le persone si lamentano per l'abbandono, le ingiustizie e gli intoppi burocratici. Fanno comparsa i primi sintomi connessi allo stress post traumatico (ansia – depressione – irritabilità).
Fase della ricostruzione	In senso fisico, finanziario, sociale ed emotivo. La maggioranza delle persone torna al livello di funzionamento precedente la calamità, anche se gli anniversari aggravano i sintomi.

Possibili reazioni degli adulti

Reazioni Emozionali	Sensazioni fisiche	Disturbi comportamentali
L'angoscia o la paura La perdita di energia, la fragilità, la debolezza nei momenti successivi allo shock La tristezza, la nostalgia, il senso di colpa Il disagio, la vergogna La rabbia, la collera La solitudine I ricordi L'alternarsi di speranza e disperazione	Stanchezza Mancanza di sonno, Incubi Perdita di memoria Perdita di concentrazione Vertigini, palpitazioni, tremori Difficoltà di respiro, "nodi" alla gola Nausea Mal di testa, collo schiena Disordini mestruali Variazioni del desiderio sessuale	Difficoltà in attività professionale-personale) La solitudine Il torpore Senso di realtà Assunzione di alcool e droghe Alterazione della vita sessuale Clima familiare Amicizie Evitamento di situazioni Evitamento di pensieri

L'ansia è un segnale per un'azione, per fare qualcosa. La risposta comportamentale evocata dall'ansia ha infatti lo scopo di ridurre l'ansia stessa, ristabilendo così l'equilibrio dell'individuo.

Si può definire ansia normale quella che viene affrontata con comportamenti costruttivi. Parliamo invece di ansia patologica quando l'individuo mette in atto dei tentativi meno validi di adattamento alla vita.

PAURA

- La paura è la risposta emotiva ad una minaccia o ad un pericolo ben riconoscibili e di solito esterni.
- È caratterizzata dal riconoscimento del pericolo presente e dal sufficiente accordo con lo stimolo.
- Le cause della paura sono extrapsichiche, cioè esterne e facilmente individuabili.



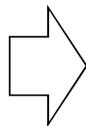
ANSIA

- Apprensione o spiacevole tensione data dall'intimo presagio di un pericolo imminente e di origine in gran parte sconosciuta.
- Ciò che si prova è sproporzionato a qualsiasi stimolo noto, alla minaccia o al pericolo che ci sovrasta.
- Le cause dell'ansia sono intrapsichiche.

Il ruolo importante degli educatori

I bambini e la paura

Il bambino quanto più è piccolo e immaturo, tanto più reagisce d'impulso con risposte globali, che coinvolgono l'intero organismo, laddove servirebbero una sequenza di comportamenti coordinati. I bambini sono più esposti alla paura di quanto non lo siano gli adulti, pertanto è negli adulti che cercano protezione ed indicazioni su come comportarsi.

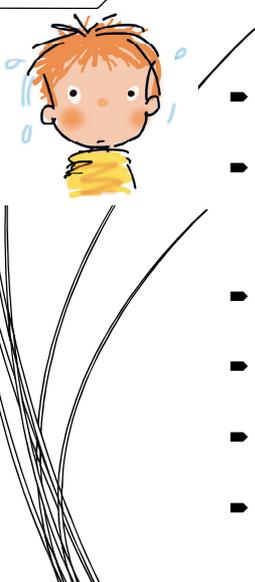


La fiducia che un adulto ha o non ha in se stesso, traspare dagli atteggiamenti e dalle parole che raggiungono il bambino.

L'indecisione e l'iperprotezione non sono d'aiuto, pertanto ciò che è necessario non è evitare le difficoltà, quanto piuttosto **imparare a fronteggiarle**.

Inoltre gran parte delle paure infantili scompaiono spontaneamente, anche perché il bambino possiede la capacità di curarsi con il gioco. Quest'ultimo, infatti, rappresenta insieme alla fantasia la modalità attraverso la quale l'infanzia si rapporta e sperimenta la realtà.

Come gestire le paure dei bambini



Cosa evitare

- di sottovalutare le paure del bambino
- di iperproteggerlo, dargli l'impressione di essere debole e dipendente, impietosirsi eccessivamente
- di respingerlo, di minacciarlo di abbandono
- di ridicolizzarlo o di punirlo perché ha paura
- di metterlo in situazioni troppo difficili per le sue forze
- di comunicargli le proprie paure.

Cosa fare

- mostrare di aver fiducia nel bambino per quello che è in grado di fare o per quello che può diventare;
- lodarlo (senza esagerare) quando ha successo;
- fargli capire che, in caso di bisogno, c'è qualcuno a proteggerlo;
- ascoltarlo quando parla delle sue paure, spiegargli, quando è possibile, che non ha nulla da temere;
- dare il buon esempio reagendo ai pericoli in modo razionale
- Far superare al bambino le sue paure in modo attivo.

Sintomi di bambini dopo esperienza traumatica

Inattività, passività	Offrire sostegno, riposo, conforto e occasioni per giocare e disegnare
Paura generalizzata	Offerta di protezione dagli adulti
Difficoltà a individuare emozioni che causano turbamento Confusione cognitiva	Fornire etichette emotive a reazioni Fornire chiarimenti concreti
Mutismo, mancanza di verbalizzazione, gioco traumatico ripetitivo	Aiutare a verbalizzare gli stati d'animo
Attribuzione di qualità magiche a oggetti o persone legate al trauma	Aiutare a distinguere l'accaduto da ciò che lo ricorda
Disturbi del sonno, incubi, paura di addormentarsi	Incoraggiare i bambini a farsi dire cosa li turba (anche ai genitori)
Attaccamento da ansia (aggrapparsi agli adulti)	Essere disponibile come figura di accudimento
Sintomi regressivi	Tolleranza verso i sintomi regressivi
Ansia legata alla perdita/morte non comprensibile	Fornire spiegazioni sulla realtà della morte



COME FRONTEGGIARE LE PAURE DEGLI ADOLESCENTI

- Creare un clima accogliente e di fiducia che favorisca anche a scuola l'espressione delle emozioni positive e negative.
- Non pretendere troppo dagli adolescenti, rispettando i tempi e la crescita individuale.
- Proporre lavori di gruppo o laboratori centrati sulle emozioni che le varie paure suscitano in loro, così che le ansie possano essere rielaborate e non restino inesprese.
- Anche con gli adolescenti è possibile servirsi del racconto e della narrativa o dei giochi, che possono naturalmente essere più strutturati.
- Prestare particolare attenzione a chi tende ad isolarsi dal gruppo dei coetanei.
- Utilizzare sempre un linguaggio che aderisca il più possibile al principio di realtà, anche quando le paure in oggetto sono quelle della morte o della guerra, tenendo naturalmente conto dell'età e delle possibilità cognitive degli interlocutori.
- Programmare momenti dedicati alla discussione di determinati argomenti ritenuti rilevanti in un determinato periodo per consentire agli studenti di esprimere liberamente pensieri e sentimenti e aiutarli così ad avere un quadro realistico della situazione.

Sintomi di stress più frequenti nelle diverse fasce di età (riassumendo)

ETÀ	MANIFESTAZIONI DI STRESS PIÙ FREQUENTI
<i>Bambini di scuola elementare</i>	L'insegnante nota: irritabilità, attaccamento agli adulti, rifiuto di andare a scuola, difficoltà di concentrazione, ritiro dalle attività e dagli amici, aumento dei conflitti con i coetanei. I genitori notano: insonnia e incubi
<i>Adolescenti più giovani</i>	L'insegnante nota: peggioramento delle prestazioni scolastiche, segnali di malesseri fisici (cefalea, mal di stomaco), ritiro dagli amici. I genitori notano: forme di insonnia, perdita di appetito e conflitti con i genitori
<i>Adolescenti più grandi</i>	L'insegnante nota: agitazione, mancanza di energia, calo di interesse per i coetanei, malesseri fisici (cefalea e mal di stomaco), difficoltà di concentrazione, comportamento irresponsabile o delinquenziale. I genitori notano: disturbi del sonno e dell'alimentazione.

... E NELLA SCUOLA ? Percorsi didattici per fronteggiare la paura

Obiettivi da sviluppare attraverso i percorsi

- capacità di esprimere le emozioni qui ed ora
- capacità di associare per categorie le emozioni
- riconoscimento dei vissuti corporei associati alle emozioni
- indagine sulle paure dei bambini (avere paura e fare paura)
- i segnali della paura (reazioni fisiche e comportamentali)
- a cosa serve la paura?
- osservazioni sulla funzione adattativa dell'emozione paura, in relazione a una situazione di pericolo

La Favola e il Gioco: gli strumenti per consentire ai bambini di "agire" le paure

- La fiaba ha effetti terapeutici proprio perché affronta tematiche psicologiche fondamentali (tradimento, abbandono, disorientamento, l'attrazione -paura dell'ignoto), che fanno parte della vita intima del bambino.
- Le favole permettono di rispondere a tanti perché, permettono di percorrere spazi pericolosi, di sperimentare le conseguenze di scelte avventate e di cancellare ansie con il lieto fine.
- Anche il gioco diventa per il genitore o l'educatore un valido strumento terapeutico, per fronteggiare situazioni in cui il bambino è in preda ad una paura persistente.



L 'immaginario e la socializzazione: gli strumenti per consentire ai ragazzi di "agire" le paure

- Nel caso dei ragazzi si utilizzano racconti, storie, letteratura fantastica, ma resta la funzione terapeutica legata all'attivazione del meccanismo della proiezione: ovvero l'identificazione dei ragazzi con i personaggi diventa un modo per agire le proprie emozioni, attraverso la condivisione dell'esperienza vissuta nella finzione .
- La comunicazione è un altro strumento principe che offre un'ampia gamma di modalità diverse per entrare in contatto con le emozioni dei ragazzi es. Comunicazione verbale (gruppi di discussione guidati), es Forme di Comunicazione (non verbale e prossemica, il disegno, il gioco, la musica, la drammatizzazione)
- La manifestazione dei propri sentimenti può essere veicolata attraverso altri mezzi espressivi: i media, la tv, il cinema, le realtà virtuali
- Anche il gioco può essere un strumento per misurarsi con le proprie paure e imparare a superarle (simula, giochi di ruolo)

Cosa si intende per lutto

- Lutto è la condizione in cui ci si trova in seguito alla morte di una persona cara.
- Come avviene la perdita incide sulla capacità della persona che vive l'esperienza di acquisire consapevolezza della nuova situazione
- Il lutto è anche una forma di reazione alla perdita in cui il ricordare e sperimentare la nuova realtà ci allontana gradualmente dalla persona che abbiamo perso
- Il lutto è il tempo in cui trovare una nuova forma di relazione con il defunto e con la realtà che ci circonda



Il lutto nei bambini



- Il lutto nei bambini può essere pensato come una terra scossa dal terremoto, sconvolta nella forma ma pronta ad accogliere e far germogliare nuovi semi, ospitare nuove case.
- I segni della distruzione restano ma la vita non tarda a ricreare un nuovo equilibrio.



- Il modo migliore per aiutare un bambino a elaborare un lutto è lasciare che esprima appieno il proprio dolore. Non è l'espressione delle emozioni a fare male, ma la loro soppressione: se non si lascia che i bambini diano libero sfogo alle loro emozioni, si impedisce loro di acquisire le abilità necessarie per fronteggiare le situazioni complesse, allarmanti e dolorose della vita, sulle quali ci si sente spesso impotenti.
- I bambini hanno ottime capacità di recupero, a patto che gli adulti forniscano loro gli strumenti necessari alla gestione delle emozioni e delle loro conseguenze. Le figure familiari stabili sono un costante punto di riferimento per la lettura delle difficoltà della vita.

Il compito di genitori, insegnanti ed educatori

- Aiutare a comprendere la realtà
- Aiutare a contenere l'ansia e i timori che la morte accende
- Spiegare i fatti con le parole che può comprendere in relazione all'età
- Suscitare pensieri di speranza attraverso il racconto di storie che possano andare oltre alla situazione che sta vivendo

Fasi di evoluzione del lutto

Fase del torpore e dell'incredulità

- Resiste all'idea della perdita. Angoscia, rabbia, anestesia. Dura da poche ore a una settimana

Fase dello struggimento e ricerca della persona persa

- Dura mesi o anni. Pianto e collera, senso di agitazione e preoccupazione. Ricerca della persona

Fase della disorganizzazione e della disperazione

- Allontanamento dalla realtà per ricostruire un equilibrio. Sentimenti intensi e disturbanti. Necessaria presenza e ascolto.

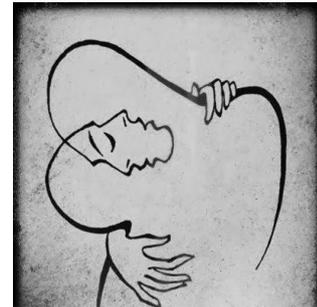
Fase della riorganizzazione

- Strategie adattive messe in gioco, gestione delle emozioni. Processo che può essere discontinuo



- Dare più peso alla persistenza di un comportamento piuttosto che all'intensità
- Il silenzio ha un peso sproporzionato sui bambini
- L'adulto ha il compito di narrare i fatti, mostrarsi capace di trovare le parole giuste, esprimere i propri sentimenti senza restarne travolto

SERVONO:
Occhi vigili che lo osservino
e braccia forti che lo sostengano



Bibliografia

- A. Oliverio Ferraris - *Evoluzione delle paure in rapporto all'età* - Giornale Italiano di Psicologia Clinica, 1, 1982.
- M. S. Fishman, D. V. Sheehan - *Angoscia e panico: loro cause e trattamento* - Psicologia Contemporanea 1985, n.72.
- A. Oliverio Ferraris - *Paure e fobie metamorfosi e trasformazioni* - Psicologia Contemporanea 1987, n. 84
- A. Oliverio Ferraris - *Paure e fobie: psicopatologia* - Psicologia Contemporanea 1988, n.85
- J. Margarf - *Sopraffatti dal nulla* - Psicologia Contemporanea 1990, n. 101
- B. H. Young et al. - *L'assistenza psicologica nelle emergenze* - Erickson 2002
- A. Lo Iacono, M. Troiano - *Psicologia dell'emergenza* - Editori riuniti 2002
- B. Forresi - *Bambini e Adolescenti di fronte alle paure* - Guida per genitori ed insegnanti - Telefono Azzurro 2003 .
- A. Oliverio Ferraris - *Che cos'è la paura* - in "A prova di terremoto laboratori e attività per la scuola" , Giunti Progetti Educativi - INGV 2005
- Materiali Edurisk





GRAZIE per aver
Osservato
Ascoltato
Partecipata

Dott.ssa Patrizia Di Berardino

Mail: patdiberardino@gmail.com

Cell. 339 3803022