

Workbook



LINEE GUIDA
PER IL PROGRAMMA
DI FORMAZIONE

COPE PROJECT

INDICE

| | |
|--|-----------|
| INFORMAZIONI SUL PROGETTO | |
| STRUTTURA DEL LIBRO DI ESERCIZI | 1 |
| COMPRENDERE IL TRAUMA IN TERMINI SEMPLICI | 2 |
| STRUTTURA – CHE COS'È QUESTO MANUALE E COME UTILIZZARLO? | 4 |
| 01 L'IDEA ALLA BASE DEL LIBRO DI ESERCIZI | 5 |
| 02 FACILITAZIONE: IPOTESI CHIAVE E SUGGERIMENTI | 5 |
| 03 CONOSCENZE, ABILITÀ E COMPETENZE | 5 |
| 04 IPOTESI DEL LIBRO DI ESERCIZI | 6 |
| FACILITATORI DI COPE FOR HOPE | 6 |
| ULTERIORI INDICAZIONI E RISORSE | 7 |
| DISCLAIMER | 8 |
| DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ | 9 |
| GLOSSARIO DELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA (TIC) | 11 |
| GLOSSARIO | 12 |
| 01 ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA | 12 |
| 02 GLOSSARIO DEL CONTESTO CULTURALE | 17 |
| 03 EDUCAZIONE NON FORMALE | 19 |
| 04 GLOSSARIO DEI PRINCIPI TIC | 21 |
| 05 VUOI SAPERNE DI PIÙ? | 22 |
| ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA & EDUCAZIONE NON FORMALE | 23 |
| ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA | 24 |
| 01 DEFINIZIONE | 24 |
| COME VIENE UTILIZZATA L'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA | 25 |
| ISTRUZIONE NON FORMALE | 26 |
| 01 DEFINIZIONE | 26 |
| ESEMPI DI COME GLI EDUCATORI NON FORMALI POSSONO UTILIZZARE LE TIC. | 26 |
| 01 INSEGNANTI | 26 |
| 02 ALLENATORI O COACH SPORTIVI | 27 |
| 03 FISIOTERAPISTI | 27 |
| 04 PARRUCCHIERI E PROFESSIONISTI DELLA BELLEZZA | 27 |
| 05 ISTRUTTORI DI FITNESS O PERSONAL TRAINER | 28 |
| 06 OPERATORI SANITARI COMUNITARI | 28 |
| 07 ASSISTENTI SOCIALI O OPERATORI GIOVANILI | 28 |
| 08 BIBLIOTECARI O PERSONALE DEI CENTRI COMUNITARI | 29 |
| 09 TERAPEUTI ARTISTICI E CREATIVI O RESPONSABILI DI LABORATORI | 29 |
| 10 FORNITORI DI SERVIZI DI ASSISTENZA ALL'INFANZIA | 29 |
| 11. EDUCATORI ALL'ARIA APERTA O GUIDE AVVENTUROSE | 30 |
| 12. CLERO O LEADER RELIGIOSI | 30 |
| DISTINGUERE L'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA (TIC) DALLA PSICOTERAPIA PER IL TRATTAMENTO DEL TRAUMA | 32 |
| 01 ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA (TIC): | 32 |
| 02 (PSICO)TERAPIA PER IL TRATTAMENTO DEL TRAUMA: | 33 |

| | |
|--|-----------|
| 03 PUNTI CHIAVE | 33 |
| CONFRONTO TRA ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA (TIC) E PRIMO SOCCORSO PSICOLOGICO (PFA) | 34 |
| INIZIARE CON LA CONSAPEVOLEZZA | 35 |
| COS'È UN TRIGGER? | 36 |
| 01 TRIGGER ESTERNI | 36 |
| 02 TRIGGER INTERNI | 36 |
| TRIGGER VS. DISAGIO EMOTIVO: SFATARE I LUOGHI COMUNI | 37 |
| 01 PUNTI CHIAVE DA RICORDARE | 37 |
| RICONOSCERE I TRIGGER VS. DISAGIO EMOTIVO: È NECESSARIO ETICHETTARLI? | 38 |
| 01 COME RICONOSCERE LA DIFFERENZA | 38 |
| 02 È NECESSARIO ETICHETTARLI? | 38 |
| COSA DEVO FARE SE DURANTE L'ALLENAMENTO NOTO DEI FATTORI SCATENANTI O PROVO DIFFICOLTÀ INTERIORI? | 39 |
| 01 OSSERVA I TUOI PENSIERI (DEFUSIONE) | 39 |
| 02 FARE SPAZIO ALLE EMOZIONI (ACCETTAZIONE) | 39 |
| 03 ANCORATI AL MOMENTO PRESENTE (GROUNDING) | 39 |
| 04 RICONNETTITI CON I TUOI VALORI (CHIARIMENTO DEI VALORI) | 39 |
| 05 IL PASSEGGERO SULL'AUTOBUS - METAFORA | 40 |
| 06 COME APPLICARE QUESTA METAFORA NELLA PRATICA | 40 |
| COSA DEVO FARE SE DURANTE LA MIA PRATICA PERSONALE NOTO DEI FATTORI SCATENANTI O PROVO DIFFICOLTÀ INTERIORI? | 41 |
| 01 SII GENTILE CON TE STESSO | 41 |
| 02 RIMANETE FEDELI AI VOSTRI VALORI | 42 |
| 03 ESERCIZIO SUI VALORI: LA MIA LUCE GUIDA | 42 |
| ELENCO DEI VALORI ACT: CHI VOGLIO ESSERE NELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA | 42 |
| AUTOCOMPASSIONE | 44 |
| 01 PRIMA DI PROSEGUIRE: COME INTENDI TRATTARTI DURANTE QUESTO CORSO? | |
| 44 | |
| 02 PUNTO CHIAVE | 44 |
| COMPRENDERE IL TRAUMA | 45 |
| CAPIRE IL TRAUMA | 46 |
| 01 COS'È IL TRAUMA? | 46 |
| TIPI DI TRAUMA | 47 |
| COME POSSO RICONOSCERE UN SOPRAVVISSUTO A UN TRAUMA? | 48 |
| 01 SINTOMI DEL TRAUMA | 48 |
| 02 SINTOMI DEL TRAUMA C.D | 49 |
| 03 ULTERIORI INDICATORI DI TRAUMA | 50 |
| 04 RICONOSCERE IL CONTESTO | 50 |
| IMPATTO DEL TRAUMA | 51 |
| 01 DISTURBO DA STRESS POST-TRAUMATICO (PTSD) | 51 |
| 02 CRESCITA POST-TRAUMATICA (PTG) | 51 |
| PERCHÉ È IMPORTANTE COMPRENDERE IL TRAUMA PER GLI EDUCATORI NON FORMALI? | 52 |
| RICONOSCERE E REAGIRE AL TRAUMA IN UN CONTESTO COMUNITARIO | 53 |

| | |
|---|-----------|
| IL NOSTRO NUCLEO | 55 |
| SICUREZZA E RESPONSABILITÀ | 57 |
| IL RUOLO DEGLI AMBIENTI SICURI NELL'ELABORAZIONE DEL TRAUMA | 58 |
| PERCHÉ È IMPORTANTE? | 58 |
| COMPRENDERE LE RISPOSTE AL TRAUMA: IL MODO IN CUI IL CORPO GARANTISCE LA SICUREZZA | 60 |
| 01 RICONFIGURARE LE RISPOSTE AL TRAUMA | 60 |
| 02 LA SCIENZA ALLA BASE DELLE NOSTRE REAZIONI | 60 |
| 03 MODALITÀ ATTACCO O FUGA | 60 |
| 04 TEORIA POLIVAGALE: COMPRENDERE I SISTEMI DI SICUREZZA DEL NOSTRO CORPO | 60 |
| 05 LA RISPOSTA DI SPEGNIMENTO - CONGELAMENTO | 61 |
| 06 LA RISPOSTA DI ADULAZIONE | 61 |
| LA METAFORA DELL'ORSO: COMPRENDERE LA RISPOSTA DEL CORPO AL TRAUMA | 62 |
| 01 COMBATTERE O FUGGIRE | 62 |
| 02 UNA RIFLESSIONE SULLA TUA VITA QUOTIDIANA | 62 |
| 03 CONGELAMENTO | 63 |
| ESERCITAZIONI | 64 |
| 01 AUTORIFLESSIONE E DISCUSSIONE DI GRUPPO | 64 |
| 02 CREA BREVI SCENARI | 65 |
| 03 CREAZIONE DI INFOGRAFICHE | 66 |
| 04 PRESENTAZIONE E FEEDBACK | 66 |
| 05 RIFLESSIONE FINALE | 66 |
| CO-REGOLAZIONE E AUTOREGOLAZIONE | 67 |
| L'IMPORTANZA DELLA CO-REGOLAMENTAZIONE E DELL'AUTOREGOLAMENTAZIONE PER GLI EDUCATORI NON FORMALI NELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA | 68 |
| 01 CHE COS'È LA CO-REGOLAZIONE? | 68 |
| 02 PERCHÉ LA CO-REGOLAZIONE È IMPORTANTE PER GLI EDUCATORI NON FORMALI? | 68 |
| 03 CHE COS'È L'AUTOREGOLAZIONE? | 68 |
| 04 PERCHÉ L'AUTOCONTROLLO È IMPORTANTE PER GLI EDUCATORI NON FORMALI? | 68 |
| 03 CASO DI STUDIO | 69 |
| ESERCIZI | 71 |
| 01 COSA MI SERVE PER L'AUTOREGOLAZIONE? | 71 |
| 02 COSA MI SERVE PER LA CO-REGOLAZIONE? | 73 |
| 03 QUALE TIPO DI AMBIENTE GARANTISCE LA MIA SICUREZZA? | 74 |
| DOVE MI TROVO? | 76 |
| 01 CHE COS'È IL "GETTARE L'ANCORA" E IN CHE MODO È UTILE? | 76 |
| 02 A: RICONOSCI I TUOI PENSIERI E SENTIMENTI | 76 |
| 03 C: CONNETTITI CON IL TUO CORPO | 77 |
| 04 E: IMPEGNATI IN CIÒ CHE STAI FACENDO | 77 |
| 05 QUAL È LO SCOPO DI QUESTA PRATICA? | 77 |
| 06 MODIFICATE QUESTA TECNICA IN BASE ALLE VOSTRE ESIGENZE | 78 |

| | |
|--|-----------|
| 07 ESERCITATI SPESSO | 78 |
| 08 REGISTRAZIONI AUDIO GRATUITE | 78 |
| 09 GROUNDING | 79 |
| FIDUCIA E TRASPARENZA | 81 |
| COLTIVARE LA FIDUCIA ATTRAVERSO UNA COMUNICAZIONE TRASPARENTE | 82 |
| 01 L'IMPORTANZA DELLA TRASPARENZA | 82 |
| 02 TRASPARENZA NELL'EDUCAZIONE NON FORMALE E NELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA | 82 |
| 03 FIDUCIA NELL'ISTRUZIONE NON FORMALE E NELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA | 82 |
| 04 PERCHÉ È IMPORTANTE? | 83 |
| 05 COMPRENDERE IL RUOLO DELLA TRASPARENZA | 83 |
| 06 ESERCIZIO: RICOSTRUIRE LA FIDUCIA E LA TRASPARENZA NELLE RELAZIONI | 84 |
| 07 CASO DI STUDIO | 85 |
| FIDUCIA E TRASPARENZA COME STRUMENTO DI AIUTO | 87 |
| EMPOWERMENT ATTRAVERSO LA CONDIVISIONE DELLE RISORSE | 87 |
| FLESSIBILITÀ MENTALE E CONSAPEVOLEZZA DEL TRAUMA | 87 |
| DA FARE / DA NON FARE | 89 |
| 01 DA FARE | 89 |
| 02 DA NON FARE | 89 |
| ESERCITAZIONI | 90 |
| 01 COSA FARE E COSA NON FARE IN GRUPPI SOPRAVVISSUTI A SPECIFICI TRAUMI | 90 |
| 02 PERSONE A RISCHIO DI SUICIDIO | 91 |
| 03 SOPRAVVISSUTI ALLA VIOLENZA | 91 |
| 04 RIFUGIATI O SFOLLATI | 92 |
| 05 BAMBINI O ADOLESCENTI CHE HANNO SUBITO UN TRAUMA | 92 |
| 06 RIFLESSIONE PERSONALE E APPLICAZIONE | 93 |
| 07 APPLICAZIONE CREATIVA – CREAZIONE DI UN KIT DI STRUMENTI PER LA TRASPARENZA PER GRUPPI SPECIFICI DI PERSONE CHE HANNO SUBITO TRAUMI | 94 |
| 08 PRESENTAZIONE E CONDIVISIONE | 94 |
| 09 RIFLESSIONE DI GRUPPO | 95 |
| SOSTEGNO | 96 |
| PERCHÉ IL SUPPORTO TRA PARI E L'AUTO-AIUTO SONO IMPORTANTI | 97 |
| COLTIVARE LA FIDUCIA ATTRAVERSO UNA COMUNICAZIONE TRASPARENTE | 98 |
| 01 CASO DI STUDIO: UN ALLENATORE DI CALCIO UTILIZZA L'APPROCCIO TRAUMA-INFORMED CARE PER SOSTENERE UN GIOCATORE | 98 |
| 02 CASO DI STUDIO: UN ALLENATORE DI CALCIO UTILIZZA L'APPROCCIO TRAUMA-INFORMED CARE PER SOSTENERE UN GIOCATORE | 99 |
| AUTO-AIUTO | 102 |
| 01 L'IMPORTANZA DELL'AUTO-AIUTO | 102 |
| 02 FASE 1: RADICAMENTO - RITORNO ALLE PROPRIE RISORSE | 102 |
| 03 FASE 2: PRENDITI UN MOMENTO PER ELENcare TRE DEI TUOI PUNTI DI | |

| | |
|---|------------|
| FORZA PERSONALI SU CUI PUOI FARE AFFIDAMENTO QUANDO SOSTIENI GLI ALTRI O TE STESSO. | 103 |
| 04 FASE 3: SUCCESSIVAMENTE, RIFLETTI SU COME QUESTI PUNTI DI FORZA TI HANNO AIUTATO IN PASSATO: | 103 |
| ESERCITAZIONI | 104 |
| 01 CREAZIONE DI SCENARI | 104 |
| 02 PERCHÉ IL SUPPORTO INFORMATO SUL TRAUMA È FONDAMENTALE PER CHI OFFRE AIUTO | 104 |
| 03 ORGANIZZARE IL SOSTEGNO PER SE STESSI – STRATEGIE DI AUTO-AIUTO | 105 |
| 04 IL PUNTO DI SCELTA E I VALORI NEL SOSTEGNO | 107 |
| 05 ELENCO DEI VALORI PER IL SOSTEGNO TRA pari E L'AUTO-AIUTO | 108 |
| COOPERAZIONE E RECIPROCITÀ | 109 |
| COOPERAZIONE E RECIPROCITÀ | 110 |
| 01 COOPERAZIONE: LAVORARE INSIEME PER OBIETTIVI CONDIVISI | 110 |
| 02 RECIPROCITÀ: DARE E RICEVERE MUTUAMENTE SOSTEGNO | 111 |
| 03 PERCHÉ LA COOPERAZIONE E LA RECIPROCITÀ SONO COSÌ IMPORTANTI NEL TIC? | 111 |
| 04 COME GLI EDUCATORI NON FORMALI POSSONO INTEGRARE COOPERAZIONE E RECIPROCITÀ | 112 |
| 05 CASO DI STUDIO | 113 |
| 06 PUNTI CHIAVE | 116 |
| ESERCITAZIONI | 118 |
| 01 METAFORA DELL'ICEBERG | 118 |
| 02 SECONDA PARTE: MAPPATURA DELL'ICEBERG | 121 |
| 03 TERZA PARTE: MAPPATURA DELL'ICEBERG IDENTIFICARE I MODELLI E COMPRENDERE L'IMPATTO | 123 |
| EMPOWERMENT E AUTOEFFICACIA (VOCE E SCELTA) | 124 |
| COSA INTENDIAMO PER EMPOWERMENT E AUTOEFFICACIA | 125 |
| 01 EMPOWERMENT E AUTOEFFICACIA | 125 |
| 02 APPLICARE L'EMPOWERMENT NEL TIC | 126 |
| 03 METTERE AL CENTRO LA VOCE NELLE TIC | 126 |
| 04 OFFRIRE SCELTA NEL SETTORE TIC | 126 |
| 05 APPLICAZIONI PRATICHE PER GLI EDUCATORI NON FORMALI | 127 |
| 06 SFIDE E COME AFFRONTARLE | 128 |
| VOCE E SCELTA | 128 |
| 01 RIFLETTI SUI TUOI PUNTI DI FORZA E SULLE TUE RISORSE. | 128 |
| GIOCHIAMO | 129 |
| PENSIERI SUICIDARI | 130 |
| 01 ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA - COME RISPONDERE AI PENSIERI SUICIDARI O QUANDO SENTI CHE QUALCOSA NON VA | 130 |
| 02 IL MODELLO DELLE QUATTRO A PER IL PRIMO SOCCORSO EMOTIVO | 131 |
| 03 PERCHÉ LE PAROLE SONO IMPORTANTI? | 131 |
| 04 CASO DI STUDIO: RISPOSTA A UNO STUDENTE CON PENSIERI SUICIDARI | 132 |
| CULTURA E STORIA | 135 |

| | |
|--|------------|
| CULTURA E STORIA | 136 |
| 01 PORTARE IL BAGAGLIO DELLE ESPERIENZE | 136 |
| 02 CONSIDERAZIONI CULTURALI E DI GENERE NEL TIC | 137 |
| ESERCIZIO: ESPLORARE L'IDENTITÀ E IL BAGAGLIO CULTURALE NELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA (TIC) | 138 |
| 01 PLENARIA | 138 |
| 02 ATTIVITÀ INDIVIDUALE | 139 |
| 03 SECONDA ATTIVITÀ INDIVIDUALE | 139 |
| 04 CONCLUSIONE E RIFLESSIONE | 139 |
| APPROCCIO INFORMATO SUL TRAUMA | 141 |
| INSIDIE NELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA: A COSA PRESTARE ATTESIONE | 142 |
| 01 CALMARE ECCESSIVAMENTE IL TRAUMA ("TROPPO CONFORTO") | 142 |
| 02 SPINGERE PER UN CAMBIAMENTO TROPPO RAPIDO | 142 |
| 03 CONCENTRARSI ESCLUSIVAMENTE SUL CAMBIAMENTO INDIVIDUALE | 142 |
| 04 IGNORARE I LIMITI ORGANIZZATIVI | 143 |
| 05 SOVRASTIMARE IL RUOLO DI CHI AIUTA | 143 |
| 06 MINIMIZZARE L'AUTONOMIA DELLA PERSONA | 143 |
| 07 ECCESSIVA ATTENZIONE AI FATTORI SCATENANTI DEL TRAUMA | 144 |
| 08 UTILIZZARE I FATTORI SCATENANTI DEL TRAUMA COME CAMUFFAMENTO | 144 |
| ESERCITAZIONI | 145 |
| 01 RIFLESSIONE PERSONALE | 145 |
| 02 PIANIFICAZIONE | 146 |
| 03 OBIETTIVO SMART | 147 |
| CONTATTI | 148 |
| BIBLIOGRAFIA | 149 |

INFORMAZIONI SUL PROGETTO

COPE - PREPARARE L'ISTRUZIONE NON FORMALE IN EUROPA PER STUDENTI SOPRAVVISSUTI AL TRAUMA

Molte persone che hanno vissuto situazioni difficili e traumatiche, come i rifugiati, spesso soffrono di disturbi mentali quali disturbo da stress post-traumatico (PTSD), depressione e ansia. Gli studi dimostrano che circa un terzo dei rifugiati può soffrire di questi disturbi. Sebbene non disponiamo di dati specifici relativi al conflitto attuale, problemi simili sono stati osservati tra gli sfollati interni in Ucraina.

Ottenere l'aiuto necessario per questi problemi di salute mentale può essere difficile a causa di varie sfide. Queste sfide includono lo stigma associato ai problemi di salute mentale, la mancanza di consapevolezza sia tra gli utenti che tra gli operatori sanitari, le risorse limitate e la mancanza di competenze nella fornitura di trattamenti incentrati sul trauma.

Questa situazione riguarda anche gli assistenti, i volontari e gli educatori che lavorano con i rifugiati. Anche loro possono subire traumi o trovarsi in situazioni che provocano traumi negli studenti che stanno cercando di aiutare. Le risorse e i materiali a loro disposizione sono limitati.

Il progetto COPE mira ad affrontare queste lacune e queste sfide. Tutti i partner del progetto, comprese le organizzazioni e le persone che lavorano con i rifugiati, hanno sperimentato in prima persona questi problemi. Essi riconoscono la mancanza di risorse pratiche, formazione e materiali di e-learning per educatori e volontari in questo contesto.

Il progetto prevede di:

- Raccogliere ed esaminare le migliori pratiche e gli approcci utilizzati per preparare gli educatori in vari settori dell'istruzione in tutta Europa a lavorare con persone traumatizzate.
- Sviluppare corsi di formazione per educatori non formali di adulti e volontari utilizzando simulazioni per aiutarli a gestire situazioni critiche in classe o in altri contesti.
- Creare infografiche di facile comprensione e raccoglierle in un manuale.
- Sviluppare un corso di e-learning.
- Lanciare una campagna di sensibilizzazione tra gli educatori degli adulti, attraverso piattaforme come EPALE e i social network per aiutarli a comprendere il trauma e ridurre lo stigma.

Il progetto mira a fornire agli educatori competenze e abilità migliori, aiutando in ultima analisi le persone traumatizzate a reintegrarsi nella società europea. Ciò, a sua volta, ridurrà l'impatto della guerra sul settore dell'istruzione europeo.

Il progetto COPE è innovativo perché adatta la metodologia consolidata dell'educazione basata sulla simulazione nella gestione dei traumi alle esigenze degli educatori e dei volontari che lavorano con gli adulti. Sebbene esistano risorse e pratiche disponibili per gli psicologi, vi è una lacuna significativa quando si tratta di educatori e volontari che lavorano con persone sopravvissute al trauma. COPE cerca di colmare questa lacuna con un approccio pratico e urgentemente necessario. Inoltre, il progetto include una valutazione dei bisogni che prevede interviste non direttive con educatori adulti ucraini, garantendo sensibilità e rilevanza culturale. Una campagna di sensibilizzazione e diversi formati di formazione contribuiranno inoltre a combattere lo stigma associato al trauma.

COPE ha il potenziale per creare sinergie tra diversi settori dell'istruzione, della formazione, della gioventù e dello sport. Sebbene il suo obiettivo principale siano gli educatori non formali per adulti e i volontari, i materiali e le simulazioni possono essere adattati ad altri settori, come l'istruzione e la formazione professionale, l'istruzione superiore, il lavoro giovanile e l'allenamento sportivo. COPE mira a creare un approccio trasferibile che possa andare a beneficio delle persone in vari contesti di apprendimento e sostegno.



Co-funded by
the European Union

PARTNER



Comparative
Research
Network:



Stowarzyszenie
Na Drodze Ekspresji

MAGGIORI INFORMAZIONI:



INTRODUZIONE

STRUTTURA DEL LIBRO DI ESERCIZI

COSA TROVERETE NEL LIBRO DI ESERCIZI E COME UTILIZZARLO?

COMPRENDERE IL TRAUMA IN TERMINI SEMPLICI

Il trauma si verifica quando una persona subisce un evento profondamente sconvolgente o pericoloso, che la fa sentire insicura o sopraffatta. Può trattarsi di un evento grave come un incidente, una guerra o una catastrofe, ma anche di esperienze più lievi e continuative, come essere ignorati o feriti emotivamente durante l'infanzia. Il trauma non riguarda solo ciò che accade, ma anche il modo in cui influisce sulla persona, rendendole difficile sentirsi al sicuro o gestire lo stress.

Come il trauma ci influenza:

- **Corpo e mente:** un trauma può modificare il funzionamento del nostro cervello e del nostro corpo. Ad esempio, alcune persone possono sentirsi costantemente "sulle spine", nervose o eccessivamente sensibili a piccole cose che ricordano loro l'esperienza negativa.
- **Sentimenti e relazioni:** può far sentire le persone spaventate, impotenti o bloccate, anche quando si trovano in un luogo sicuro. Può anche rendere difficile fidarsi degli altri o instaurare relazioni con loro.

Diversi punti di vista sul trauma

Gli esperti hanno diversi modi di spiegare il trauma. Ecco cosa dicono alcuni di loro:

- **Dr. Bruce Perry:** Il trauma cambia il modo in cui il cervello gestisce lo stress. Può indurre le persone a reagire in modo eccessivo a situazioni che altri potrebbero non trovare stressanti (Supin, 2016).
- **Bessel van der Kolk:** Il trauma non riguarda solo ciò che è accaduto in passato. Riguarda il modo in cui quell'evento vive oggi dentro una persona, facendola sentire insicura o spaventata nel proprio corpo e nella propria mente (van der Kolk, 2014).
- **Gabor Maté:** Il trauma è come una ferita dentro di noi. Non riguarda l'evento in sé, ma il modo in cui ci ferisce emotivamente e fisicamente (Maté, 2019).
- **Dott.ssa Judith Herman:** Il trauma spesso comporta qualcosa che sembra mettere in pericolo la vita, come la violenza o il pericolo. Può far sentire le persone impotenti e incapaci di affrontare la situazione (Herman, 1992).
- **Russ Harris:** Il trauma può rendere difficile per le persone andare avanti. Imparare ad accettare ciò che è successo e concentrarsi su ciò che è importante nella vita può essere d'aiuto (Harris, 2009).

Cosa rende il trauma personale?

Non tutti reagiscono allo stesso modo allo stesso evento. Ciò che per una persona è un trauma, per un'altra potrebbe non esserlo. Ad esempio, qualcosa di insignificante per gli altri, come essere presi in giro, potrebbe essere molto doloroso per qualcuno che ha subito ignoranza o umiliazioni in passato. Ecco perché il trauma è personale: dipende da come si sente la persona e da ciò che ha vissuto in precedenza.

Perché alcune persone non vedono il proprio trauma

A volte, le persone non si rendono conto di aver subito un trauma, soprattutto se si tratta di qualcosa come l'abbandono emotivo o lo stress continuo durante l'infanzia. Potrebbero pensare: "Non è stato poi così grave" o paragonarsi ad altri che hanno vissuto esperienze peggiori. Questo può causare ulteriore sofferenza, soprattutto se il loro dolore viene ignorato dagli altri o da loro stessi.

Perché la consapevolezza e il sostegno sono importanti

Riconoscere il trauma è importante perché aiuta le persone a capire cosa sta succedendo dentro di loro. Quando il trauma non viene visto o riconosciuto, può causare ulteriori danni, come sentirsi incompresi o subire un nuovo trauma. Ecco perché abbiamo bisogno di un'assistenza informata sul trauma, ovvero modi di aiutare che facciano sentire le persone al sicuro, rispettate e comprese.

Gli educatori non formali come mentori, coach o leader della comunità possono svolgere un ruolo importante. Imparando a conoscere il trauma e come si manifesta, possono creare spazi in cui le persone si sentono sostenute e apprezzate. Questo aiuta a guarire e a costruire la fiducia.

Conclusione

Il trauma può derivare da eventi grandi o piccoli, ma ciò che conta è come influisce sulla persona. Cambia il modo in cui essa percepisce se stessa e il mondo che la circonda. Comprendere il trauma e offrire gentilezza e sostegno può aiutare le persone a sentirsi al sicuro e iniziare a guarire. Che tu sia un caregiver, un educatore o un amico, conoscere queste nozioni di base può fare una grande differenza nella vita di qualcuno.

Riferimenti bibliografici

:

- Herman, J. L. (1992). Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror. Basic Books.
- Maté, G. (2019). When the Body Says No: Understanding the Stress-Disease Connection. Vintage Canada.
- Supin, E. (2016). Dr. Bruce Perry: Understanding the Effects of Trauma. [Source].
- van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking.

STRUTTURA – CHE COS'È QUESTO MANUALE E COME UTILIZZARLO?

Questo manuale è suddiviso in sette aree tematiche relative all'assistenza professionale nel contesto del trauma psicologico, guidate dai principi della **Trauma-Informed Care (TIC)** e del **Trauma-Informed Approach (TIA)**. Questi capitoli forniscono le basi per comprendere, applicare e facilitare pratiche sensibili al trauma. Per fondare queste pratiche, definiamo innanzitutto il trauma:

Definizione di trauma

- L'**American Psychiatric Association (APA)** definisce il trauma come una risposta emotiva a un evento o a una serie di eventi angoscianti che sovrastano la capacità di un individuo di farvi fronte. Può comportare una minaccia alla vita o all'integrità fisica e spesso porta a effetti fisici, emotivi e psicologici duraturi. Il trauma può derivare da una serie di esperienze, quali incidenti, disastri naturali, abusi o violenze (American Psychiatric Association, 2021).
- La **Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)** approfondisce questo concetto, descrivendo il trauma come il risultato di un evento, una serie di eventi o un insieme di circostanze che un individuo vive come fisicamente o emotivamente dannosi o minacciosi. Queste esperienze hanno effetti negativi duraturi sul funzionamento dell'individuo e sul suo benessere mentale, fisico, sociale, emotivo o spirituale. (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014).

Tenendo presenti queste definizioni, i capitoli seguenti approfondiscono i principi chiave dell'assistenza informata sul trauma. Sulla base di una revisione della ricerca, dei modelli di assistenza informata sul trauma e dell'approccio informato sul trauma, sono state selezionate sette sezioni per guidare questo programma:

1. **Sicurezza:** si concentra sulla creazione di ambienti sicuri, compresa l'importanza della responsabilità e di confini chiari.
2. **Fiducia:** sottolinea l'importanza di costruire la fiducia attraverso una comunicazione trasparente e azioni coerenti.
3. **Sostegno:** riguarda le strategie per il sostegno tra pari, l'auto-aiuto e la promozione della connessione nel processo di guarigione.
4. **Collaborazione:** evidenzia la mutualità e la reciprocità come elementi chiave per lavorare in modo efficace con gli individui e le comunità.
5. **Empowerment:** incoraggia l'autonomia rafforzando l'azione individuale, amplificando la voce e promuovendo scelte consapevoli.
6. **Cultura:** esplora l'impatto dell'identità culturale, di genere e nazionale, ponendo l'accento sulla comprensione e il rispetto della diversità e delle esigenze delle minoranze.
7. **Consapevolezza del trauma:** si concentra sulla comprensione degli effetti del trauma, favorendo la reattività e integrando i valori dell'umiltà e dell'attenzione alle esigenze individuali.

01 L'IDEA ALLA BASE DEL LIBRO DI ESERCIZI

Il quaderno di esercizi è progettato per **facilitare** il processo educativo guidando gli utenti attraverso:

- **Acquisizione di conoscenze:** apprendimento dei traumi e dei loro effetti.
- **Condivisione e applicazione delle conoscenze:** sviluppo delle competenze attraverso esercizi pratici e collaborativi.
- **Riconoscere e affinare le capacità:** tradurre conoscenze e competenze in azioni efficaci per costruire competenze solide.

02 FACILITAZIONE: IPOTESI CHIAVE E SUGGERIMENTI

Il quaderno di lavoro promuove la facilitazione come uno strumento riflessivo, incoraggiando gli educatori a:

- **Rimanere curiosi e mantenere l'equilibrio personale:** riconoscere i propri bisogni mentre si lavora con il trauma (tratto da Clervil et al., 2005).
- **Comprendere il trauma e il suo impatto sugli individui.**
- **Abbracciare il potenziale di recupero ed equilibrio,** sia a livello personale che nei confronti delle persone con cui lavorano.

La facilitazione comprende elementi quali:

- **Formazione:** sessioni interattive per mettere in pratica i principi TIC.
- **Lezioni frontali:** trasmissione delle conoscenze di base sul trauma e sul supporto psicologico.
- **Workshop:** pratica formazione incentrata sullo sviluppo di competenze e applicazione delle conoscenze in scenari reali.

03 CONOSCENZE, ABILITÀ E COMPETENZE

Il libro di esercizi è strutturato in modo da sviluppare progressivamente:

- **Conoscenze:** informazioni fondamentali sul trauma, sui processi educativi, e sul supporto psicologico di base.
- **Competenze:** Capacità di riconoscere, organizzare, pianificare e agire in modo efficace in contesti dove potrebbero essere presenti traumi emotivi.
- **Competenze:** Integrare conoscenze e abilità nella pratica attraverso:
 - **La progettazione** di scenari per un'assistenza informata sul trauma.
 - **La Modifica** e il miglioramento degli scenari attraverso feedback e riflessione.
 - **Applicare** il pensiero critico e la curiosità per migliorare i processi.

04 IPOTESI DEL LIBRO DI ESERCIZI

Il manuale si basa su tre principi fondamentali per incoraggiare l'apprendimento attivo:

- **Cooperazione:** co-creazione di scenari e soluzioni in modo collaborativo.
- **Commenti:** modificare e perfezionare gli scenari sulla base del feedback.
- **Critica:** incoraggiare la critica costruttiva e costruire il dialogo.
- **Curiosità:** porre domande e promuovere l'apertura verso l'esplorazione.

Combinando questi elementi, il manuale diventa uno strumento dinamico per sviluppare pratiche informate sul trauma e promuovere la crescita sia professionale che personale.

FACILITATORI DI COPE FOR HOPE

Chi può essere il nostro facilitatore?

I facilitatori svolgono un ruolo fondamentale nell' assicurare il successo del programma COPE creando un ambiente sicuro, coinvolgente, e culturalmente reattivo.

Per guidare efficacemente i partecipanti attraverso questo libro di lavoro, i facilitatori dovrebbero soddisfare i seguenti criteri:

1. LINGUA E COMPETENZA CULTURALE.

- I facilitatori dovrebbero parlare la stessa lingua per garantire una comunicazione chiara e ridurre al minimo le incomprensioni.
- Idealmente, essi dovrebbero anche condividere o comprendere profondamente il background culturale dei partecipanti, consentendo loro di affrontare argomenti delicati con rispetto e pertinenza.

2. FORMAZIONE

- Sebbene non sia richiesto un titolo di studio superiore, i facilitatori devono aver completato almeno la scuola superiore per garantire di poter trasmettere i contenuti in modo efficace e sicuro.

3. PASSIONE PER L'EDUCAZIONE E SUPPORTO

- È fondamentale nutrire un sincero interesse nel formare e sostenere gli altri. I facilitatori dovrebbero avere un forte desiderio di aiutare i partecipanti a crescere, imparare e superare le sfide, riflettendo un approccio compassionevole e non giudicante.

4. FORMAZIONE COMPLETA

- È fondamentale nutrire un sincero interesse nell'istruire e sostenere gli altri. I facilitatori dovrebbero avere un forte desiderio di aiutare i partecipanti a crescere, imparare a superare le sfide, riflettendo un approccio compassionevole e non giudicante.

5. APPLICAZIONE DEI PRINCIPI DEL TIC E DEL COPE FOR HOPE

- I facilitatori non dovrebbero solo insegnare i principi del Trauma-Informed Care e del Cope for Hope, ma anche incarnare queste pratiche nella loro vita. Dimostrando empatia, rispetto, e autoconsapevolezza, possono ispirare fiducia e incoraggiare i partecipanti a impegnarsi pienamente nel programma.

ULTERIORI INDICAZIONI E RISORSE

Self-Help Plus (SH+) è un programma di gestione dello stress sviluppato dall'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) che consiste in un corso di 5 sessioni progettato per aiutare le persone a gestire efficacemente lo stress. Il corso, tenuto da facilitatori non specializzati che hanno seguito una breve formazione, può ospitare fino a 30 partecipanti. I facilitatori utilizzano audio preregistrati e una guida illustrata intitolata "Fare ciò che conta nei momenti di stress" per insegnare le competenze chiave per la gestione dello stress. Il programma è pensato per gli adulti che soffrono di stress, indipendentemente dal loro background o ambiente.

La ricerca ha dimostrato che SH+ riduce significativamente il disagio psicologico e aiuta a prevenire i disturbi mentali. È particolarmente efficace come primo passo in un approccio graduale alla cura della salute mentale o come parte di interventi comunitari più ampi. Il corso SH+ può essere integrato con altre iniziative di salute mentale per fornire un supporto olistico.

Per i facilitatori, l'OMS fornisce un manuale di formazione dettagliato Self-Help Plus (SH+), che offre una guida per lo svolgimento del corso. Questo manuale include risorse preziose, come codici QR e scenari di vita reale forniti da formatori SH+ esperti, per aiutare i facilitatori a preparare e svolgere il contenuto del corso in modo efficace.

Il manuale, disponibile in diverse lingue, offre file audio SH+ in inglese e in diverse altre lingue, tra cui arabo, portoghese (adattato per il Brasile), spagnolo, turco e ucraino. Queste risorse sono disponibili sul sito web ufficiale dell'OMS, dove i facilitatori possono anche accedere a materiali di formazione adattati alle diverse lingue e ai diversi contesti culturali.

Per ulteriori informazioni, compreso il manuale completo di formazione per facilitatori SH+ e i file audio, visitare il sito web dell'OMS.

Il programma SH+ e le sue risorse sono concessi in licenza ai sensi della CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
ISBN: 9789240035119 Numero di pagine: 256

Per una preparazione dettagliata e l'accesso ai materiali del corso, consultare il manuale per facilitatori SH+, che offre istruzioni approfondite e consigli pratici per insegnare tecniche di gestione dello stress a persone in contesti diversi.

World Health Organization. (2024). The Self-Help Plus (SH+) training manual: For training facilitators to deliver the SH+ course (p. 47). Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. ISBN: 9789240035119.



DISCLAIMER

AGIRE CON SAGGEZZA

DISCLAIMER PROGETTO COPE

DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ

Le informazioni contenute in tutte le parti del Progetto COPE sono facilmente accessibili a chiunque sia interessato attraverso la letteratura internazionale sull'argomento. I concetti, le informazioni, le teorie scientifiche e le applicazioni interdisciplinari inclusi in questo progetto sono stati organizzati in modo da essere utili a persone con diversi background professionali che offrono assistenza e servizi a studenti, insegnanti, personale scolastico, clienti, utenti di servizi in vari contesti, nazioni e culture.

Sebbene le conoscenze scientifiche e le applicazioni presentate in questo progetto siano liberamente accessibili attraverso varie pubblicazioni scientifiche e banche dati in tutto il mondo, l'attuazione pratica di queste conoscenze è regolata in modo diverso nei vari paesi dalle rispettive leggi, normative e codici deontologici professionali. Queste normative e linee guida etiche spesso differiscono da un paese all'altro, riflettendo i quadri giuridici e gli standard specifici di ciascuna regione.

Tutti i materiali accessibili tramite il Progetto COPE sono offerti con la chiara intenzione di rispettare tutte le leggi e i regolamenti pertinenti. Nessuna parte di questo corso deve essere interpretata o utilizzata per scopi diversi da quelli indicati.

Rimane un dovere essenziale per ogni professionista e organizzazione agire con integrità scientifica e responsabilità etica, il che include il pieno rispetto delle normative vigenti nel proprio Paese, il rispetto delle competenze specifiche delle altre professioni, la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie conoscenze e il rispetto dei confini che definiscono la propria professione o il proprio ruolo. I professionisti devono inoltre rispettare le regole interne delle rispettive organizzazioni.

I materiali del progetto COPE possono essere utilizzati liberamente, purché gli autori e le fonti siano correttamente citati. Tuttavia, non possono essere commercializzati in alcuna forma.

**MENTRE TI IMPEGNI CON I PRINCIPI DELLA CURA INFORMATA SUL TRAUMA (TIC), AFFRONTA
QUESTO MATERIALE CON EMPATIA, CONSAPEVOLEZZA DI TE STESSO E IMPEGNO
ALL'AUTORIFLESSIONE.**

**LA TIC NON SOSTITUISCE LA TERAPIA PROFESSIONALE, NÉ OFFRE STRUMENTI
DIAGNOSTICI. FORNISCE INVECE UN
STRUTTURA PER PROMUOVERE UN AMBIENTE SICURO, RISPETTOSO E
AMBIENTI DI SUPPORTO. QUANDO APPLICATE QUESTI PRINCIPI, DATE LA PRIORITÀ AL
VOSTRO BENESSERE E A QUELLO DEGLI ALTRI,
RIMANENDO CONSAPEVOLI DEI PROPRI LIMITI E DELLE PROPRIE RESISTENZE. AGITE CON
CONSAPEVOLEZZA, RIMANENDO CURIOSI, APERTI
ALL'APPRENDIMENTO E RISPETTOSI DELLE ESPERIENZE UNICHE DI COLORO CON CUI
LAVORI.**

**SE IN QUALSIASI MOMENTO TI SENTI PROVOCATO O INCONTRI
SITUAZIONI CHE VANNO OLTRE LE TUE CONOSCENZE O COMPETENZE, FERMATI E DAI LA
PRIORITÀ ALLA TUA BENESSERE. CHIEDI CONSIGLIO A
PROFESSIONISTI ESPERTI O RACCOMANDA LE RISORSE APPROPRIATE E ADEGUATE
QUANDO NECESSARIO. RICORDA, LA CREAZIONE DI UNO SPAZIO CONSAPEVOLE DEL
TRAUMA INIZIA CON UN'INTENZIONE CONSAPEVOLE, UNA FORMAZIONE CONTINUA
EDUCAZIONE CONTINUA E UN PROFONDO RISPETTO PER IL PERCORSO INDIVIDUALE DI
OGNI PERSONA.**

GLOSSARIO

GLOSSARIO DELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA (TIC)

COMPRENDERE IL LINGUAGGIO DELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA

Termini essenziali per comprendere e applicare la TIC

GLOSSARIO

01 ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA

Accettazione: disponibilità ad accettare e dare spazio a pensieri, sentimenti e sensazioni spiacevoli senza cercare di evitarli o sopprimerli. L'accettazione consiste nel riconoscere la presenza di queste esperienze senza lottare contro di esse.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

Trauma acuto: un singolo evento traumatico che si verifica in un momento specifico, come un incidente stradale, un'aggressione o la perdita improvvisa di una persona cara.

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing..

Esperienze infantili avverse (ACE): eventi potenzialmente traumatici che si verificano durante l'infanzia (0-17 anni) come abusi, negligenza, violenza domestica, abuso di sostanze stupefacenti in famiglia o separazione dei genitori. Le ACE sono state collegate a problemi di salute e comportamentali a lungo termine.

Il ruolo delle esperienze infantili avverse (ACE) nella prevenzione dell'abuso di sostanze.

- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)

Trauma cronico: esposizione ripetuta e prolungata a un evento traumatico o a una serie di eventi traumatici per un periodo di tempo prolungato, come abusi continui, violenza domestica o vita in una zona di guerra.

- Herman, J. L. (1997). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.

Distorsioni cognitive: pensieri irrazionali o esagerati che possono influenzare negativamente il modo in cui un individuo percepisce se stesso e il mondo. Esempi includono il pensiero bianco o nero, la catastrofizzazione o l'eccessiva generalizzazione. Queste distorsioni sono comuni nei sopravvissuti a traumi.

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Trauma complesso: un tipo di trauma che deriva da esperienze traumatiche multiple, prolungate o ripetute, spesso iniziate durante l'infanzia. Comprende l'impatto dell'esposizione a eventi traumatici multipli e i loro effetti a lungo termine sullo sviluppo e sulle relazioni di una persona.

- Courtois, C. A., & Ford, J. D. (2009). *Treating complex traumatic stress disorders: An evidence-based guide*. Guilford Press.

Trauma culturale: l'impatto collettivo di un evento traumatico o di un'oppressione continua subita da un gruppo culturale. Il trauma culturale può influenzare l'identità, la coesione e il senso della storia del gruppo.

- Alexander, J. C., Eyerman, R., Giesen, B., Smelser, N. J., & Sztompka, P. (2004). Trauma culturale e identità collettiva. University of California Press.

Trauma dello sviluppo: trauma che si verifica durante periodi cruciali dello sviluppo di un bambino, spesso derivante da abusi, negligenza o interruzioni dell'attaccamento con chi se ne prende cura. Influisce sullo sviluppo emotivo e sociale del bambino e può portare a difficoltà permanenti nelle relazioni e nell'autoregolazione.

- Van der Kolk, B. A. (2005). Developmental trauma disorder: Toward a rational diagnosis for children with complex trauma histories. *Psychiatric Annals*, 35(5), 401–408. <https://doi.org/10.3928/00485713-20050501-06>

Dissociazione

La dissociazione è un fenomeno psicologico in cui un individuo si disconnette dai propri pensieri, sentimenti, ricordi o senso di identità. Può verificarsi come meccanismo di difesa in risposta a un trauma o a uno stress opprimente, consentendo alla persona di prendere le distanze da esperienze troppo difficili da elaborare. La dissociazione varia in gravità, da forme lievi come sognare ad occhi aperti o perdere la cognizione del tempo a forme più gravi come l'amnesia dissociativa o il disturbo dissociativo dell'identità (DID).

Riferimenti:

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)

Disturbo dissociativo dell'identità (DID): una forma grave di dissociazione in cui un individuo sviluppa due o più identità o stati di personalità distinti. Il DID spesso insorge come meccanismo di difesa in risposta a traumi gravi e ripetuti, in particolare durante l'infanzia.

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Distress

Il disagio si riferisce a uno stato di tensione e malessere emotivo, mentale o fisico, spesso causato da circostanze o eventi avversi. In genere insorge quando un individuo percepisce una situazione come minacciosa o opprimente, superiore alla propria capacità di affrontarla. A differenza dell'eustress (stress positivo che può motivare e migliorare le prestazioni), il disagio è negativo e può compromettere il funzionamento, contribuendo all'ansia, alla depressione e ad altri problemi di salute.

- American Psychological Association. (n.d.). Distress. Tratto da <https://www.apa.org>

Flashback emotivi: reazioni emotive improvvise e intense che si verificano quando un individuo viene stimolato, causandogli di rivivere emozioni associate a traumi passati. A differenza dei flashback visivi, i flashback emotivi non coinvolgono ricordi specifici, ma evocano lo stato emotivo provato durante l'evento traumatico.

- Walker, P. (2013). Complex PTSD: From surviving to thriving. Azure Coyote Publishing.

Intorpido emotivo: una comune risposta al trauma in cui un individuo si sente distaccato dalle proprie emozioni o prova una risposta emotiva ridotta a situazioni che normalmente evocano sentimenti forti.

- Litz, B. T. (1992). Emotional numbing in combat-related post-traumatic stress disorder: A critical review and reformulation. *Clinical Psychology Review*, 12(4), 417–432. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(92\)90125-R](https://doi.org/10.1016/0272-7358(92)90125-R)

Risposte di lotta, fuga, paralisi e sottomissione: le quattro risposte primarie allo stress di fronte a una minaccia percepita:

1. Lotta: affrontare la minaccia in modo aggressivo.
 2. Fuga: scappare o evitare la minaccia.
 3. Immobilità: sentirsi bloccati o incapaci di muoversi o reagire.
 4. Adulazione: placare o cercare di compiacere la minaccia per evitare danni.
- Source: Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books. .

Il primo soccorso psicologico (noto anche come Psychological First Aid o PFA) è un'assistenza solidale, compassionevole e non invasiva fornita a persone che soffrono di stress emotivo a seguito di un evento traumatico o di una crisi. L'obiettivo del primo soccorso psicologico è quello di stabilizzare, confortare e mettere in contatto le persone con ulteriori risorse e sostegno, senza costringerle a condividere dettagli o a rivivere le loro esperienze.

- World Health Organization (WHO). (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44615>

Trauma intergenerazionale: trauma che viene trasmesso da una generazione all'altra, spesso attraverso comportamenti, credenze e modelli emotivi. Il trauma intergenerazionale può derivare da eventi storici come guerre, colonizzazioni, razzismo sistematico o modelli familiari di abuso.

- Danieli, Y. (1998). *Intergenerational handbook of multigenerational legacies of trauma*. Plenum Press.

Iperattivazione e ipoattivazione

- **Iperattivazione:** uno stato di maggiore allerta e reattività, spesso riscontrato in individui che hanno subito un trauma. I sintomi includono ansia, irritabilità, difficoltà di concentrazione e una maggiore reattività agli stimoli.
- **Ipoeccitazione:** uno stato di torpore, scarsa energia o blocco emotivo in risposta al trauma. Può comportare sentimenti di disconnessione, mancanza di motivazione o piattezza emotiva.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.

Teoria polivagale

Una teoria sviluppata dal dottor Stephen Porges, incentrata sul modo in cui il sistema nervoso risponde allo stress e ai traumi. Essa evidenzia il ruolo del nervo vago nella regolazione delle emozioni e sottolinea la connessione tra stati fisiologici ed esperienze psicologiche.

- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.

Crescita post-traumatica (PTG)

Cambiamenti psicologici positivi che si verificano a seguito della lotta con eventi della vita altamente impegnativi o traumatici. La PTG include relazioni migliorate, un maggiore apprezzamento per la vita, nuove possibilità per il futuro, una maggiore forza personale e uno sviluppo spirituale. Evidenzia il potenziale di trovare significato e crescita nonostante le avversità.

- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.

Sicurezza psicologica

Stato in cui gli individui si sentono sicuri, rispettati e apprezzati in un determinato spazio, che consente loro di esprimere apertamente i propri pensieri, emozioni ed esperienze senza timore di essere giudicati o rifiutati.

- Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999>

Recovery

Processo di cambiamento attraverso il quale gli individui migliorano la propria salute e il proprio benessere, vivono una vita autonoma e si impegnano a raggiungere il loro pieno potenziale.

Resilienza

La capacità di riprendersi o adattarsi di fronte alle avversità, ai traumi o a stress significativi. La resilienza implica la capacità di superare le sfide attraverso comportamenti, pensieri e azioni che favoriscono la capacità di affrontare le difficoltà e il recupero.

Ritraumatizzazione

Un'esperienza o un'interazione che ricrea inavvertitamente una sensazione o un ricordo del trauma originale, portando a reazioni emotive o fisiche simili a quelle provate durante l'evento traumatico. La ritraumatizzazione può verificarsi attraverso un linguaggio insensibile, atteggiamenti sprezzanti o determinati ambienti.

- Bloom, S. L. (2013). *Creating sanctuary: Toward the evolution of sane societies*. Routledge.

Autocompassione

Essere gentili e comprensivi verso se stessi nei momenti di difficoltà o di fallimento, piuttosto che essere eccessivamente autocritici. L'autocompassione implica riconoscere che le imperfezioni e le difficoltà fanno parte dell'esperienza umana condivisa.

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.

Somatic Experiencing: un approccio terapeutico incentrato sul corpo sviluppato dal dottor Peter Levine, che si concentra sugli effetti fisiologici del trauma. Enfatizza il rilascio della tensione accumulata nel corpo per ripristinare l'equilibrio emotivo e fisico.

- Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.

Stress tossico

Esposizione prolungata a stress grave e incessante senza un adeguato sostegno. Lo stress tossico può avere effetti negativi duraturi sullo sviluppo del cervello, sulla salute e sul comportamento, in particolare nei bambini e negli adolescenti.

- Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232–e246. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663>.

Trauma

Si riferisce a una risposta emotiva a un evento profondamente angosciante o inquietante che travolge la capacità di un individuo di affrontarlo. Il trauma spesso influisce sul benessere fisico, emotivo e psicologico di una persona, influenzando il modo in cui percepisce e interagisce con il mondo che la circonda.

- American Psychological Association. (n.d.). Trauma. Retrieved November 24, 2024, from the American Psychological Association website: <https://www.apa.org/topics/trauma>.

Approccio Informato sul Trauma

Un quadro di riferimento che riconosce la prevalenza e l'impatto del trauma, sottolineando la creazione di ambienti sicuri, affidabili e che favoriscano l'empowerment. Cerca di evitare la ritraumatizzazione, comprendere gli effetti del trauma sulla vita e sui comportamenti degli individui e promuovere il recupero e la resilienza attraverso relazioni e sistemi di sostegno.

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach.

Assistenza informata sul trauma (TIC)

Un approccio che sostiene i modelli volti a ridurre le pratiche coercitive, affermando che dietro ogni comportamento problematico si cela un bisogno insoddisfatto. La TIC è caratterizzata da un approccio basato sui punti di forza che utilizza la formazione psicoeducativa, interventi rivolti agli utenti dei servizi (ad esempio basati sul gioco o sullo sport), debriefing e problem solving.

- Kelly, J., Hammond, J., Murray, D., & Reilly, C. (2023). Trauma-informed care in mental health services: A systematic review of evidence for reducing coercive practices. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 30(4), 281–295.

Risposta al trauma

Reazione fisica, emotiva o psicologica di un individuo a un evento traumatico. Le risposte comuni al trauma includono ipervigilanza, intorpidimento emotivo, pensieri intrusivi o difficoltà a fidarsi degli altri.

- Herman, J. L. (1997). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.

Sopravvissuto al trauma

Una persona che ha vissuto e superato un evento traumatico o una serie di eventi traumatici. Il termine sottolinea la resilienza e la capacità dell'individuo di sopportare circostanze difficili.

- Herman, J. L. (1997). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.

Trigger (Fattore scatenante)

Uno stimolo (ad esempio, vista, udito, olfatto, memoria o pensiero) che induce una persona a rivivere o reagire emotivamente a un evento traumatico passato. I trigger possono essere consci o inconsci e il loro impatto può essere emotivo, fisico o comportamentale.

- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

02 GLOSSARIO DEL CONTESTO CULTURALE

Consapevolezza culturale

Il riconoscimento e la comprensione delle differenze e delle somiglianze tra le culture, compresa la propria, senza attribuire giudizi di valore a tali differenze.

- Betancourt, J. R., Green, A. R., & Carrillo, J. E. (2003). Cultural competence in health care: Emerging frameworks and practical approaches. The Commonwealth Fund. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2011.tb01977.x>.

Competenza culturale

La capacità di interagire efficacemente con persone di culture diverse essendo consapevoli della propria visione culturale del mondo, acquisendo conoscenze sulle diverse pratiche culturali e sviluppando competenze per lavorare con rispetto in contesti diversi.

- Campinha-Bacote, J. (2002). The process of cultural competence in the delivery of healthcare services: A model of care. *Journal of Transcultural Nursing*, 13(3), 181–184. <https://doi.org/10.1177/10459602013003003>.

Umiltà culturale

Un processo continuo di autoriflessione e autocritica, che riconosce che nessuno può comprendere appieno la cultura di un'altra persona. Enfatizza l'apertura all'apprendimento dagli altri e il riconoscimento dei limiti della propria conoscenza delle diverse culture.

- Tervalon, M., & Murray-García, J. (1998). Cultural humility versus cultural competence: A critical distinction in defining physician training outcomes in multicultural education. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 9(2), 117–125. <https://doi.org/10.1353/hpu.2010.0233>.

Identità culturale

Il senso di appartenenza di una persona a una particolare cultura o gruppo, plasmato da tradizioni, valori, lingua e storia condivisi.

- Hall, S. (1990). Cultural identity and diaspora. In J. Rutherford (Ed.), *Identity: Community, culture, difference* (pp. 222–237). Lawrence & Wishart.

Sicurezza culturale

La pratica di creare un ambiente in cui gli individui si sentano rispettati e al sicuro da danni culturali o discriminazioni. Va oltre la competenza culturale, garantendo che le persone di ogni provenienza culturale sentano che la loro identità e le loro esperienze siano rispettate e protette.

- Ramsden, I. (2002). Cultural safety and nursing education in Aotearoa and Te Waipounamu.

Sensibilità culturale

La consapevolezza e la comprensione dei valori, delle credenze, dei costumi e delle pratiche di individui provenienti da contesti culturali diversi. La sensibilità culturale implica il rispetto e la considerazione di queste differenze in tutte le interazioni.

- Purnell, L. (2013). *Transcultural health care: A culturally competent approach*. F.A. Davis Company.

Trauma storico

Danno emotivo e psicologico cumulativo subito da più generazioni all'interno di un gruppo a causa di esperienze traumatiche, quali colonizzazione, schiavitù, guerra o migrazione forzata. Comprendere il trauma storico è essenziale per riconoscere come gli eventi passati continuino a influenzare i comportamenti e il benessere attuali.

- Brave Heart, M. Y. H. (1998). The historical trauma response among Natives and its relationship with substance abuse: A Lakota illustration. *Journal of Psychoactive Drugs*, 35(1), 7–13. <https://doi.org/10.1080/02791072.1998.10399788>.

Pregiudizio implicito

Atteggiamenti inconsci o stereotipi che influenzano la nostra comprensione, le nostre azioni e le nostre decisioni. I pregiudizi impliciti possono influenzare inconsapevolmente il comportamento nei confronti delle persone in base alla loro razza, genere, etnia o altre caratteristiche, rendendo fondamentale la consapevolezza di questi pregiudizi per promuovere l'inclusività.

- Greenwald, A. G., & Krieger, L. H. (2006). Implicit bias: Scientific foundations. *California Law Review*, 94(4), 945–967. <https://doi.org/10.2307/20439056>.

Intersezionalità

Un quadro di riferimento per comprendere come i diversi aspetti dell'identità di una persona (come la razza, il genere, la classe sociale, la sessualità e le capacità) si intersecano e influenzano le sue esperienze. Questo concetto è essenziale per riconoscere come diverse forme di discriminazione o svantaggio possano sovrapporsi.

- Crenshaw, K. (1991). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. *Stanford Law Review*, 43(6), 1241–1299. <https://doi.org/10.2307/1229039>.

Microaggressioni

Piccoli affronti, snobbi o insulti verbali, non verbali o ambientali quotidiani che comunicano messaggi negativi agli individui in base alla loro appartenenza a un gruppo emarginato. La consapevolezza delle microaggressioni è fondamentale per creare un ambiente inclusivo e sensibile ai traumi.

- Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. *American Psychologist*, 62(4), 271–286. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.4.271>.

03 EDUCAZIONE NON FORMALE

Andragogia

La teoria e la pratica dell'apprendimento degli adulti, che pone l'accento sulle esigenze e sulle motivazioni degli studenti adulti. I programmi di istruzione non formale rivolti agli adulti utilizzano spesso approcci andragogici, concentrandosi sull'apprendimento autonomo e sulle applicazioni pratiche.

- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Cambridge Adult Education..

Sviluppo delle capacità

Il processo di sviluppo delle conoscenze, delle competenze e delle risorse necessarie agli individui e alle comunità per raggiungere i propri obiettivi e migliorare il proprio benessere. Lo sviluppo delle capacità è un obiettivo fondamentale di molte iniziative di istruzione non formale.

- Eade, D. (1997). *Capacity-building: An approach to people-centered development*. Oxfam.

Apprendimento basato sulla comunità

Un approccio all'apprendimento che prevede l'utilizzo delle risorse, delle esperienze e delle conoscenze locali della comunità a sostegno dell'istruzione. L'apprendimento basato sulla comunità spesso incoraggia gli sforzi collaborativi per affrontare le sfide locali e promuovere il cambiamento sociale.

- Smith, M. K. (2001). *Community-based learning and education*. The Encyclopaedia of Informal Education. Retrieved from www.infed.org.

Coinvolgimento della comunità

Il processo di collaborazione con i membri della comunità per affrontare questioni che incidono sul loro benessere. Il coinvolgimento della comunità è fondamentale per l'educazione non formale, poiché implica approcci partecipativi e il coinvolgimento attivo degli studenti nella comunità.

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2011). *Principles of community engagement*. U.S. Department of Health and Human Services.

Facilitatore

Una persona che guida e sostiene un gruppo di discenti in contesti di istruzione non formale. I facilitatori si concentrano sull'incoraggiare la partecipazione, promuovere le discussioni e creare un ambiente favorevole all'apprendimento piuttosto che agire come istruttori tradizionali.

- Brookfield, S. D. (2013). *The skillful facilitator: A comprehensive resource for leading group discussions*. Wiley.

Educazione informale

Apprendimento che avviene naturalmente nella vita quotidiana attraverso esperienze, interazioni sociali e osservazioni. A differenza dell'istruzione formale e non formale, l'istruzione informale non è strutturata o organizzata intenzionalmente e avviene in contesti diversi, come la famiglia, la

comunità o il posto di lavoro.

- Coombs, P. H., & Ahmed, M. (1974). *Attacking rural poverty: How non-formal education can help*. Johns Hopkins University Press.

Educazione alle competenze di vita

Insegnamento delle competenze essenziali che aiutano le persone ad affrontare efficacemente le sfide e le responsabilità della vita quotidiana. L'educazione alle competenze di vita spesso include la comunicazione, il pensiero critico, la risoluzione dei problemi, il processo decisionale e la regolazione emotiva.

- World Health Organization. (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools: Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes*. WHO.

Mentorship

Relazione in cui una persona più esperta o informata fornisce guida, sostegno e incoraggiamento a una persona meno esperta. Il tutoraggio è un approccio comune nell'istruzione non formale per sostenere lo sviluppo personale e professionale.

- Crisp, G., & Cruz, I. (2009). *Mentoring college students: A critical review of the literature between 1990 and 2007*. *Research in Higher Education*, 50(6), 525–545.
<https://doi.org/10.1007/s11162-009-9130-2>.

Istruzione non formale (NFE)

Attività educativa organizzata e strutturata che si svolge al di fuori del sistema scolastico formale. L'educazione non formale è intenzionale e progettata per soddisfare specifici obiettivi di apprendimento, spesso rivolti a gruppi diversi come giovani, adulti e popolazioni emarginate. Può includere educazione comunitaria, workshop, programmi di formazione, educazione alle competenze di vita e programmi di alfabetizzazione degli adulti.

- UNESCO. (2010). *Reaching the marginalized: EFA global monitoring report 2010*. UNESCO Publishing.

Lavoro con i giovani

Un campo di attività incentrato sul fornire sostegno, orientamento e opportunità ai giovani per sviluppare competenze di vita, acquisire fiducia in se stessi ed esplorare il proprio potenziale. Gli operatori giovanili svolgono un ruolo cruciale nell'istruzione non formale attraverso programmi, attività e tutoraggio.

- Batsleer, J. (2013). *Youth working with girls and women in community settings: A feminist perspective*. Ashgate

04 GLOSSARIO DEI PRINCIPI TIC

Collaborazione e reciprocità

Enfatizzare il processo decisionale condiviso e le partnership. La collaborazione rispetta i contributi di ogni individuo, promuove l'uguaglianza e valorizza il lavoro di squadra nel raggiungimento di obiettivi comuni.

- Bloom, S. L. (2013). *Creating Sanctuary: Toward the Evolution of Sane Societies* (2nd ed.). Routledge.

Sensibilità culturale, storica e di genere

Riconoscere l'influenza dei fattori culturali, storici e di genere sul trauma. Questo principio implica essere consapevoli delle diverse prospettive, delle disuguaglianze sistemiche e delle ingiustizie storiche.

- Brown, L. S. (2008). *Cultural Competence in Trauma Therapy: Beyond the Flashback*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11652-000>.

Empowerment, voce e scelta

Fornire alle persone l'opportunità di esprimersi, prendere decisioni e assumersi la responsabilità delle proprie esperienze. Questo principio sottolinea il rispetto dell'autonomia e la promozione dell'autoefficacia.

- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.

Umiltà e reattività

Affrontare ogni situazione con apertura e disponibilità ad apprendere. Ciò implica adattare il sostegno alle esigenze specifiche degli individui e valorizzare le loro esperienze di vita.

- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed*. Continuum.

Sostegno tra pari e aiuto reciproco

Riconoscere il valore delle relazioni tra individui con esperienze simili. Il sostegno tra pari favorisce la comprensione reciproca, l'apprendimento e l'incoraggiamento, creando un senso di comunità.

- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141. <https://doi.org/10.1037/h0095032>.

Sicurezza

La sicurezza fisica ed emotiva è fondamentale per un'assistenza informata sul trauma. Ciò comporta la creazione di ambienti in cui gli individui si sentano al sicuro, rispettati e liberi da danni o ritraumatizzazioni. La sicurezza si estende a aspettative chiare, confini e pratiche coerenti.

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

Sensibilità al trauma

Comprendere il profondo impatto del trauma e adottare misure proattive per ridurre al minimo i potenziali fattori scatenanti o la ritraumatizzazione. Ciò include la creazione di ambienti compassionevoli ed empatici.

- Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.

Affidabilità e trasparenza

Costruire la fiducia attraverso una comunicazione onesta, aperta e coerente. Ciò include essere chiari sulle proprie intenzioni, mantenere gli impegni presi e dimostrare affidabilità in tutte le interazioni.

- Fallot, R. D., & Harris, M. (2002). The Trauma Recovery and Empowerment Model (TREM): A comprehensive approach to trauma-informed care. *Community Mental Health Journal*, 38(6), 475–485. <https://doi.org/10.1023/A:1020880101761>.

05 VUOI SAPERNE DI PIÙ?

Clervil, R., Guarino, K., DeCandia, C. J., & Beach, C. A. (2013). *Trauma-informed care for displaced populations: A guide for community-based service providers*. Waltham, MA: The National Center on Family Homelessness, a practice area of American Institutes for Research Health and Social Development Program.

Elliott, D. E., Bjelajac, P., Fallot, R. D., Markoff, L. S., & Reed, B. G. (2005). Trauma-informed or trauma-denied: Principles and implementation of trauma-informed services for women. *Journal of Community Psychology*, 33(4), 461–477. <https://doi.org/10.1002/jcop.20063>

Harris, M., & Fallot, R. D. (2001). *Using trauma theory to design service systems*. Retrieved from <https://communityconnectionsd.org/>

Hopper, E. K., Bassuk, E. L., & Olivet, J. (2010). Shelter from the storm: Trauma-informed care in homelessness services settings. *Open Health Services and Policy Journal*, 3, 80–100. <https://www.homelesshub.ca/sites/default/files/cenfdthy.pdf>

Kelly, P., Saab, M. M., Hurley, E. J., Heffernan, S., Goodwin, J., Mulud, Z. A., O’Malley, M., O’Mahony, J., Curtin, M., Groen, G., Ivanova, S., Jörns-Presentati, A., Korhonen, J., Kostadinov, K., Lahti, M., Lalova, V., Petrova, G., & O’Donovan, A. (2023). Trauma-informed interventions to reduce seclusion, restraint, and restrictive practices amongst staff caring for children and adolescents with challenging behaviours: A systematic review. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 16(3), 629–647. <https://doi.org/10.1007/s40653-023-00524-2>

Kinniburgh, K. J., & Blaustein, M. E. (2005). *Attachment, self-regulation, and competency: A comprehensive framework for intervention with complexly traumatized youth*. The Trauma Center at Justice Resource Institute.

Miller, K. K., Brown, C. R., Shramko, M., & Svetaz, M. V. (2019). Applying trauma-informed practices to the care of refugee and immigrant youth: 10 clinical pearls. *Children*, 6(8), 94. <https://doi.org/10.3390/children6080094>

Muskett, C. (2004). Trauma-informed care in inpatient mental health settings: A review of the literature. *International Journal of Mental Health Nursing*, 23, 51–59. <https://doi.org/10.1111/j.1447-076X.2004.00123.x>

Purgato, M., Carswell, K., Tedeschi, F., Acarturk, C., Anttila, M., Au, T., Bajbouj, M., Baumgartner, J., Biondi, M., Churchill, R., Cuijpers, P., Koesters, M., Gastaldon, C., Ilkkursun, Z., Lantta, T., Nosè, M., Ostuzzi, G., Papola, D., Popa, M., Roselli, V., ... Barbui, C. (2021). Effectiveness of Self-Help Plus in preventing mental disorders in refugees and asylum seekers in Western Europe: A multinational randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(6), 403–414. <https://doi.org/10.1159/000517504>

Szot, L. (2020). H5 model concerning refugee family trauma and recovery and its application in social work practice – Towards an improved refugee family assistance: Theological and practical considerations. *Roczniki Teologiczne*, 67(1). <https://doi.org/10.18290/rt20671-4>

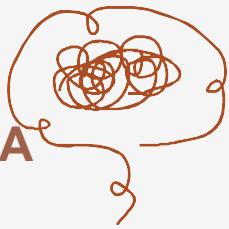
World Health Organization. (2021). *Self-Help Plus (SH+): A group-based stress management course for adults: Generic field-trial version 1.0*. (Series on Low-Intensity Psychological Interventions, No. 5). Geneva, Switzerland: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Center for Health Care Strategies; Robert Wood Johnson Foundation. (n.d.). *What is trauma-informed care?* Retrieved from <https://www.traumainformedcare.chcs.org/what-is-trauma-informed-care/>

ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA & EDUCAZIONE NON FORMALE

COSA DOVRESTI SAPERE PRIMA DI INIZIARE?

ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA



01 DEFINIZIONE

Un approccio che sostiene i modelli volti a ridurre le pratiche coercitive, affermando che dietro ogni comportamento che rappresenta una sfida si nasconde un bisogno insoddisfatto. Le prove suggeriscono che gli interventi incentrati sul paziente che utilizzano un approccio informato sul trauma per migliorare la de-escalation possono portare a una riduzione delle pratiche coercitive. Il TIC è caratterizzato da un approccio basato sui punti di forza per ridurre le pratiche coercitive, utilizzando approcci incentrati sia sul personale che sugli utenti dei servizi. Questi includono una formazione psicoeducativa progettata per aumentare l'efficacia del personale, interventi incentrati sugli utenti dei servizi, compresi interventi basati sul gioco e sullo sport, nonché approcci di debriefing e risoluzione dei problemi.

L'assistenza informata sul trauma rappresenta un cambiamento di prospettiva dal chiedere "**Cosa c'è che non va in te?**" a "**Cosa ti è successo?**". Questo approccio riconosce che fornire un'assistenza alla salute efficace richiede la comprensione del contesto di vita completo della persona, sia passato che presente. Adottando pratiche informate sul trauma, le organizzazioni e i team possono migliorare il coinvolgimento degli utenti, aumentare l'aderenza al trattamento e ottenere migliori risultati di salute, sostenendo al contempo il benessere degli operatori e del personale. Inoltre, l'assistenza informata sul trauma può contribuire a ridurre le cure non necessarie e i costi associati nei settori sanitario e dei servizi sociali.

I principi chiave dell'assistenza informata sul trauma includono:

1. **Comprendere** l'impatto diffuso del trauma e identificare i percorsi di recupero.
2. **Riconoscere** i segni e i sintomi del trauma negli utenti, nelle famiglie e nel personale.
3. **Integrare** la conoscenza dei traumi nelle politiche, nelle procedure e nelle pratiche.
4. **Evitare attivamente** la ritraumatizzazione degli utenti o del personale.

Questo quadro si basa sui principi delineati dalla Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA).

Fonte:

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4884.pdf>

COME VIENE UTILIZZATA L'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA

L'assistenza informata sul trauma può essere applicata in vari campi e in diversi ruoli. Non si tratta di un insieme specifico di tecniche, ma piuttosto di un quadro di riferimento per comprendere e rispondere alle persone che potrebbero aver subito un trauma. Ecco alcuni esempi di come viene utilizzata l'assistenza informata sul trauma nella pratica:

1. Istruzione

Gli insegnanti e il personale scolastico possono applicare il TIC creando aule in cui gli studenti si sentano al sicuro, apprezzati e rispettati. Ad esempio, un insegnante potrebbe usare un linguaggio che convalidi i sentimenti di uno studente, offre una scelta di attività per dare un senso di controllo e ascolti attivamente le preoccupazioni degli studenti senza giudicarli.

2. Assistenza sanitaria

In ambito sanitario, il TIC implica riconoscere come le procedure mediche o le interazioni possano essere scatenanti per i pazienti con una storia di traumi. Gli operatori sanitari possono utilizzare il TIC spiegando ogni fase di una procedura medica, chiedendo il consenso ed essendo sensibili alle reazioni emotive degli utenti.

3. Servizi sociali

Gli assistenti sociali e gli operatori di sostegno alla comunità possono utilizzare il TIC instaurando un rapporto di fiducia e mostrando empatia. Possono riconoscere quando la riluttanza di un cliente a impegnarsi può essere correlata a esperienze traumatiche passate e rispondere con pazienza e rispetto, piuttosto che con giudizi o pressioni.

4. Istruzione non formale

Allenatori, operatori giovanili e altri educatori non formali possono applicare il TIC riconoscendo che i loro partecipanti potrebbero avere varie difficoltà emotive non visibili. Mantenendo una comunicazione chiara, offrendo modi flessibili di coinvolgimento e utilizzando un linguaggio inclusivo, possono contribuire a creare spazi sicuri per tutti i partecipanti.

5. Ambienti di lavoro

Le organizzazioni possono implementare il TIC sviluppando politiche e pratiche che danno priorità al benessere dei propri dipendenti. Ciò potrebbe includere l'offerta di risorse per la salute mentale, la promozione di una cultura inclusiva e la trasparenza nei processi decisionali.

ISTRUZIONE NON FORMALE

01 DEFINIZIONE

L'educazione non formale si riferisce ad attività educative organizzate che si svolgono al di fuori del sistema scolastico formale. È strutturata e intenzionale, ma non necessariamente all'interno di un curriculum tradizionale o di un'istituzione accademica. L'educazione non formale è progettata per essere flessibile, accessibile e adattata alle esigenze di diversi gruppi, spesso concentrandosi su competenze pratiche, impegno comunitario, apprendimento permanente e sviluppo sociale o personale.

Secondo l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura (UNESCO), l'educazione non formale è definita come "qualsiasi attività educativa organizzata e continuativa che non corrisponde esattamente alla definizione di educazione formale". L'istruzione non formale può quindi svolgersi sia all'interno che all'esterno delle istituzioni educative e rivolgersi a persone di tutte le età. A seconda del contesto nazionale, può comprendere programmi di alfabetizzazione degli adulti, istruzione di base per i bambini che non frequentano la scuola, competenze di vita, competenze lavorative e cultura generale".

L'istruzione non formale è distinta sia dall'istruzione formale (che viene tipicamente fornita da istituzioni consolidate come scuole e università con un programma di studi standardizzato) sia dall'istruzione informale (che avviene spontaneamente nella vita quotidiana, senza obiettivi o risultati strutturati).

Caratteristiche principali dell'istruzione non formale:

1. **Flessibilità:** è adattabile alle esigenze e alle circostanze degli studenti.
2. **Centrata sullo studente:** spesso incentrata sulle competenze pratiche, lo sviluppo personale e l'impegno sociale.
3. **Basata sulla comunità:** coinvolge comunemente le comunità locali e affronta esigenze o questioni locali specifiche.
4. **Volontaria e inclusiva:** la partecipazione è solitamente volontaria e l'approccio è inclusivo e accessibile.

ESEMPI DI COME GLI EDUCATORI NON FORMALI POSSONO UTILIZZARE LE TIC.

01 INSEGNANTI

COME APPLICARE IL TIC:

Gli insegnanti possono creare un'aula sensibile ai traumi prestando attenzione a come gli studenti potrebbero reagire a determinati tipi di feedback o situazioni. Possono costruire un rapporto di fiducia stabilendo aspettative chiare, offrendo possibilità di scelta nelle attività e ascoltando attivamente le preoccupazioni degli studenti.

ESEMPIO:

Uno studente disturba costantemente la classe o si ritira quando gli viene posta una domanda.

Anziché presumere che il comportamento sia di sfida o disinteresse, l'insegnante può avvicinare lo studente in privato, offrendo comprensione e lasciandogli scegliere quando e come partecipare. Ciò riduce lo stress per lo studente e mantiene un ambiente favorevole.

02 ALLENATORI O COACH SPORTIVI

COME APPLICARE IL TIC:

Gli allenatori e i coach sportivi possono riconoscere che alcuni atleti possono avere un passato traumatico che influisce sulla loro capacità di fidarsi degli altri o di gestire una pressione intensa. È fondamentale enfatizzare una cultura di incoraggiamento piuttosto che di critica e creare un'atmosfera non giudicante.

ESEMPIO:

Un allenatore nota che un giocatore diventa eccessivamente ansioso durante le situazioni competitive. Invece di spingerlo ancora di più o metterlo in evidenza, l'allenatore parla con il giocatore dopo l'allenamento, gli fornisce un rinforzo positivo e gli offre tecniche di respirazione per aiutarlo a gestire lo stress.

03 FISIOTERAPISTI

COME APPLICARE IL TIC:

Per i fisioterapisti, la natura fisica della professione richiede una sensibilità particolare nei confronti dei traumi. Ciò significa spiegare accuratamente le procedure, chiedere il consenso prima di qualsiasi contatto fisico ed essere attenti al linguaggio del corpo e alle reazioni emotive dell'individuo.

ESEMPIO:

Un paziente sembra a disagio quando vengono dimostrati determinati movimenti fisici. Il fisioterapista fa una pausa, rassicura il paziente dicendogli che può interrompere in qualsiasi momento e spiega ogni fase con voce calma e rassicurante. Questo crea fiducia e garantisce che il paziente si senta in controllo del proprio recupero.

04 PARRUCCHIERI E PROFESSIONISTI DELLA BELLEZZA

COME APPLICARE IL TIC:

Per i parrucchieri, creare uno spazio attento ai traumi significa riconoscere che la cura personale può essere un'esperienza intima e che essere toccati da qualcuno che non conoscono bene potrebbe causare disagio in alcuni clienti. È fondamentale rispettare lo spazio personale, essere gentili e offrire diverse opzioni durante il servizio.

ESEMPIO:

Un cliente è insolitamente teso o reattivo quando il parrucchiere gli tocca la testa. Il parrucchiere può chiedere cortesemente se c'è un modo per rendere l'esperienza più confortevole, offrire al cliente delle opzioni (ad esempio, inclinare leggermente la poltrona, chiedere il permesso prima di ogni passaggio) e assicurarsi che si senta ascoltato e rispettato.

05 ISTRUTTORI DI FITNESS O PERSONAL TRAINER

COME APPLICARE IL TIC:

Gli istruttori di fitness possono creare un ambiente sicuro e stimolante incoraggiando i partecipanti ad ascoltare il proprio corpo e proponendo modifiche agli esercizi. Gli istruttori dovrebbero evitare di usare un linguaggio umiliante o di spingere qualcuno oltre il proprio livello di comfort senza il suo consenso.

ESEMPIO:

Un partecipante sembra a disagio durante una lezione di fitness di gruppo quando l'istruttore gli dà delle correzioni. L'istruttore può avvicinarsi tranquillamente al partecipante e chiedergli se preferisce ricevere istruzioni verbali invece di correzioni fisiche. Può anche rassicurarlo dicendogli che va bene fare delle pause o rinunciare a determinati esercizi.

06 OPERATORI SANITARI COMUNITARI

COME APPLICARE IL TIC:

Gli operatori sanitari di comunità interagiscono spesso con persone che potrebbero aver vissuto crisi di salute o traumi. Applicare il TIC significa essere pazienti, attenti e non giudicanti nel loro approccio. Implica anche rispettare la privacy ed essere sensibili al modo in cui vengono poste le domande o fornite le istruzioni.

ESEMPIO:

Un operatore sanitario di comunità sta effettuando visite a domicilio per fornire informazioni sulle risorse sanitarie. Si accorge che un cliente è riluttante a discutere apertamente dei propri problemi di salute. Anziché insistere per ottenere informazioni, l'operatore fa sapere al cliente che è lì per sostenerlo e gli offre risorse scritte da consultare quando preferisce. In questo modo rispetta l'autonomia e il livello di comfort del cliente.

07 ASSISTENTI SOCIALI O OPERATORI GIOVANILI

COME APPLICARE IL TIC:

Gli assistenti sociali e gli operatori giovanili interagiscono spesso con persone in situazioni di vulnerabilità. Possono utilizzare la TIC essendo consapevoli dei potenziali fattori scatenanti e offrendo diverse opzioni nei loro interventi. È fondamentale fornire spiegazioni chiare e consentire alle persone di avere voce in capitolo nel processo decisionale.

ESEMPIO:

Un operatore giovanile sta aiutando un adolescente che assume un atteggiamento difensivo e chiuso quando si discute di questioni familiari. Anziché affrontare direttamente il comportamento, l'operatore riconosce la difficoltà dell'argomento e propone all'adolescente un metodo diverso, non verbale (come disegnare o scrivere) per esprimersi.

08 BIBLIOTECARI O PERSONALE DEI CENTRI COMUNITARI

COME APPLICARE IL TIC:

I bibliotecari e il personale dei centri comunitari spesso fungono da educatori informali che supportano i membri della comunità con risorse e assistenza. Il TIC prevede la creazione di un ambiente inclusivo in cui le persone si sentano accolte e non giudicate per le loro esigenze o domande.

ESEMPIO:

Un bibliotecario nota un visitatore che trascorre spesso lunghe ore in biblioteca, mostrando segni di stress o ansia. Il bibliotecario gli si avvicina con gentilezza e gli offre una stanza tranquilla dove leggere o studiare senza curiosare nella sua situazione personale. In questo modo si rispetta la privacy dell'individuo e allo stesso tempo si garantisce l'accesso a uno spazio sicuro.

09 TERAPEUTI ARTISTICI E CREATIVI O RESPONSABILI DI LABORATORI

COME APPLICARE IL TIC:

I terapisti creativi e i responsabili dei workshop facilitano attività che possono attingere a emozioni o ricordi profondi. Utilizzare il TIC significa consentire ai partecipanti di stabilire il proprio ritmo, incoraggiare l'espressione creativa senza giudizi e offrire alternative se alcune attività risultano troppo personali o opprimenti.

ESEMPIO:

Il responsabile di un laboratorio artistico introduce un esercizio di disegno in cui i partecipanti riflettono su un ricordo significativo. Notando che alcuni partecipanti sembrano a disagio, il responsabile offre loro la possibilità di disegnare motivi astratti o di scrivere i propri pensieri senza condividerli. Questo approccio mantiene un senso di sicurezza e rispetto.

10 FORNITORI DI SERVIZI DI ASSISTENZA ALL'INFANZIA

COME APPLICARE IL TIC:

Gli operatori che si occupano di assistenza all'infanzia spesso lavorano con bambini che potrebbero aver vissuto situazioni stressanti o instabili in ambito familiare. Il TIC prevede l'utilizzo di routine prevedibili, l'offerta di attività ludiche tra cui scegliere e il riconoscimento del fatto che comportamenti difficili possono essere espressione di bisogni emotivi insoddisfatti.

ESEMPIO:

Un operatore dell'assistenza all'infanzia nota che un bambino reagisce in modo aggressivo ogni volta che i giocattoli vengono condivisi. Invece di punire il comportamento, l'operatore allestisce uno spazio separato con alcuni giocattoli con cui il bambino può giocare da solo. Nel corso del tempo, introduce delicatamente attività che incoraggiano la condivisione in modo solidale.

11. EDUCATORI ALL'ARIA APERTA O GUIDE AVVENTUROSE

COME APPLICARE IL TIC:

Gli educatori all'aperto spesso conducono attività che comportano sfide fisiche e mentali. Il TIC implica essere consapevoli dei limiti dei partecipanti, offrire possibilità di scelta nelle attività e controllare frequentemente che tutti si sentano sicuri e in controllo.

ESEMPIO:

una guida avventura sta conducendo un esercizio di team building che prevede cadute di fiducia. Un partecipante esprime esitazione. La guida riconosce i suoi sentimenti, offre un'alternativa (come osservare o collaborare con qualcuno di cui si fida) e si assicura che il partecipante si senta in grado di fare la propria scelta.

12. CLERO O LEADER RELIGIOSI

COME APPLICARE IL TIC:

Il clero o i leader religiosi spesso forniscono guida spirituale e sostegno emotivo. I principi del TIC possono aiutarli ad ascoltare con compassione e senza giudicare e a riconoscere i segni di un trauma senza esercitare pressioni per ottenere rivelazioni o soluzioni.

ESEMPIO:

Un leader religioso viene avvicinato da un membro della congregazione che si sente isolato e disconnesso. Anziché indagare sui dettagli, il leader offre una presenza di sostegno, suggerisce attività comunitarie per creare legami e rassicura la persona che non è sola.



CONSIDERATE QUALI DI QUESTI ESEMPI VI SEMBRANO UTILI E APPROPRIATI E QUALI INVECE TROPPO GENERICI/RISCHIOSI. PERCHÉ? (IPOTESI PER CRITICHE E COMMENTI)

RIFLETTI, BASANDOTI SU QUESTI ESEMPI, SU COME PUOI METTERLI IN RELAZIONE CON IL TUO LAVORO (COOPERAZIONE E CURIOSITÀ)

DISTINGUERE L'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA (TIC) DALLA PSICOTERAPIA PER IL TRATTAMENTO DEL TRAUMA

È fondamentale comprendere che l'**Assistenza Informata sul Trauma - Trauma Informed Care (TIC)** - non è la stessa cosa della Psicoterapia per il trattamento del Trauma. Questa distinzione è importante per evitare idee sbagliate sulla portata e lo scopo della TIC. Ecco una sintesi delle differenze:

01 ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA (TIC):

Scopo: La T I C ha l'obiettivo di creare ambienti che sono sicuri, supportivi e sensibili al potenziale impatto del trauma. Riconosce che gli individui potrebbero essere sopravvissuti a un trauma e cerca di evitare la ritraumatizzazione in qualsiasi interazione o ambiente.

Ambito di applicazione: la TIC è un quadro generale che può essere applicato in vari settori, quali l'istruzione, sanità, servizi sociali e giustizia penale. Comprende principi quali empatia, rispetto, sicurezza e empowerment, senza tentare di diagnosticare o curare traumi.

Chi può praticarla: chiunque, compresi educatori, assistenti sociali, operatori sanitari, forze dell'ordine e leader della comunità, possono integrare i principi della T.I.C. nel proprio lavoro. Non è richiesta una formazione specifica in terapia del trauma, ma è necessario essere consapevoli e comprendere gli effetti del trauma.

Approccio : la TIC è proattiva e preventiva, concentrandosi sul riconoscimento dei segni di trauma, rispondendo con sensibilità e creando spazi sicuri.



02 (PSICO)TERAPIA PER IL TRATTAMENTO DEL TRAUMA:

Scopo: la terapia del trauma, d'altra parte, è una forma specializzata di trattamento della salute mentale. Affronta e elabora direttamente le esperienze traumatiche, con l'obiettivo di ridurre i sintomi e promuovere la guarigione.

Ambito: La terapia del **trauma** viene tipicamente condotta in un contesto clinico o terapeutico da professionisti qualificati della salute mentale. Essa prevede un approccio mirato per aiutare le persone a superare eventi traumatici e le loro conseguenze.

Chi può praticarlo: solo psicoterapeuti abilitati e qualificati e, ove consentito, altri professionisti sanitari autorizzati e regolamentati dalla legge nel proprio Paese, sono autorizzati a fornire terapia per il trauma. Ciò richiede una formazione approfondita ed esperienza clinica.

Approccio: La psicoterapia per il trattamento del trauma è reattiva e curativa, con l'obiettivo di aiutare le persone a guarire da specifiche esperienze traumatiche utilizzando una psicoterapia scientificamente validate.

03 PUNTI CHIAVE

L'assistenza Informata sul trauma (TIC) non riguarda il trattamento del trauma — **si occupa di creare un ambiente che comprenda, riconosca e rispetti la presenza del trauma e cerchi di prevenire la ritraumatizzazione.** I principi TIC sono intesi come un quadro di riferimento generale, applicabili a qualsiasi ruolo di supporto, piuttosto che come un intervento clinico.

Per essere più chiari, è importante distinguere tra trauma psicologico ed eventi potenzialmente traumatici. Il trauma psicologico si riferisce alla risposta emotiva e psicologica che un individuo può sviluppare dopo aver esperito un evento o a una serie di eventi che superano la sua capacità di adattamento, spesso causando effetti duraturi sulla salute mentale. Può derivare da esperienze quali abusi, perdite, violenze o disastri naturali. Un evento potenzialmente traumatizzante, invece, è qualsiasi situazione che ha la capacità di causare un trauma, ma non necessariamente lo provoca in ogni individuo. Tali eventi, oltre ai sopracitati, possono includere incidenti, assistere a violenze o subire cambiamenti significativi nella propria vita.

Questa distinzione è essenziale per evitare fraintendimenti. Le persone **che non sono professionisti della salute mentale devono, sia a livello deontologico che giuridico, astenersi dal tentare di curare il trauma.** Il loro ruolo dovrebbe invece essere quello di creare un ambiente empatico, sicuro e reattivo che gli permetta di prevenire la ritraumatizzazione ed anche di riconoscere segni di un potenziale trauma in coloro con cui interagiscono. In tal caso però sono **tenuti a fare un invio ad un professionista della salute mentale** che abbia le competenze necessarie per facilitare la cura del trauma.

CONFRONTO TRA ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA (TIC) E PRIMO SOCCORSO PSICOLOGICO (PFA)

| | Assistenza Informata sul Trauma (TIC) | Primo Soccorso Psicologico (PFA) |
|---------------------|---|--|
| Definizione | Un quadro di riferimento per comprendere e rispondere agli effetti a lungo termine dei traumi sugli individui e sulle comunità. | Sostegno immediato offerto agli individui all'indomani di un evento traumatico o di una crisi. |
| Scopo | Creare un ambiente sicuro, supportivo e che favorisca l'empowerment per evitare la ritraumatizzazione e facilitare il riconoscimento dei segni del trauma. | Stabilizzare emotivamente gli individui, garantire la loro sicurezza e metterli in contatto con ulteriori forme di sostegno o risorse. |
| Ambito | Ampio e continuo: si applica alle interazioni quotidiane e ai sistemi (scuole, assistenza sanitaria, organizzazioni). | Ristretto e a breve termine: incentrato sulle immediate conseguenze di una crisi o di una catastrofe. |
| Chi può utilizzarlo | Professionisti e non professionisti (ad esempio insegnanti, assistenti, animatori giovanili). Con i limiti di cui sopra. | Spesso fornito da operatori qualificati (ad esempio volontari, primi soccorritori), ma può essere utilizzato anche da chiunque abbia una formazione di base. |
| Quando è usato | Nelle interazioni quotidiane o a lungo termine per evitare la ritraumatizzazione e per riconoscere i segni del trauma. | Durante o subito dopo una crisi o una catastrofe per affrontare i bisogni emotivi immediati. |
| Focus | Evitare la ritraumatizzazione. Comprendere e gestire l'impatto del trauma sul comportamento e sulle relazioni. | Fornire sicurezza, conforto e connessione in una situazione di crisi |
| Casi d'uso | <ul style="list-style-type: none"> - Una scuola attua politiche trauma informate per evitare la ritraumatizzazione e facilitare il riconoscimento di eventuali traumi. - Un leader della comunità utilizza un linguaggio sensibile al trauma in contesti di gruppo. | <ul style="list-style-type: none"> - Aiutare una persona a sentirsi al sicuro dopo una catastrofe naturale. - Sostenere un amico subito dopo che |

INIZIARE CON LA CONSAPEVOLEZZA

**IDENTIFICARE I FATTORI SCATENANTI E GESTIRE
LE EMOZIONI**

con le tecniche ACT

COS'È UN TRIGGER?

I trigger (letteralmente: grilletti, qui: fattori scatenanti) sono stimoli esterni o interni che possono ricordare a qualcuno un'esperienza traumatica passata, provocando una reazione emotiva o fisica improvvisa e spesso intensa. Questi stimoli possono essere qualsiasi cosa, da immagini, suoni, odori e ambienti a determinati sentimenti, pensieri, ricordi o persino sensazioni fisiologiche come l'aumento della frequenza cardiaca. Ciò che rende i fattori scatenanti particolarmente difficili da gestire è che il loro effetto è spesso inconscio: le persone potrebbero non capire immediatamente perché reagiscono in un certo modo o cosa ha causato la risposta emotiva.

Tipi di trigger

I fattori scatenanti possono essere classificati in fattori esterni e interni:

01 TRIGGER ESTERNI

Si tratta di stimoli nell'ambiente esterno che ricordano a qualcuno il proprio trauma. Essi includono:

- Segnali sensoriali: suoni, immagini, odori, sapori o consistenze che evocano ricordi del trauma. Ad esempio, l'odore del fumo potrebbe ricordare a qualcuno l'incendio di una casa.
- Segnali situazionali: trovarsi in luoghi o situazioni simili al trauma, come tornare nel luogo in cui si è verificato un incidente.
- Segnali relazionali: interazioni con determinate persone o gruppi che ricordano all'individuo una dinamica o una relazione traumatica del passato.
- Segnali temporali: anniversari, momenti della giornata o stagioni associati all'evento traumatico.

02 TRIGGER INTERNI

Si tratta di stimoli interni alla persona che possono portare a ricordi o richiami dell'evento traumatico. Essi includono:

- Stati emotivi: sentimenti come paura, impotenza, senso di colpa o vergogna provati durante il trauma.
- Sensazioni fisiche: sensazioni fisiche come aumento della frequenza cardiaca, tensione muscolare o nausea, che possono ricordare alla persona il suo stato durante il trauma.
- Modelli di pensiero: pensieri ricorrenti o convinzioni negative, come "Non sono al sicuro" o "Non sono abbastanza bravo", che si sono formati durante o dopo l'esperienza traumatica.

TRIGGER VS. DISAGIO EMOTIVO: SFATARE I LUOGHI COMUNI

Nel contesto dell'assistenza informata sul trauma, il termine trigger è spesso frainteso o usato in modo improprio, portando a credere che qualsiasi reazione emotiva a contenuti difficili richieda un intervento terapeutico immediato. Questo malinteso può creare una pressione inutile e oscurare la naturale risposta umana ad argomenti difficili.

Un trigger si riferisce a uno stimolo specifico che attiva involontariamente intense reazioni emotive, psicologiche o fisiologiche in una persona sopravvissuta a un trauma, legate alla sua esperienza traumatica. I trigger sono spesso unici per ogni individuo e possono provocare reazioni come dissociazione, panico o una sensazione opprimente di rivivere l'evento traumatico.

Al contrario, il disagio emotivo è una risposta naturale e prevedibile quando ci si confronta con argomenti legati alla sofferenza umana, all'ingiustizia o alla perdita. Provare tristezza, rabbia o disagio quando ci si imbatte in contenuti di questo tipo non è intrinsecamente patologico, ma riflette la nostra comune umanità. Questo disagio, sebbene spiacevole, può rappresentare un'opportunità significativa di crescita, riflessione su se stessi e connessione con gli altri.

01 PUNTI CHIAVE DA RICORDARE

- Non tutte le reazioni emotive sono trigger. Provare disagio non indica necessariamente un trauma irrisolto.
- Il disagio emotivo può essere un invito a esplorare i valori personali, l'empatia e la resilienza piuttosto che un segno di disfunzione.
- Sebbene la terapia possa essere preziosa per elaborare i traumi, non è sempre il primo o l'unico passo da compiere. La consapevolezza di sé, le pratiche di radicamento e le conversazioni di sostegno possono spesso aiutare a gestire queste esperienze.

Distinguendo tra fattori scatenanti e disagio emotivo, consentiamo agli educatori non formali di affrontare argomenti delicati con chiarezza e compassione, aiutando i partecipanti a riconoscere le loro reazioni emotive senza patologizzarle eccessivamente.

RICONOSCERE I TRIGGER VS. DISAGIO EMOTIVO: È NECESSARIO ETICHETTARLI?

Comprendere la differenza tra un fattore scatenante e un disagio emotivo è importante, ma non sempre richiede un'immediata etichettatura. È invece necessario concentrarsi sul riconoscere ciò che si sta provando e reagire in modo da favorire il proprio benessere.

01 COME RICONOSCERE LA DIFFERENZA

- **Trigger**
 - Reazioni improvvise e intense che sembrano travolgenti o sproporzionate rispetto al momento presente.
 - Sintomi fisici come battito cardiaco accelerato, sudorazione o difficoltà respiratoria.
 - Sensazione di "rivivere" un trauma passato, spesso accompagnata da sentimenti di impotenza o paura.
 - Difficoltà a rimanere con i piedi per terra o nel presente, come dissociazione o senso di distacco dalla realtà.
- **Disagio emotivo**
 - Sentimenti come tristezza, rabbia, frustrazione o disagio che sono in linea con il contesto della situazione.
 - La sensazione di essere commossi o influenzati dall'argomento senza perdere il contatto con il presente.
 - Risposte emotive che, sebbene spiacevoli, sembrano gestibili e non impediscono di vivere l'esperienza.
 - La capacità di riflettere o dare un senso ai sentimenti senza provare panico.

02 È NECESSARIO ETICHETTARLI?

Non necessariamente. Sebbene identificare una reazione come fattore scatenante o fonte di disagio possa fornire chiarezza, spesso è più utile concentrarsi su ciò di cui si ha bisogno in quel momento. Chiediti:

1. Cosa sto provando in questo momento?
2. Questa reazione mi rende difficile rimanere presente o funzionare?
3. Cosa potrebbe aiutarmi a sentirmi più stabile o sostenuto in questo momento?

È anche importante ricordare che non c'è nulla di vergognoso nel riconoscere che questo potrebbe non essere il momento giusto nella tua vita per partecipare a questo corso. Riconoscere i propri limiti è un segno di consapevolezza di sé e di cura.

Se le strategie di regolazione fornite nelle sezioni seguenti non sono sufficienti per aiutarti a sentirti più stabile, è giusto cercare un supporto professionale. La terapia o la consulenza possono offrire strumenti aggiuntivi e uno spazio sicuro per elaborare le tue reazioni al tuo ritmo. Il tuo benessere viene sempre prima di tutto.

COSA DEVO FARE SE DURANTE L'ALLENAMENTO NOTO DEI FATTORI SCATENANTI O PROVO DIFFICOLTÀ INTERIORI?

01 OSSERVA I TUOI PENSIERI (DEFUSIONE)

Esercizio: metafora delle "foglie su un ruscello"

Immagina di essere seduto vicino a un ruscello e di guardare le foglie che galleggiano sull'acqua. Visualizza ciascuno dei tuoi pensieri come una foglia, che sia "Non sono bravo in questo" o "È troppo difficile", e posizionalo delicatamente su una foglia, guardandolo allontanarsi.

Scopo: questo esercizio ti aiuta a vedere i tuoi pensieri come eventi passeggeri piuttosto che fatti, riducendone il potere e permettendoti di rimanere presente.

02 FARE SPAZIO ALLE EMOZIONI (ACCETTAZIONE)

Esercizio: pratica dell'"espansione"

Quando provi un'emozione forte, resisti alla tentazione di combatterla. Piuttosto, fermati, chiudi gli occhi e concentrati sulle sensazioni fisiche dell'emozione. Respira profondamente e immagina di creare uno spazio intorno ad essa, permettendole di esistere senza respingerla.

Scopo: questa pratica riduce la lotta interiore con le emozioni, consentendoti di accettarle così come sono e permettendo loro di cambiare nel tempo.

03 ANCORATI AL MOMENTO PRESENTE (GROUNDING)

ESERCIZIO: TECNICA "5-4-3-2-1"

Se ti senti sopraffatto, prova questo rapido esercizio di radicamento:

5. Nomina cinque cose che riesci a vedere.
4. Identifica quattro cose che puoi sentire.
3. Ascolta tre cose che puoi sentire.
2. Nota due cose che puoi odorare.
1. Concentrati su una cosa che puoi assaporare o sulla sensazione del respiro.

Scopo: questa tecnica ti aiuta a riportarti al presente, calmando i pensieri frenetici e le emozioni intense.

04 RICONNETTITI CON I TUOI VALORI (CHIARIMENTO DEI VALORI)

Esercizio: "Perché sono qui?" Riflessione

Prenditi un momento per chiederti perché hai scelto di approfondire la Trauma-Informed Care. È per

sostenere gli altri, costruire fiducia o creare spazi sicuri? Scrivi due o tre valori che ti motivano a continuare ad apprendere e ad applicare la TIC.

Scopo: riconnettersi con i propri valori aiuta a rimanere con i piedi per terra e concentrati su ciò che conta davvero, anche nei momenti difficili.

05 IL PASSEGGERO SULL'AUTOBUS - METAFORA

(HAYES, STROSAHL E WILSON, 1999)

Immagina di essere l'autista di un autobus. Sei seduto al volante, con una chiara visione della strada davanti a te, e la tua destinazione rappresenta i tuoi valori: ciò che conta davvero per te, gli obiettivi che vuoi raggiungere o il tipo di persona che vuoi essere. Hai il controllo dell'autobus e puoi guidarlo in qualsiasi direzione tu scelga.

Ora, immagina che ci siano **dei passeggeri** sul tuo autobus. Questi passeggeri rappresentano i tuoi **pensieri, le tue emozioni, i tuoi ricordi e i tuoi impulsi**. Alcuni passeggeri sono tranquilli e collaborativi, ma altri possono essere piuttosto rumorosi, esigenti o persino intimidatori. Potrebbero dire cose del tipo: "Non sei abbastanza bravo", "Torna indietro, fallirai" o "Non ce la puoi fare". Alcuni potrebbero gridare ricordi di errori passati o possibilità spaventose per il futuro.

Il punto chiave di questa metafora è che il compito dell'autista dell'autobus non è quello di cercare di far scendere i passeggeri dall'autobus. Dopo tutto, i passeggeri fanno parte del viaggio e sarebbe impossibile liberarsene completamente. Cercare di costringerli a scendere dall'autobus potrebbe farti perdere la concentrazione sulla strada e farti uscire di strada.

Il tuo compito come autista è invece quello di tenere **gli occhi sulla strada** e continuare a guidare verso la tua destinazione. Ciò significa consentire ai passeggeri difficili e sgradevoli di rimanere sull'autobus, senza dare loro il controllo sulla tua destinazione. Riconosci la loro presenza, ma non sei tenuto ad ascoltare le loro istruzioni o a seguire le loro richieste.

06 COME APPLICARE QUESTA METAFORA NELLA PRATICA

Riconoscere i passeggeri

Quando sorgono pensieri o emozioni difficili, identificateli come "passeggeri" sul vostro autobus. Questo vi aiuterà a fare un passo indietro e a riconoscere che queste esperienze sono solo parte del viaggio, non i motori del vostro comportamento.

Riconosci la loro presenza

Non devi ignorare o combattere con i passeggeri. Puoi invece riconoscerne la presenza senza lasciare che prendano il sopravvento. Ad esempio, se un pensiero ti dice: "Non sei abbastanza bravo", puoi rispondere interiormente dicendo: "Ti ho sentito, ma non fermerò l'autobus".

Concentrati nuovamente sulla tua destinazione

Concentrati sulla strada, sui tuoi valori e sui tuoi obiettivi. Ciò potrebbe significare concentrarsi su ciò che desideri ottenere in una determinata situazione, sul tipo di persona che desideri essere o sull'impatto che desideri avere sugli altri.

Agisci con compassione

Anche in presenza di passeggeri difficili, puoi comunque agire in linea con i tuoi valori. Ad esempio, se apprezzi il ruolo di educatore di supporto, potresti scegliere di ascoltare con empatia uno studente o un partecipante, anche quando ti senti insicuro.

Esercizio di riflessione: controllare i propri passeggeri

Quando noti che stanno affiorando pensieri o emozioni difficili, prenditi un momento per identificare i "passeggeri" sul tuo autobus. Chiediti:

- Cosa stanno dicendo questi passeggeri?
- Come vogliono guidare l'autobus?
- In quale direzione voglio andare, indipendentemente dalla loro presenza?

Ribadisci i tuoi valori: ricorda che sei tu il conducente. Ai passeggeri potrebbe non piacere la tua destinazione, ma non sono loro a controllare l'autobus, sei tu.

REMEMBER! →

IMPARARE A CONOSCERE L'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA NON SIGNIFICA SOLO SOSTENERE GLI ALTRI, MA ANCHE SVILUPPARE LA PROPRIA RESILIENZA. PRATICANDO QUESTE TECNICHE, SVILUPERETE LA CAPACITÀ DI GESTIRE IL DISAGIO, ONORARE I VOSTRI VALORI E CREARE CONNESSIONI SIGNIFICATIVE CON GLI ALTRI. RICORDA, ESSERE UN EDUCATORE NON FORMALE EFFICACE NON SIGNIFICA ELIMINARE LE SFIDE, MA MOSTRARE COMPASSIONE, CONSAPEVOLEZZA E IMPEGNO VERSO CIÒ CHE CONTA VERAMENTE.

COSA DEVO FARE SE DURANTE LA MIA PRATICA PERSONALE NOTO DEI FATTORI SCATENANTI O PROVO DIFFICOLTÀ INTERIORI?

È importante riconoscere che a volte, nonostante i nostri migliori sforzi, queste tecniche potrebbero non portare immediatamente il sollievo o i risultati che ci aspettiamo. Quando ciò accade, prendete in considerazione i seguenti passaggi:

01 SII GENTILE CON TE STESSO

Ricordate a voi stessi che sentirsi sopraffatti o a disagio non è un fallimento, ma è una parte normale dell'essere umani. Gestire le emozioni richiede tempo e pazienza, quindi trattate voi stessi con la stessa gentilezza e comprensione che offrireste a qualcun altro.

Rallenta e prenditi una pausa:

1. Se una tecnica non funziona, potrebbe essere perché stai cercando di forzarla in un momento di forte stress. Concediti il permesso di fare una pausa, respirare profondamente e fare un passo indietro. Potrai sempre tornare agli esercizi più tardi, quando ti sentirai pronto.

2. Cerca sostegno

L'assistenza informata sul trauma sottolinea l'importanza di creare ambienti sicuri, e questo include cercare sostegno per te stesso. Se un particolare esercizio non ti aiuta, rivolgiti a un collega, un mentore o un consulente di fiducia che abbia familiarità con l'approccio TIC. A volte, il semplice fatto di avere qualcuno che ti ascolta con empatia può fare la differenza.

02 RIMANETE FEDELI AI VOSTRI VALORI

Quando ci si trova di fronte a un disagio, è facile mettere in discussione la scelta di questo percorso. Ecco perché è essenziale rimanere fedeli ai propri valori fondamentali. Ecco un breve esercizio per aiutarti a chiarire e impegnarti in ciò che conta di più:

03 ESERCIZIO SUI VALORI: LA MIA LUCE GUIDA

1. Identifica i tuoi valori
2. Prenditi un momento per riflettere su ciò che ti ha spinto a esplorare l'approccio TIC. Chiediti:
 - Che tipo di educatore o assistente voglio essere?
 - Perché è importante per me creare ambienti sicuri e solidali?
 - Che impatto voglio avere sulle persone con cui lavoro?
3. Scrivili
4. Scegli 2-3 valori fondamentali che ti rispecchiano maggiormente, come compassione, empatia, crescita, sicurezza o empowerment. Tieni questi valori in un posto visibile come promemoria di ciò che ti guida.
5. Impegnati ad agire
6. Pensa a una piccola azione concreta che puoi intraprendere oggi per mettere in pratica uno dei tuoi valori. Ad esempio, se apprezzi la compassione, potresti decidere di praticare l'ascolto attivo nella tua prossima conversazione.

ELENCO DEI VALORI ACT: CHI VOGLIO ESSERE NELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA

Il seguente elenco di valori è in linea con i principi della Terapia dell'Accettazione e dell'Impegno (ACT), adattata alla cura informata sul trauma. Aiuta gli educatori a chiarire il tipo di persona che vogliono essere mentre sostengono le persone colpite da un trauma.

Valori fondamentali per i professionisti dell'assistenza informata sul trauma:

1. Compassione
 - Voglio mostrare empatia e comprensione verso le esperienze degli altri.
 - Il mio obiettivo è creare uno spazio in cui le persone si sentano ascoltate, apprezzate e seguite.
2. Sicurezza
 - Voglio dare priorità alla sicurezza fisica ed emotiva in tutte le interazioni.
 - Il mio obiettivo è agire in modo coerente per costruire fiducia e ridurre la paura.
3. Rispetto

- Voglio rispettare i confini, l'autonomia e le diverse esperienze degli altri.
 - Cerco di dimostrare umiltà culturale e di trattare tutti con dignità.
4. Integrità
- Voglio agire in linea con i miei valori, essendo onesto e responsabile.
 - Mi propongo di essere un modello di comportamento etico e correttezza in tutte le situazioni.
5. Empowerment
- Voglio aiutare gli altri a sviluppare i propri punti di forza e a ritrovare il senso di controllo.
 - Il mio obiettivo è incoraggiare la partecipazione e la responsabilizzazione nei processi decisionali.
6. Flessibilità
- Desidero adattarmi alle esigenze dei singoli e del gruppo man mano che si presentano.
 - Il mio obiettivo è rimanere aperto ai feedback e modificare il mio approccio quando necessario.
7. Pazienza
- Voglio essere paziente con gli altri mentre intraprendono il loro percorso di guarigione.
 - Cerco di dare alle persone il tempo e lo spazio di cui hanno bisogno per sentirsi al sicuro e partecipare.
8. Gentilezza
- Voglio agire con gentilezza e calore in tutte le interazioni.
 - Cerco di usare un linguaggio e un comportamento che favoriscano relazioni positive.
9. Curiosità
- Voglio affrontare ogni situazione con una mente aperta e la volontà di imparare.
 - Cerco di capire piuttosto che giudicare o dare per scontato.
10. Responsabilità
- Voglio assumermi la responsabilità delle mie azioni e del loro impatto sugli altri.
 - Cerco di riparare i rapporti quando si verificano danni e di dare l'esempio in materia di responsabilità.
11. Impegno per la crescita
- Voglio migliorare continuamente le mie pratiche informate sul trauma.
 - Mi propongo di cercare formazione, feedback e riflessione per crescere come educatore.
12. Speranza
- Voglio promuovere l'ottimismo e la fiducia nella possibilità di guarigione.
 - Il mio obiettivo è mettere in evidenza la resilienza e incoraggiare gli altri a immaginare risultati positivi.

AUTOCOMPASSIONE

01 PRIMA DI PROSEGUIRE: COME INTENDI TRATTARTI DURANTE QUESTO CORSO?

L'autocompassione consiste nel trattare te stesso con la stessa gentilezza, cura e comprensione che riserveresti a un amico intimo. Significa riconoscere le tue difficoltà senza giudicarti e riconoscere che essere imperfetti, provare dolore e commettere errori fa parte dell'essere umani. L'autocompassione comprende tre elementi chiave:

1. Gentilezza verso se stessi: rispondere a se stessi con cura invece che con critiche.
2. Umanità comune: rendersi conto che la sofferenza e l'imperfezione sono esperienze umane condivise, non uniche per te.
3. Consapevolezza: essere consapevoli dei propri sentimenti senza sopprimerli o esagerarli.

Immagina di seguire questo corso e che l'Amico 1 (il compagno gentile e solidale) ti stia guidando. Quando un modulo o un'attività suscita sentimenti spiacevoli, l'Amico 1 dice:

- "È normale provare queste sensazioni. Imparare a conoscere il trauma è difficile ed è normale sentirsi turbati".
- "Prenditi un momento per respirare. Vediamo cosa ti serve per sentirti al sicuro e andare avanti".

Ora immagina di provare a seguire il corso con l'Amico 2 (la voce critica e severa):

- "Stai esagerando. Dovresti essere più forte di così".
- "Perché non riesci a superare questa cosa come tutti gli altri?"
-

Con chi preferiresti viaggiare?

Naturalmente, l'Amico 1: il compagno gentile e comprensivo che rende il viaggio più gestibile. Ora pensa a come ti tratti quando affronti delle sfide. Viaggi con la mentalità solidale dell'Amico 1 o ti affidi automaticamente al giudizio critico dell'Amico 2?

L'autocompassione significa essere il tuo Amico 1, incoraggiandoti quando la strada diventa difficile e riconoscendo che le deviazioni sono una parte normale del viaggio.

02 PUNTO CHIAVE

Come due amici in viaggio, la tua voce interiore può rendere il tuo viaggio più difficile o più agevole. L'autocompassione ti invita a essere l'amico gentile che ti aiuta ad andare avanti, anche quando le cose non vanno come previsto. **Proprio come l'assistenza informata sul trauma cerca di creare sicurezza esterna, l'autocompassione costruisce sicurezza interna. Trattare te stesso con gentilezza crea lo spazio per esplorare argomenti difficili senza paura del giudizio o della vergogna.**

COMPRENDERE IL TRAUMA

**FONDAMENTI DEL TRAUMA: COMPRENDERE E
RICONOSCERE IL SUO IMPATTO**

CAPIRE IL TRAUMA

01 COS'È IL TRAUMA?

Il trauma si riferisce a un evento o a una serie di eventi percepiti come fisicamente o emotivamente dannosi o potenzialmente letali. Può colpire chiunque, indipendentemente dall'età, dal sesso o dal background. La percezione del trauma è soggettiva: ciò che può essere traumatico per una persona potrebbe non esserlo per un'altra. Ciò significa che il trauma non è definito esclusivamente dall'evento, ma dall'esperienza che ne ha fatto l'individuo.

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014

Il trauma comporta sempre tre aree sintomatiche primarie che interagiscono tra loro e derivano l'una dall'altra:

1. Esperienza diretta o indiretta di eventi traumatici.
2. Reazioni emotive, cognitive e fisiologiche a tale esperienza, che causano disagio psicologico.
3. Incapacità di gestire efficacemente queste reazioni di disagio, con conseguente sofferenza continua.

IL TRAUMA INFUISCE SUGLI INDIVIDUI IN MODI COMPLESSI, SPESSO PORTANDO A:

- **Rivivere gli eventi traumatici:** gli eventi traumatici possono essere rivissuti in vari modi, come incubi, flashback, rimuginazioni o pensieri e emozioni.
- **Livelli estremi di eccitazione:** chi sopravvive a un trauma spesso sperimenta un'eccitazione troppo bassa o troppo alta. L'iperattivazione si manifesta come risposta di "lotta o fuga", associata a rabbia, irritabilità, paura, ansia, ipervigilanza, difficoltà sonno e scarsa concentrazione. L'ipoarousal si manifesta con una reazione di "blocco o blocco", che porta ad apatia, letargia, ritiro, intorpidimento e stati dissociativi.

TIPI DI TRAUMA

IL TRAUMA NON È UN CONCETTO UNICO E VALIDO PER TUTTI. PUÒ ESSERE SUDDIVISO IN DIVERSI TIPI:



Trauma acuto:

È il risultato di un singolo evento traumatico che causa un danno significativo o minaccia la sicurezza, come un incidente, una lesione o una perdita.

Trauma cronico:

Si verifica quando una persona è esposta a esperienze traumatiche prolungate o ripetute, come abusi, negligenza o violenza domestica.

Trauma complesso:

Spesso vissuto durante l'infanzia, il trauma complesso si riferisce a eventi o esperienze traumatiche multiple che si verificano nel tempo, di solito nel contesto di relazioni di assistenza.

Trauma secondario:

Si verifica quando un individuo è indirettamente colpito dal trauma subito da altri, spesso attraverso il lavoro con sopravvissuti a traumi, che porta a sentimenti di impotenza o affaticamento da compassione.

Trauma storico e intergenerazionale:

Trauma tramandato di generazione in generazione a seguito di esperienze collettive quali guerre, colonialismo o oppressione sistematica.

COME POSSO RICONOSCERE UN SOPRAVVISSUTO A UN TRAUMA?



Riconoscere una persona sopravvissuta a un trauma significa comprendere come il trauma possa influenzare gli individui a diversi livelli: emotivo, fisico, cognitivo e comportamentale. Questi sintomi potrebbero non essere sempre immediatamente evidenti, poiché ogni persona elabora e reagisce al trauma in modo unico. Alcuni sopravvissuti potrebbero mostrare segni evidenti, mentre altri potrebbero sopprimere o mascherare i propri sintomi per lunghi periodi. La consapevolezza di questi indicatori è fondamentale per fornire sostegno e promuovere un ambiente sicuro.

01 SINTOMI DEL TRAUMA

Il trauma può manifestarsi attraverso una vasta gamma di sintomi, che possono comparire subito dopo l'evento o anche anni dopo. Questi sintomi possono influire su diversi aspetti del funzionamento:

Sintomi emotivi

Il trauma spesso influisce sulla regolazione emotiva, portando a una serie di reazioni che includono:

- Sensazioni persistenti di **ansia, paura o impotenza**.
- **Tristezza o depressione**, spesso accompagnate da un senso di perdita o disperazione.
- **Rabbia o irritabilità**, a volte sproporzionate rispetto alla situazione.
- **Senso di colpa** o vergogna, compreso il senso di colpa del sopravvissuto.
- **Intorpidimento** emotivo o distacco dagli altri o dai propri sentimenti.
- Rapidi cambiamenti di umore, che riflettono **instabilità emotiva**.

Sintomi fisici

Il corpo spesso trattiene l'impatto del trauma, portando a manifestazioni fisiche quali:

- **Affaticamento** cronico o senso di **spossatezza**.
- **Mal di testa e tensione muscolare**, spesso correlati allo **stress**.
- Difficoltà a dormire, inclusi insonnia o incubi.
- **Maggiore sensibilità agli stimoli**, come reazioni di sorpresa a rumori o movimenti improvvisi.
- **Problemi gastrointestinali** o altri disturbi fisici legati allo stress.

02 SINTOMI DEL TRAUMA C.D

Sintomi cognitivi

Il trauma può interferire con i processi di pensiero, portando a difficoltà cognitive, quali:

- **Difficoltà a concentrarsi** o a focalizzarsi sui compiti.
- **Pensieri intrusivi** relativi all'evento traumatico.
- **Flashback**, che possono dare la sensazione che l'evento si stia ripetendo.
- **Problemi di memoria**, tra cui dimenticare parti dell'esperienza traumatica o avere problemi di memoria in generale.
- **Ipervigilanza accentuata**, costante scansione dell'ambiente alla ricerca di potenziali minacce.

Sintomi comportamentali

Il trauma spesso influenza il modo in cui gli individui interagiscono con gli altri e con il mondo che li circonda, causando:

- **Ritiro sociale o isolamento**, evitando interazioni o attività che un tempo piacevano.
- **Irritabilità o scoppi di rabbia**, in particolare in situazioni stressanti.
- **Comportamenti di evitamento**, come stare alla larga da luoghi, persone o attività che ricordano loro il trauma.
- **Difficoltà nel creare o mantenere relazioni**, derivanti dalla sfiducia o dalla paura dell'intimità.
- **Abuso di sostanze** o altri meccanismi di difesa per alleviare il dolore emotivo.

Scrivi qui le tue riflessioni

03 ULTERIORI INDICATORI DI TRAUMA

I sopravvissuti a un trauma possono anche mostrare segni più sottili, come ad esempio:

- Un riflesso di sorpresa accentuato, che li fa sembrare nervosi o facilmente spaventabili.
- Tendenza a reagire in modo eccessivo a fattori di stress minori, che possono apparire sproporzionati.
- Perfezionismo o eccessiva competitività come modo per riprendere il controllo.
- Mancanza di cura di sé, trascuratezza dei propri bisogni fisici o emotivi.
- Disconnessione dal momento presente, apparire distratti o disinteressati.

04 RICONOSCERE IL CONTESTO

I sintomi del trauma spesso insorgono in risposta a fattori scatenanti specifici.

Questi possono includere esperienze sensoriali, anniversari del trauma o interazioni che rispecchiano aspetti dell'evento traumatico. Comprendere il contesto delle reazioni di un sopravvissuto è essenziale per fornire un sostegno adeguato.

Riconoscere questi sintomi non significa etichettare qualcuno come sopravvissuto a un trauma senza che lo abbia rivelato. Significa invece coltivare l'empatia, creare un ambiente sicuro e avvicinarsi alle persone con pazienza e attenzione.

Se sospetti che qualcuno possa soffrire degli effetti di un trauma, è fondamentale offrire sostegno senza giudicare e metterlo in contatto con risorse adeguate, come professionisti specializzati nella cura dei traumi.

Scrivi qui le tue riflessioni

IMPATTO DEL TRAUMA

Quando le persone sono esposte ripetutamente o prolungatamente a traumi, il loro corpo può rimanere in uno stato di allerta elevata (iperattivazione) o di intorpidimento emotivo (ipoattivazione). Ciò può influire in modo significativo sul loro benessere e sulla loro qualità di vita.



01 DISTURBO DA STRESS POST-TRAUMATICO (PTSD)

In alcuni individui, il trauma può portare allo sviluppo del disturbo da stress post-traumatico (PTSD), una condizione caratterizzata da sintomi persistenti quali:

- Ricordi intrusivi, flashback o incubi relativi all'evento traumatico.
- Evitamento di ricordi o fattori scatenanti associati al trauma.
- Ipervigilanza, come irritabilità, insonnia o una maggiore reattività agli stimoli.
- Cambiamenti negativi nei pensieri e nell'umore, inclusi sentimenti di distacco o disperazione.

Il disturbo da stress post-traumatico può svilupparsi dopo aver vissuto o assistito a un evento traumatico e può durare mesi o addirittura anni senza un intervento adeguato.



02 CRESCITA POST-TRAUMATICA (PTG)

Sebbene il trauma possa avere un impatto devastante, molte persone trovano nuove forze o cambiamenti positivi come risultato della loro lotta contro il trauma. Questo fenomeno è noto come crescita post-traumatica (PTG). La PTG include esperienze come il miglioramento delle relazioni, un maggiore apprezzamento per la vita, una maggiore resilienza personale e nuove possibilità o scopi. Riconoscere la PTG non diminuisce il dolore del trauma, ma evidenzia la capacità umana di trovare un significato e crescere nonostante le avversità.

PERCHÉ È IMPORTANTE COMPRENDERE IL TRAUMA PER GLI EDUCATORI NON FORMALI?

Gli educatori non formali, come gli operatori giovanili, gli allenatori, gli assistenti sociali, i leader della comunità e gli assistenti, interagiscono spesso con persone che potrebbero aver subito traumi. Comprendere il trauma e il suo impatto è fondamentale per:

- Creare ambienti sicuri e di sostegno.
- Riconoscere i segni e i sintomi del trauma.
- Rispondere con empatia e sensibilità.
- Prevenire la ritraumatizzazione attraverso interazioni e pratiche ponderate.
- Costruire fiducia e connessione, che sono fondamentali per la guarigione.

L'assistenza informata sul trauma è fondamentale perché crea ambienti in cui le persone si sentono viste, ascoltate e sostenute.

Sebbene non tutti i traumi richiedano una psicoterapia, ogni persona che ha subito un trauma merita un testimone empatico, qualcuno che possa accogliere la sua esperienza senza giudicarla, offrendo comprensione e sostegno.

L'assistenza informata sul trauma presuppone che tu possa essere il primo punto di contatto. Che tu sia un amico, un genitore, un educatore o un collega, hai il potere di offrire qualcosa di essenziale: una presenza sicura e comprensiva.

Ti sembra troppo difficile?

Non preoccuparti: esploreremo insieme come fornire questo sostegno.

Il nostro sistema nervoso è intrinsecamente predisposto alla connessione e alla guarigione. Ci riprendiamo da esperienze travolgenti, acute o prolungate, grazie a relazioni in cui ci sentiamo visti, ascoltati e al sicuro. Il nostro corpo e la nostra mente sono fatti per entrare in risonanza con gli altri, per sentirsi compresi e in sintonia con chi ci circonda. La guarigione inizia quando ci sentiamo connessi, ascoltati e sostenuti.

RICONOSCERE E REAGIRE AL TRAUMA IN UN CONTESTO COMUNITARIO

Scenario:

Alex, un leader giovanile della comunità, nota che una delle adolescenti del gruppo, Sarah, diventa visibilmente ansiosa e introversa durante le discussioni sulla vita familiare. Sarah spesso lascia la stanza quando gli altri membri del gruppo parlano delle vacanze o delle tradizioni familiari.

Risposta:

Alex, avendo una conoscenza di base dei traumi, riconosce questo comportamento come un potenziale segno di trauma o disagio passato legato alle esperienze familiari. Anziché esercitare pressioni su Sarah affinché partecipi o condivida, Alex le si avvicina in privato e le offre uno spazio sicuro dove esprimere i propri sentimenti, se lo desidera. Alex rassicura inoltre Sarah dicendole che può allontanarsi dalle discussioni di gruppo ogni volta che si sente a disagio, creando così un ambiente favorevole per lei.

In questo esempio, l'approccio informato sul trauma adottato da Alex consiste nel riconoscere i potenziali segni di trauma, creare sicurezza psicologica ed essere sensibile alle esigenze di Sarah senza ficcare il naso o esercitare pressioni.

01 PUNTI CHIAVE

- **Il trauma** è un'esperienza individuale e può derivare da una serie di eventi o situazioni.
- È essenziale riconoscere che il trauma può colpire chiunque e che il suo impatto non è sempre visibile.
- Comprendere il trauma aiuta gli educatori non formali a **creare ambienti sicuri e favorevoli all'apprendimento e alla guarigione**.
- La **consapevolezza dei sintomi, dei fattori scatenanti e delle reazioni** consente agli educatori di affrontare il proprio ruolo con sensibilità ed empatia.
- Gli educatori non formali non sono terapeuti, ma svolgono un ruolo fondamentale nel sostenere le persone attraverso un'assistenza informata sul trauma.

CONSIDERATE QUALI DI QUESTI ESEMPI VI SEMBRANO UTILI E PERTINENTI E QUALI TROPPO GENERICI. PERCHÉ? (IPOTESI PER CRITICHE E COMMENTI)



RIFLETTI, BASANDOTI SU QUESTI ESEMPI, SU COME PUOI APPLICARE QUESTO AL TUO LAVORO (COOPERAZIONE E CURIOSITÀ)



IL NOSTRO NUCLEO

-01-

SICUREZZA E RESPONSABILITÀ

CREARE AMBIENTI SICURI E RESPONSABILI

-02-

FIDUCIA E TRASPARENZA

COLTIVARE LA FIDUCIA ATTRAVERSO UNA COMUNICAZIONE TRASPARENTE

-03-

SOSTEGNO

SOSTEGNO TRA PARI E STRATEGIE DI AUTO-AIUTO

-04-

COOPERAZIONE E RECIPROCITÀ

RAFFORZARE LE RELAZIONI ATTRAVERSO LA COOPERAZIONE

-05-

EMPOWERMENT E AGENZIA

VOCE, SCELTA E POTERE DELL'EMPOWERMENT

-06-

CULTURA E STORIA

COMPRENDERE IL GENERE, LA NAZIONALITÀ E IL CONTESTO STORICO

-07-

APPROCCIO INFORMATO SUL TRAUMA

PRATICARE L'UMILTÀ, LA RISPOSTA E COMPRENDERE L'IMPATTO DEL TRAUMA

PARTE
-01-

SICUREZZA E RESPONSABILITÀ

Creare ambienti sicuri e responsabili

IL RUOLO DEGLI AMBIENTI SICURI NELL'ELABORAZIONE DEL TRAUMA



Quando ai sopravvissuti a un trauma viene data l'opportunità di elaborare le loro esperienze in uno spazio che percepiscono come sicuro, sia fisicamente che emotivamente, sono più propensi a sperimentare una guarigione significativa. In uno spazio di questo tipo



L'individuo può iniziare a dare un senso al ricordo traumatico, consentendogli di riorganizzarsi nella sua mente. Questo processo di riorganizzazione aiuta il ricordo traumatico a passare dall'essere un'esperienza presente opprimente a diventare parte del suo passato



Il ricordo non sembra più come se stesse ancora accadendo, ma diventa invece parte della storia dell'individuo. Organizzando il ricordo traumatico in questo modo, il sopravvissuto può riprendere il controllo del proprio presente e del proprio futuro.

PERCHÉ È IMPORTANTE?

Se il trauma non viene elaborato in un ambiente sicuro e favorevole, il ricordo può rimanere congelato nel tempo. Ciò significa che, invece di essere archiviato come un evento passato, l'esperienza traumatica continua a essere percepita come una minaccia attuale e continua. Questo crea un senso di pericolo perpetuo e può impedire alle persone di vivere pienamente il momento presente e di pianificare un futuro sano.

Affinché avvenga un vero recupero, i ricordi traumatici devono trovare il loro ordine cronologico, essere riconosciuti come qualcosa che è accaduto, piuttosto che qualcosa che sta ancora accadendo. Questo processo permette alla persona sopravvissuta di ritrovare il senso di sé nel presente, libera dalla continua intrusione del trauma passato, e le consente di immaginare un futuro in cui la guarigione e la crescita sono possibili.

SICUREZZA E
RESPONSABILITÀ SONO I PILASTRI
DELLA TRAUMA RECOVERY.
PROMUOVENDO
AMBIENTI CHE DANNO
PRIORITÀ ALLA
SICUREZZA EMOTIVA E RELAZIONALE,
PERMETTIAMO AI
SOPRAVVISSUTI AL TRAUMA
LO SPAZIO PER ELABORARE
LE LORO ESPERIENZE
SECONDO I PROPRI TERMINI,
DANDO LORO LA FORZA
DI GUARIRE E RITROVARE
IL CONTROLLO SULLA PROPRIA VITA.

COMPRENDERE LE RISPOSTE AL TRAUMA: IL MODO IN CUI IL CORPO GARANTISCE LA SICUREZZA

01 RICONFIGURARE LE RISPOSTE AL TRAUMA

Quando le persone sopravvivono a un trauma, spesso interpretano i loro pensieri, le loro emozioni e le loro reazioni fisiologiche difficili pensieri, emozioni e reazioni fisiologiche come segni di debolezza, imperfezione o addirittura follia.

Un aspetto fondamentale dell'assistenza informata sul trauma è aiutare le persone a riformulare queste esperienze, in modo che possano vederle per quello che sono realmente: gli sforzi della mente, del cervello e del corpo per garantire la sicurezza e proteggersi dai danni. Questo cambiamento di prospettiva getta le basi per l'accettazione di sé e la compassione. È utile iniziare questo lavoro già dalla prima sessione.

02 LA SCIENZA ALLA BASE DELLE NOSTRE REAZIONI

Il sistema nervoso autonomo (SNA) regola le funzioni interne del nostro corpo e determina il modo in cui reagiamo alle minacce. È composto da due parti fondamentali: Sistema nervoso simpatico (SNS): questo sistema ci prepara all'azione, aumentando la vigilanza e l'energia in risposta al pericolo.

Sistema nervoso parasimpatico (PNS): questo sistema ci calma e ci rallenta, favorendo il rilassamento e il recupero. Questi sistemi regolano le nostre risposte alle minacce percepite, come la ben nota reazione di "attacco o fuga".

03 MODALITÀ ATTACCO O FUGA

Quando il cervello rileva una minaccia, il sistema nervoso simpatico (SNS) attiva la risposta di attacco o fuga. Questo prepara il corpo ad affrontare il pericolo o a sfuggirlo. I cambiamenti fisici includono la tensione dei muscoli grandi, l'aumento della frequenza cardiaca e della capacità polmonare e il rilascio di cortisolo, che fornisce l'energia necessaria per reagire. In questo stato, l'SNS alimenta emozioni come paura, rabbia, panico e frustrazione, tutte reazioni naturali al pericolo.

04 TEORIA POLIVAGALE: COMPRENDERE I SISTEMI DI SICUREZZA DEL NOSTRO CORPO

Il sistema nervoso parasimpatico (PNS), che ci calma, è incentrato sul nervo vago. Secondo la teoria polivagale, il nervo vago ha due diramazioni:

1. Il ramo vagale ventrale sostiene il nostro stato di "riposo e digestione", in cui ci sentiamo al sicuro, rilassati e in grado di entrare in contatto con gli altri. Questo è anche noto come modalità "condivisione e cura", in cui proviamo calma, calore e soddisfazione.

- Il ramo vagale dorsale si attiva durante una minaccia estrema, quando non è più possibile reagire con la lotta o la fuga. Questo innesca la risposta di "spegnimento", in cui il corpo rallenta per conservare energia, portando a paralisi, dissociazione o persino svenimento.

05 LA RISPOSTA DI SPEGNIMENTO - CONGELAMENTO

In situazioni in cui né la lotta né la fuga sono possibili, come quando ci si trova intrappolati o sopraffatti, il sistema vagale dorsale prende il sopravvento, attivando la risposta di spegnimento. Ciò comporta un rallentamento dei processi fisiologici del corpo per conservare energia. Le persone possono sentirsi immobilizzate, emotivamente intorpidite o dissociate. Ciò può manifestarsi con sentimenti di disperazione, apatia o disconnessione dal momento presente

06 LA RISPOSTA DI ADULAZIONE

Oltre alle tipiche risposte di lotta, fuga e congelamento, esiste anche la risposta "adulatoria". Questa comporta lo sforzo di ingraziarsi gli altri per evitare danni. Ad esempio, un bambino può diventare eccessivamente remissivo per evitare punizioni da parte di caregiver violenti, oppure un adulto può ignorare i propri bisogni e confini per mantenere l'approvazione e evitare conflitti. A differenza delle risposte istintive di lotta, fuga e congelamento, l'adulazione è una strategia di sopravvivenza appresa radicata nelle relazioni sociali.

LE RISPOSTE TRAUMATICHE COME STRATEGIE ADATTIVE

AIUTANDO LE PERSONE A COMPRENDERE CHE QUESTE REAZIONI SONO NORMALI,
STRATEGIE ADATTIVE UTILIZZATE DAL CORPO PER PROTEGGERSI
DAL DANNO, APRIAMO LA STRADA ALL'AUTOCOMPASSIONE E ALLA GUARIGIONE.
L'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA SOTTOLINEA CHE QUESTE RISPOSTE NON SONO
SEGNI DI FALLIMENTO, MA PIUTTOSTO IL MODO INTELLIGENTE DEL CORPO DI AFFRONTARE
SITUAZIONI OPPRIMENTI. QUESTA COMPRENSIONE FAVORISCE
L'ACCETTAZIONE, LA RESILIENZA E UN PERCORSO VERSO LA GUARIGIONE.

COMPLICATO... QUINDI RENDERLO FACILE!



LA METAFORA DELL'ORSO: COMPRENDERE LA RISPOSTA DEL CORPO AL TRAUMA

Indipendentemente dal contesto, dalla cultura o dal tipo di esperienza traumatica, ogni corpo umano reagisce allo stesso modo. Il modo migliore per illustrare questo concetto è attraverso il seguente esempio.

Per comprendere come funziona il trauma dal punto di vista della Teoria dell'Elaborazione Emozionale (Foa, Kozak), dobbiamo prima capire come funzionano la paura e le altre emozioni negative. Secondo questa teoria, la paura e le altre emozioni negative sono rappresentate nella memoria normale come un programma di evitamento della minaccia. Questa struttura include vari tipi di informazioni, tra cui:

01 CIÒ DI CUI ABBIAMO PAURA

noto come stimolo che evoca la paura (ad esempio, un orso incontrato inaspettatamente nella foresta).

02 LA RISPOSTA ALLA PAURA

(ad esempio, il cuore inizia a battere più velocemente).

03 IL SIGNIFICATO CHE ATTRIBUIAMO ALLO STIMOLO

(ad esempio, gli orsi sono pericolosi) e il significato che attribuiamo alle nostre reazioni (ad esempio, un battito cardiaco accelerato significa che ho paura).



01 COMBATTERE O FUGGIRE

Immagina che il tuo antenato stia cacciando e improvvisamente incontri un orso enorme con i suoi cuccioli. Per l'orso, il tuo antenato è una minaccia. Cosa farà l'orso per proteggere i suoi cuccioli? Naturalmente, attaccherà. In questa situazione, il tuo antenato ha solo due opzioni: combattere o fuggire.

Questa non è una decisione consapevole: prima ancora che la mente registri ciò che sta accadendo, il sistema nervoso autonomo è già passato alla modalità di lotta o fuga.

In questo stato, il sistema nervoso simpatico (SNS) provoca un aumento dell'adrenalina, i muscoli si tendono e il cuore batte più velocemente per forze in modo che l'ossigeno raggiunga tutti i muscoli, preparando il corpo ad agire velocemente. È un meccanismo di sopravvivenza.

02 UNA RIFLESSIONE SULLA TUA VITA QUOTIDIANA

Ti sei mai sentito così nella tua vita personale o professionale?

Forse quando ti sei trovato di fronte a responsabilità schiaccianti, scadenze strette o conflitti personali? Questa risposta istintiva di lotta o fuga era destinata a durare poco, per aiutare a sfuggire al pericolo immediato.

Tuttavia, per molte persone che hanno vissuto esperienze traumatiche, il loro sistema nervoso rimane bloccato in questa modalità. Tensione persistente, rabbia, insonnia, e sensazioni di ansia sono segni di un corpo che opera costantemente in modalità di sopravvivenza, molto tempo dopo che la minaccia è passata. **FACILE**

03 CONGELAMENTO

Per migliorare la comprensione di questa risposta, immagina che il tuo antenato venga inseguito da un orso infuriato. L'orso lo raggiunge, affondando gli artigli e i denti nel suo corpo con forza. In questa situazione, l'unica possibilità di sopravvivenza per il tuo antenato è quella di rimanere il più possibile immobile e silenzioso. Se avesse cercato di reagire o di fuggire, l'orso avrebbe causato ancora più danni. Ma rimanendo immobile e senza muoversi, c'è la possibilità che l'orso perda interesse, credendo che lui non sia più una minaccia, lo lascia stare. Tuttavia, è incredibilmente difficile rimanere immobili e non reagire quando un orso ti sta mordendo, giusto? Sarebbe impossibile senza la risposta di emergenza del corpo. I nostri corpi hanno un grande nervo, noto come il nervo vago, che nei momenti di pericolo estremo, ci paralizza. Ecco perché a volte diciamo che qualcuno era "paralizzato dalla paura" o "rimase immobile come un sasso".

Il nervo vago provoca il congelamento dei muscoli del tuo antenato, rendendolo incapace di muoversi o gridare. Allo stesso tempo, lo intorpidisce, bloccando la sensazione di dolore per evitare il panico e gli spasmi, che potrebbero peggiorare la situazione. Così, giace lì, paralizzato dalla paura e intorpidito dai meccanismi di sopravvivenza del suo corpo.

REMEMBER! →

La risposta di congelamento è un meccanismo di sopravvivenza naturale che può verificarsi durante eventi altamente minacciosi o traumatici, come una violenza sessuale. Fa parte delle reazioni automatiche del corpo al pericolo percepito, insieme alla lotta e alla fuga. Anche se ci si potrebbe aspettare che le persone reagiscano o fuggano in tali situazioni, la risposta di congelamento può essere fraintesa, portando a supporre che le vittime "non abbiano reagito" o "non abbiano opposto resistenza". Tuttavia, il congelamento è spesso il modo in cui il corpo cerca di proteggersi quando combattere o fuggire non sembrano opzioni praticabili.

ESERCITAZIONI

01 AUTORIFLESSIONE E DISCUSSIONE DI GRUPPO

Ho mai provato una reazione di "lotta", "fuga", "immobilità" o "sottomissione"? Come mi sentivo fisicamente? Quali emozioni ho provato?

02 CREA BREVI SCENARI

Crea brevi scenari che descrivono diverse reazioni traumatiche (lotta, fuga, paralisi, sottomissione) in contesti realistici come un'aula, un luogo di lavoro o un ambiente sociale. Incoraggiali a includere dettagli specifici su come reagisce l'individuo e su come l'educatore o

Gli astanti possono reagire utilizzando un approccio informato sul trauma (ad esempio, offrendo spazio, non esercitando pressioni affinché si parli, fornendo un ambiente tranquillo).

Suggerimenti per lo sviluppo dello scenario:

- Lotta: una persona assume un atteggiamento difensivo o si arrabbia quando si sente sopraffatta. Come può l'educatore creare uno spazio sicuro per lei?
- Fuga: una persona evita una situazione o una conversazione a causa dello stress. Come può l'educatore offrire gentilmente il proprio sostegno?
- Blocco: una persona si chiude in se stessa o diventa insensibile. Quali strategie può utilizzare l'educatore per aiutarla a sentirsi al sicuro?
- Fawn: Una persona è eccessivamente remissiva o desiderosa di compiacere, forse per paura dei conflitti. Come può l'educatore riconoscere questo atteggiamento e aiutare a rafforzare la sua fiducia?

03 CREAZIONE DI INFOGRAFICHE

Durata: 25 minuti.

Progettazione di infografiche:

- Utilizzando gli scenari sviluppati, ogni gruppo crea un'infografica che spiega la risposta al trauma (lotta, fuga, paralisi o sottomissione) e suggerisce strategie informate sul trauma per affrontarla.

L'infografica dovrebbe:

- Definire chiaramente la risposta al trauma.
- Fornire una rappresentazione visiva di come si manifesta (ad esempio, linguaggio del corpo, segni emotivi).
- Offrire tecniche pratiche informate sul trauma per creare un ambiente sicuro per l'individuo che sta vivendo la risposta.

04 PRESENTAZIONE E FEEDBACK

Durata: 20 minuti.

Presentazioni di gruppo:

- Ogni gruppo presenta il proprio scenario e la propria infografica al gruppo più ampio. Dovrebbero spiegare la risposta al trauma su cui si sono concentrati e le strategie informate sul trauma incluse.

Feedback tra pari:

- Dopo ogni presentazione, invita il pubblico a fornire feedback costruttivi e suggerimenti su come migliorare o chiarire ulteriormente gli scenari o le infografiche.

05 RIFLESSIONE FINALE

Durata: 10 minuti.

Spunti di riflessione:

- Come possono essere utilizzati questi strumenti (scenari e infografiche) nel vostro lavoro di educatori informali?
- Quali sfide potreste affrontare nell'applicare l'approccio terapeutico informato sul trauma e in che modo questa formazione può aiutarvi a superarle?

CO-REGOLAZIONE E AUTOREGOLAZIONE

CREARE AMBIENTI SICURI E RESPONSABILI

L'IMPORTANZA DELLA CO-REGOLAMENTAZIONE E DELL'AUTOREGOLAMENTAZIONE PER GLI EDUCATORI NON FORMALI NELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA

01 CHE COS'È LA CO-REGOLAZIONE?

La co-regolazione avviene quando qualcuno (come un educatore o un assistente) aiuta un'altra persona a gestire le proprie emozioni o il proprio comportamento in un determinato momento. Ad esempio, se uno studente si sente ansioso o turbato, un educatore potrebbe offrirgli parole o azioni rassicuranti per aiutarlo a sentirsi meglio. Questo tipo di sostegno è particolarmente importante per le persone che hanno subito un trauma perché le aiuta a sentirsi al sicuro e comprese.

02 PERCHÉ LA CO-REGOLAZIONE È IMPORTANTE PER GLI EDUCATORI NON FORMALI?

1. Fornire sostegno emotivo: gli educatori non formali possono aiutare gli studenti offrendo calma e rassicurazione quando le emozioni sono intense. Questo crea un senso di sicurezza, fondamentale per le persone che hanno subito un trauma.
2. Creare stabilità: un ambiente prevedibile, in cui le aspettative e le routine sono chiare, aiuta gli studenti a sentirsi più stabili e in grado di controllare meglio le proprie emozioni. Per le persone che hanno subito un trauma, la coerenza può aiutarle a ritrovare la fiducia negli altri e in se stesse.

03 CHE COS'È L'AUTOREGOLAZIONE?

L'autoregolazione è la capacità di gestire le proprie emozioni, i propri pensieri e le proprie azioni, soprattutto quando si affrontano delle sfide. Si tratta di mantenere la calma e la concentrazione anche quando ci si sente stressati o turbati. Le persone che hanno subito un trauma spesso trovano più difficile autoregolarsi perché potrebbero sentirsi sopraffatte dalle proprie emozioni.

Gli educatori non formali possono aiutare insegnando agli studenti modi per gestire i propri sentimenti e comportamenti.

04 PERCHÉ L'AUTOCONTROLLO È IMPORTANTE PER GLI EDUCATORI NON FORMALI?

1. Modellare risposte sane: gli educatori possono mostrare agli studenti come gestire lo stress e le emozioni. Ad esempio, potrebbero usare la respirazione profonda o la consapevolezza per mantenere la calma e aiutare gli studenti a fare lo stesso.
2. Costruire la fiducia: insegnare agli studenti come riconoscere le proprie emozioni e reagire in modo sano può aiutarli a sentirsi più in controllo. Questo è particolarmente importante per chi ha subito traumi, che può sentirsi incapace di controllare le proprie emozioni.

3. Incoraggiare la riflessione: gli educatori possono guidare gli studenti a riflettere sulle loro emozioni e su come reagiscono alle sfide. Questo aiuta gli studenti a diventare più consapevoli dei fattori che scatenano le loro emozioni e a sviluppare strategie per affrontarle meglio.

03 CASO DI STUDIO

SCENARIO:

Maria è una mentore per giovani in un centro comunitario. Lavora regolarmente con adolescenti provenienti da contesti difficili. Uno degli adolescenti, Chris, è noto per essere facilmente sopraffatto e chiudersi in se stesso quando si discute delle dinamiche familiari. Durante una sessione di gruppo sulle relazioni sane, Chris diventa visibilmente ansioso, le sue spalle si irrigidiscono e il suo viso diventa rosso. Maria nota il disagio di Chris quando inizia a ritirarsi dalla discussione, evitando il contatto visivo e diventando poco reattivo.

APPLICAZIONE DELLA CO-REGOLAZIONE:

Maria riconosce i segni di disagio e decide di ricorrere alla co-regolazione per aiutare Chris a sentirsi al sicuro e sostenuto. Si avvicina silenziosamente a Chris senza attirare l'attenzione e assume una postura calma e aperta. Maria riconosce delicatamente le emozioni di Chris dicendo: "Chris, sembra che questo argomento ti stia turbando molto. Va bene così. Sono qui se vuoi fare una pausa o parlare di come ti senti".

Maria mantiene un tono morbido e costante, rassicurando Chris senza mettergli pressione affinché risponda immediatamente. In questo modo, gli offre uno spazio sicuro e comunica empatia e sostegno attraverso il linguaggio del corpo e le parole. Questo processo aiuta Chris a regolare le sue emozioni grazie alla presenza di un adulto calmo e comprensivo, consentendogli di reinserirsi gradualmente nel gruppo quando si sente pronto.

APPLICARE L'AUTOREGOLAZIONE:

Dopo la seduta, Maria si sente turbata ed emotivamente provata dall'intensa discussione. Sa che mantenere il proprio benessere emotivo è essenziale per fornire un sostegno efficace agli adolescenti con cui lavora. Maria decide di praticare l'autoregolazione utilizzando tecniche tratte dalla Trauma-Informed Care.

Per prima cosa, fa alcuni respiri profondi per ritrovare il proprio equilibrio e allenta la tensione fisica nel corpo. Quindi pratica l'esercizio "Foglie su un ruscello", visualizzando i propri pensieri come foglie che galleggiano su un ruscello. Quando nota preoccupazioni come "Ho fatto abbastanza per Chris?" o "E se ora si sentisse peggio?", le riconosce con delicatezza e le lascia andare alla deriva con la corrente.

Maria riflette anche sui suoi valori fondamentali come mentore. Ricorda a se stessa perché ha scelto questo lavoro: il suo impegno a creare uno spazio sicuro e di sostegno per i giovani. Questa riflessione la aiuta a riconnettersi con il suo scopo e a sentirsi radicata nel suo ruolo, permettendole di andare avanti con mente lucida.

PERCHÉ QUESTO APPROCCIO È IMPORTANTE:

Co-regolazione: la capacità di Maria di co-regolarsi con Chris dimostra come gli educatori non formali possano creare un ambiente sicuro attraverso l'empatia e la reattività. Mantenendo la calma e rimanendo presente, Maria aiuta Chris a sentirsi visto e sostenuto, il che è essenziale in un contesto informato sul trauma.

Autoregolazione: praticare tecniche di autoregolazione garantisce che Maria rimanga emotivamente equilibrata e in grado di fornire un'assistenza efficace. Inoltre previene il burnout e il trauma secondario, che sono sfide comuni nei ruoli di assistenza.

NOTARE E RISPONDERE AL DISTRESS:

Prestare attenzione ai segni di disagio, ansia o isolamento negli studenti. Rispondere con calma, empatia e rassicurazione per creare un ambiente sicuro e di sostegno.

Riconoscere il disagio aiuta le persone a sentirsi viste e comprese.

UTILIZZARE LA CO-REGOLAZIONE:

La tua presenza, il tono della tua voce e il tuo comportamento possono influire in modo significativo sul modo in cui gli studenti regolano le proprie emozioni. Nei momenti di forte stress, la tua capacità di mantenere la calma e fornire un sostegno emotivo costante può aiutare le persone a sentirsi più equilibrate e sicure.

ESERCITATI NELL'AUTOREGOLAZIONE:

È importante riflettere sul proprio stato emotivo. Utilizza tecniche di rilassamento come la respirazione profonda, la consapevolezza o brevi pause per gestire la tensione interna. Praticare l'autocontrollo ti aiuta a rimanere resiliente ed efficace, assicurandoti di poter essere una fonte costante di sostegno per gli altri.

RIBADISCI IL TUO OBIETTIVO:

Riconnettiti regolarmente con i tuoi valori e le tue intenzioni come educatore o mentore. Questo ti aiuterà a rimanere motivato, con i piedi per terra e concentrato sulla tua missione, specialmente quando sorgono delle difficoltà nel tuo lavoro con gli studenti.

ESERCIZI

01 COSA MI SERVE PER L'AUTOREGOLAZIONE?

Prenditi qualche minuto per riflettere sulle strategie, le pratiche o esperienze che ti aiutano a calmarti quando ti senti stressato o sopraffatto. Queste sono cose che puoi fare da solo, senza bisogno dell'aiuto di nessun altro. Scrivi le tue risposte nello spazio sottostante:

QUALI PRATICHE O ATTIVITÀ MI AIUTANO A RITROVARE LA CALMA? (AD ESEMPIO, RESPIRAZIONE PROFONDA, MEDITAZIONE, ESERCIZIO FISICO, ATTIVITÀ CREATIVE, TRASCORRERE DEL TEMPO NELLA NATURA)

QUALI AMBIENTI MI FANNO SENTIRE PIÙ A MIO AGIO E AL SICURO? (AD ESEMPIO, SPAZI TRANQUILLI, ESSERE IMMERSO NELLA NATURA, UNA STANZA ACCOGLIENTE)



COME POSSO CAPIRE QUANDO SONO FUORI EQUILIBRIO E COSA FUNZIONA PER RITROVARLO?



02 COSA MI SERVE PER LA CO-REGOLAZIONE?

Ora pensa alle persone e alle relazioni che ti aiutano a sentirti stabile e sicuro. Queste sono le persone la cui presenza ti aiuta a trovare calma e stabilità. Scrivi le tue riflessioni qui sotto:

- Chi nella mia vita mi offre una presenza rassicurante e di sostegno? (ad esempio, famiglia, amici, colleghi, mentori)
- Quali qualità cerco negli altri per sentirmi al sicuro? (ad es., empatia, non giudicare, pazienza, ascolto attivo) In che modo questa persona mi fa sentire
- Come mi sento quando sono con loro?



03 QUALE TIPO DI AMBIENTE GARANTISCE LA MIA SICUREZZA?

Infine, rifletti sul tipo di ambiente – fisico, emotivo e relazionale – che ti fa sentire più sicuro e protetto. Questo ambiente può includere luoghi specifici o dinamiche relazionali. Scrivi le tue risposte qui sotto:

- Quali spazi fisici mi fanno sentire al sicuro? (ad esempio, la mia casa, la natura, i luoghi tranquilli)
- Quali elementi emotivi e relazionali mi fanno sentire sicuro? (ad es., apertura, fiducia, accettazione)

Come posso coltivare questi spazi sicuri nella mia vita lavorativa?

**CONSIDERA QUALI DI QUESTI ESEMPI TI SEMBRANO UTILI E APPROPRIATI E
QUALI TI SEMBRANO TROPPO GENERICI? PERCHÉ? (IPOTESI PER CRITICHE E
COMMENTI)**



**RIFLETTI, BASANDOTI SU QUESTI ESEMPI, SU COME PUOI APPLICARE QUESTO AL TUO
LAVORO (COOPERAZIONE E CURIOSITÀ)**

DOVE MI TROVO?

Nell'assistenza informata sul trauma (TIC), specialmente nel contesto dell'istruzione non formale, una domanda fondamentale per sostenere il recupero dal trauma e il radicamento è: " Dove mi trovo ?"

Questa domanda incoraggia I partecipanti devono prendere coscienza del proprio stato mentale ed emotivo osservando se:

- Bloccati nel passato: rivivono eventi traumatici o ricordi difficili.
- Preoccupati per il futuro: assorbiti da potenziali rischi o incertezze.
- Impegnati nel presente: connessi e consapevoli del qui e ora (Harris, 2023).

Per gli educatori che lavorano in un contesto TIC, l'obiettivo è aiutare gli individui sviluppano le capacità necessarie per riconoscere il proprio posizionamento mentale ed emotivo. Tecniche di radicamento come concentrarsi sull'ambiente fisico ambiente circostante, sulle sensazioni corporee o l'esecuzione di esercizi come "Gettare l'ancora" possono aiutare i partecipanti a ritrovare un senso di sicurezza e presenza.

Integrando queste pratiche, gli educatori non formali possono creare un ambiente di sostegno che favorisca la consapevolezza di sé, la resilienza e la regolazione emotiva, in linea con i principi della Trauma-Informed Care.

01 CHE COS'È IL "GETTARE L'ANCORA" E IN CHE MODO È UTILE?

Gettare l'ancora è un'abilità molto utile. Puoi usarla per gestire in modo più efficace pensieri, sentimenti, emozioni, ricordi, impulsi e sensazioni difficili; per disattivare il pilota automatico e impegnarti nella vita; per radicarti e stabilizzarti in situazioni difficili; per interrompere rimuginamenti, ossessioni e preoccupazioni; per concentrare la tua attenzione sul compito o sull'attività che stai svolgendo; per sviluppare un maggiore autocontrollo; e come "interruttore automatico" per comportamenti impulsivi, compulsivi, aggressivi, di dipendenza o altri comportamenti problematici.

In cosa consiste?

Lanciare l'ancora implica giocare con una semplice formula: **ACE**

- A:** (Acknowledge) Riconoscere i propri pensieri e sentimenti
- C:** Connottiti con il tuo corpo
- E:** (Engage) Impegnati in ciò che stai facendo

02 A: RICONOSCI I TUOI PENSIERI E SENTIMENTI

Riconosci silenziosamente e gentilmente tutto ciò che "emerge" dentro di te: pensieri, sentimenti, emozioni, ricordi, sensazioni, impulsi. Assumi l'atteggiamento di uno scienziato curioso, osservando ciò che accade nel tuo mondo interiore. Se possibile, esprimi silenziosamente a parole tutto ciò che noti, usando la frase "Sto notando". Ad esempio, ripeti silenziosamente a te stesso "Sto notando

ansia" o "Sto notando pensieri di stupidità" o "Sto notando sentimenti di rabbia" o "Sto notando preoccupazione" o "Sto notando brutti ricordi" o "Sto notando che la mia mente corre all'impazzata". E mentre continui a riconoscere i tuoi pensieri e sentimenti, anche...

03 C: CONNETTITI CON IL TUO CORPO

Ritorna nel tuo corpo fisico e riconnettiti con esso. Trova il tuo modo personale per farlo. Puoi provare alcuni o tutti i seguenti metodi, oppure trovare quelli che preferisci:

- Spingendo lentamente i piedi con forza sul pavimento.
 - Raddrizza lentamente la schiena e la colonna vertebrale; se sei seduto, siediti con la schiena dritta.
 - Premi lentamente le punte delle dita l'una contro l'altra
 - Allunga lentamente le braccia o il collo, scrollando le spalle.
 - Respira lentamente.
-

Nota: non stai cercando di allontanarti, fuggire, evitare o distrarti da ciò che sta accadendo nel tuo mondo interiore. L'obiettivo è rimanere consapevole dei tuoi pensieri e sentimenti, continuare a riconoscerne la presenza... e allo stesso tempo, tornare a connetterti con il tuo corpo. In altre parole, stai ampliando la tua concentrazione: consapevole dei tuoi pensieri e sentimenti, ma anche del tuo corpo mentre lo muovi attivamente.

E mentre riconosci i tuoi pensieri e sentimenti e ti riconnetti con il tuo corpo, anche...

04 E: IMPEGNATI IN CIÒ CHE STAI FACENDO

- Guardati intorno nella stanza e nota 5 cose che riesci a vedere.
- Notate 3 o 4 cose che potete sentire.
- Notate ciò che potete odorare, gustare o percepire con il naso e la bocca
- Osserva l'attività che stai svolgendo e dedicale tutta la tua attenzione

Concludi l'esercizio dedicando tutta la tua attenzione al compito o all'attività che stai svolgendo. Idealmente, esegui lentamente il ciclo ACE 3 o 4 volte, in modo da trasformarlo in un esercizio di 2-3 minuti.

NOTA: **non saltare la fase A dell'ACE;** è molto importante continuare a riconoscere i pensieri e le sensazioni presenti, specialmente se sono difficili o sgradevoli. Se salti la fase A, questo esercizio si trasformerà in una tecnica di distrazione, che non è quello che dovrebbe essere.

05 QUAL È LO SCOPO DI QUESTA PRATICA?

Ci sono molti possibili scopi per praticare questa tecnica. La maggior parte di essi è elencata nel primo paragrafo della pagina precedente, ma in aggiunta, questa tecnica è spesso utilizzata come primo passo per gestire flashback, attacchi di panico, dolore cronico e molti altri problemi. Quindi, se

non sei sicuro del motivo per cui il tuo consulente o medico ti ha consigliato di praticarla e di come possa aiutarti con il tuo problema, chiedi loro di chiarirne lo scopo.

06 MODIFICATE QUESTA TECNICA IN BASE ALLE VOSTRE ESIGENZE

Se avete poco tempo, fate una versione di 30 secondi: eseguite una volta il ciclo ACE. Se volete mettervi alla prova, eseguite il ciclo ACE molto lentamente, più volte, per 5-10 minuti. Esistono letteralmente centinaia di modi per modificare questo esercizio, in modo da adattarlo alle vostre esigenze (ad esempio, dolori fisici) o superare eventuali difficoltà che potreste incontrare. Chiedete al vostro consulente o medico come farlo.

07 ESERCITATI SPESSO

Ricordate inoltre che potete praticare questo tipo di esercizi in qualsiasi momento, in qualsiasi luogo e durante qualsiasi attività. È consigliabile praticarli spesso in situazioni meno impegnative, quando i vostri pensieri e sentimenti sono meno difficili, in modo da poter migliorare le vostre capacità. Con il tempo, l'idea è quella di utilizzarli in situazioni più impegnative, quando i vostri pensieri e sentimenti sono più difficili.

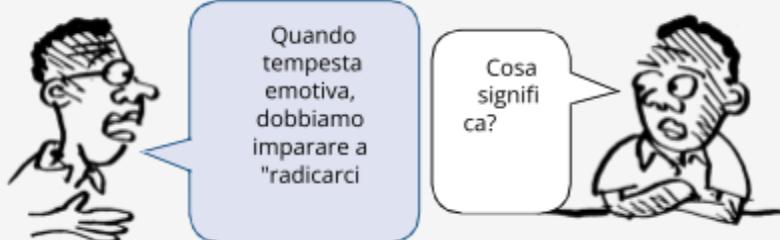
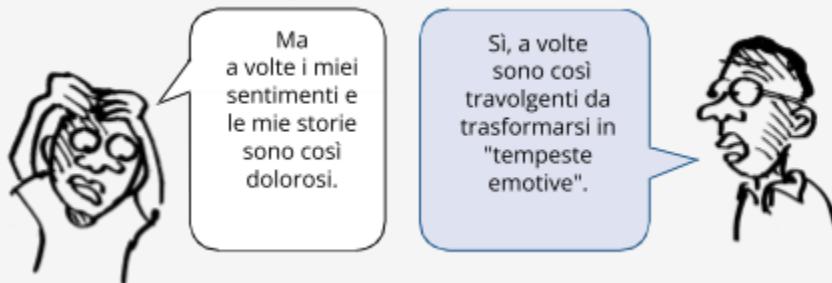
08 REGISTRAZIONI AUDIO GRATUITE

Se lo desideri, puoi scaricare alcune registrazioni audio gratuite degli esercizi "gettare l'ancora", della durata variabile da 4 a 11 minuti. Puoi ascoltarle e utilizzarle come guida per aiutarti a sviluppare questa abilità. Basta cliccare per scaricarle.

© 2020, Russ Harris www.TheHappinessTrap.com

09 GROUNDING

FARE CIÒ CHE CONTA IN MOMENTI DI STRESS: UNA GUIDA ILLUSTRATA, OMS



CONSIDERATE QUALI DI QUESTI ESEMPI VI SEMBRANO UTILI E APPROPRIATI E QUALI TROPPO GENERICI. PERCHÉ? (IPOTESI PER CRITICHE E COMMENTI)



RIFLETTI, BASANDOTI SU QUESTI ESEMPI, SU COME PUOI METTERE IN RELAZIONE QUESTO CON IL TUO LAVORO. (COOPERAZIONE E CURIOSITÀ)



PARTE

-02-

FIDUCIA E TRASPARENZA

**Coltivare la fiducia attraverso una comunicazione
trasparente**

COLTIVARE LA FIDUCIA ATTRAVERSO UNA COMUNICAZIONE TRASPARENTE

01 L'IMPORTANZA DELLA TRASPARENZA

La trasparenza è un elemento chiave nell'assistenza informata sul trauma perché aiuta le persone a sentirsi al sicuro e comprese. Il trauma spesso distrugge il senso di controllo, sicurezza e fiducia negli altri di una persona. Essendo trasparenti, spiegando chiaramente cosa è successo, cosa sta succedendo e cosa succederà in futuro, aiutiamo a ricostruire la fiducia e a creare un ambiente sicuro. Questa apertura favorisce un senso di prevedibilità e di autonomia, fondamentali nel recupero dal trauma.

02 TRASPARENZA NELL'EDUCAZIONE NON FORMALE E NELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA

La trasparenza si riferisce a una comunicazione aperta, chiara e coerente sul processo di apprendimento, sulle aspettative e sulle intenzioni. In questo approccio integrato, essa comprende:

- Delineare chiaramente gli obiettivi, la struttura e lo scopo delle attività educative.
- Fornire un preavviso su argomenti delicati o potenziali fattori scatenanti (ad esempio, avvisi sui contenuti).
- Garantire che gli studenti comprendano i propri diritti, responsabilità e opzioni all'interno dell'ambiente di apprendimento.
- Invitare a fornire feedback e affrontare apertamente le preoccupazioni.

La trasparenza aiuta a ridurre l'ansia, crea un senso di prevedibilità e ripristina il senso di autonomia, elementi fondamentali per le persone che hanno subito un trauma.

03 FIDUCIA NELL'ISTRUZIONE NON FORMALE E NELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA

La fiducia è fondamentale in un approccio educativo sensibile al trauma e che cerca di fare empowerment. Ciò comporta:

- Coerenza: mantenere le promesse e garantire interazioni prevedibili.
- Sicurezza: garantire che l'ambiente sia sicuro dal punto di vista fisico, emotivo e psicologico.
- Empatia e rispetto: valorizzare le prospettive, i confini e le esperienze di vita degli studenti senza giudicarli.
- Riservatezza: proteggere le informazioni personali condivise nello spazio educativo.
- La fiducia permette ai partecipanti di sentirsi abbastanza sicuri da correre dei rischi, condividere idee e impegnarsi pienamente, il che è fondamentale per l'apprendimento e la crescita personale.

04 PERCHÉ È IMPORTANTE?

- **Promuove la guarigione:** un ambiente prevedibile e rispettoso può aiutare a mitigare i sentimenti di paura e incertezza comuni tra i sopravvissuti a traumi.
- **Favorisce il coinvolgimento:** gli studenti sono più propensi a partecipare e collaborare quando si **sentono sicuri e apprezzati**.
- Costruire la resilienza: una comunicazione trasparente e relazioni affidabili incoraggiano gli studenti a sviluppare fiducia in se stessi e ad esplorare nuove competenze in uno spazio sicuro.
- **Facilita l'empowerment:** gli studenti acquisiscono un senso di controllo sul proprio percorso formativo, rafforzando la propria autonomia e autodeterminazione.

Dando priorità alla trasparenza e alla fiducia, gli educatori non formali possono allinearsi ai principi della Trauma-Informed Care, creando un'esperienza di apprendimento trasformativa e inclusiva per tutti i partecipanti.



NOTE:

05 COMPRENDERE IL RUOLO DELLA TRASPARENZA

Uno degli elementi più importanti dell'assistenza informata sul trauma è la comunicazione trasparente sul processo:

- Quali sono i passi successivi e se questi possono essere adattati in base alle loro esigenze e preferenze.
- Cosa sta succedendo in questo momento.
- Cosa è successo finora nella loro cura o interazione.



06 ESERCIZIO: RICOSTRUIRE LA FIDUCIA E LA TRASPARENZA NELLE RELAZIONI

La fiducia non è un concetto universale; può variare notevolmente in base alle esperienze personali e alle definizioni. Chiedete ai partecipanti di riflettere su:

- Cosa significa per me la fiducia?
- Come faccio a costruire la fiducia in me stesso e negli altri?
- Quale tipo di trasparenza mi rassicura di più?

07 CASO DI STUDIO

Contesto

Un centro comunitario offre un programma di istruzione non formale incentrato sullo sviluppo delle competenze di vita per i giovani adulti di età compresa tra i 18 e i 25 anni. Molti partecipanti provengono da contesti emarginati e hanno subito traumi, tra cui esperienze infantili avverse (ACE), sfollamento o discriminazione sistematica. Il programma mira a migliorare la fiducia in se stessi, le capacità di comunicazione e la resilienza emotiva dei partecipanti attraverso workshop e attività di gruppo.

Sfida

Durante le sessioni iniziali, gli educatori hanno notato un coinvolgimento limitato e una certa riluttanza da parte dei partecipanti a condividere i propri pensieri o a partecipare pienamente alle attività. Alcuni partecipanti apparivano ansiosi, controllando frequentemente l'ambiente circostante, mentre altri sembravano disinteressati, evitando il contatto visivo o le discussioni di gruppo. Gli educatori si sono resi conto che i fattori scatenanti legati ai traumi, combinati con la mancanza di familiarità con l'ambiente e con gli educatori, potevano creare ostacoli alla fiducia e alla partecipazione attiva.

Intervento:

Per prima cosa è necessario creare un ambiente trasparente:

- Presentazione del programma: gli educatori hanno iniziato la sessione successiva illustrando chiaramente lo scopo, la struttura e gli obiettivi del programma. Hanno spiegato in che modo ogni attività contribuiva agli obiettivi generali, assicurandosi che i partecipanti comprendessero il "perché" di ogni fase.
- Avvertenze sui contenuti e scelte: per le attività che prevedevano giochi di ruolo o auto-riflessione, gli educatori hanno avvisato in anticipo dei contenuti potenzialmente sensibili e hanno sottolineato che la partecipazione era facoltativa.
- Chiarezza sui limiti: hanno chiarito le regole sulla riservatezza, sottolineando che le storie personali condivise nel gruppo non sarebbero state discusse al di fuori dello spazio didattico.

Per poi andare a costruire la fiducia attraverso azioni coerenti:

- Empatia e ascolto: gli educatori hanno creato uno spazio in cui i partecipanti potevano condividere le loro preoccupazioni in privato. Quando un partecipante ha espresso ansia riguardo al lavoro di gruppo, l'educatore ha modificato le attività per includere piccoli gruppi di discussione facoltativi.
- Prevedibilità e routine: ogni sessione iniziava e terminava con gli stessi esercizi di base per aiutare i partecipanti a provare un senso di stabilità. Ad esempio, all'inizio praticavano un semplice esercizio di respirazione e concludevano con un cerchio di gratitudine.
- Portare a termine: Quando i partecipanti hanno fornito un feedback, gli educatori hanno apportato modifiche visibili. Ad esempio, dopo aver ricevuto feedback sullo spazio fisico che sembrava troppo esposto, hanno riorganizzato i posti a sedere per creare un'atmosfera più intima e sicura.

E infine responsabilizzare (fare empowerment) i partecipanti:

- **Scelta e autonomia:** i partecipanti sono stati incoraggiati a stabilire dei limiti personali, come decidere se intervenire nelle discussioni o limitarsi ad ascoltare.
- **Definizione collaborativa delle regole:** il gruppo ha creato insieme una serie di regole di base per le interazioni, assicurando che tutti avessero voce in capitolo nella definizione dell'ambiente di apprendimento.
- **Opportunità di sviluppo delle competenze:** gli educatori hanno incoraggiato i partecipanti a condurre piccole parti della sessione se si sentivano a proprio agio, promuovendo un senso di appartenenza e fiducia.

Risultato

Con il passare del tempo, i partecipanti hanno iniziato a dimostrare un maggiore coinvolgimento e fiducia. Ad esempio:

- Un partecipante che inizialmente evitava le discussioni di gruppo si è offerto volontario per condurre un'attività di icebreaker, citando l'ambiente favorevole del programma come motivo della sua fiducia.
- Un altro partecipante che aveva espresso preoccupazioni per la propria sicurezza personale ha poi espresso gratitudine per le misure di riservatezza adottate e ha colto l'occasione per esplorare le sfide che stava affrontando in un contesto di gruppo solidale.

Punti chiave per gli educatori non formali

1. **La trasparenza crea prevedibilità:** quando gli studenti comprendono lo scopo e il processo delle attività, si sentono meno ansiosi e più disposti a partecipare.
2. **La fiducia richiede azione:** dare seguito in modo coerente al feedback e creare routine sicure e prevedibili dimostra agli studenti che il loro benessere è una priorità.
3. **L'empowerment rafforza l'impegno:** consentire agli studenti di fare delle scelte e co-creare lo spazio di apprendimento favorisce un senso di autonomia, aiutandoli a sentirsi rispettati e apprezzati.

Applicando queste pratiche informate sul trauma, gli educatori non formali possono coltivare ambienti in cui i partecipanti si sentono al sicuro, supportati e pronti ad apprendere e crescere.

NOTE:

FIDUCIA E TRASPARENZA COME STRUMENTO DI AIUTO

Per le persone che hanno subito un trauma, l'incertezza può spesso essere percepita come una minaccia. L'imprevedibilità di una situazione può scatenare ansia, sfiducia e paura. La **trasparenza**, ovvero fornire informazioni chiare, oneste e coerenti, aiuta chi ha subito un trauma a ritrovare il senso di controllo sulla propria vita. Quando sanno cosa aspettarsi, queste persone possono sentirsi più sicure e più radicate nel loro ambiente, il che riduce il rischio di scatenare emozioni o comportamenti negativi.

La **trasparenza** è altrettanto importante per coloro che lavorano indirettamente con i traumi, come i professionisti che possono subire **traumi secondari** (ad esempio, gli archivisti che gestiscono materiali sensibili). Senza una comunicazione trasparente, possono trovarsi ad affrontare stress emotivo, confusione e persino ritraumatizzazione. Condividendo aspettative chiare e discutendo apertamente i confini, sia i professionisti che i sopravvissuti possono impegnarsi in un ambiente solidale e consapevole dei traumi.

EMPOWERMENT ATTRAVERSO LA CONDIVISIONE DELLE RISORSE

Le persone che hanno subito traumi spesso si sentono disconnesse da se stesse e dal mondo che le circonda. **Condividere le risorse** e spiegare come possono essere utilizzate in modo efficace consente ai sopravvissuti di assumere un ruolo attivo nel loro processo di guarigione. Questa partecipazione attiva li aiuta a ricostruire la **fiducia in se stessi** e il **senso di autonomia**, elementi chiave nel loro percorso di recupero.

Quando i sopravvissuti comprendono come affrontare il proprio percorso di guarigione e ricevono gli strumenti adeguati, possono gradualmente riprendere il controllo delle proprie esperienze. Gli educatori e gli operatori sanitari possono sostenere ulteriormente questo processo offrendo una comunicazione chiara e coerente e assicurandosi che i sopravvissuti siano coinvolti nelle decisioni relative alla loro assistenza.

FLESSIBILITÀ MENTALE E CONSAPEVOLEZZA DEL TRAUMA

Il **trauma compromette** la flessibilità mentale, ovvero la capacità di adattare i propri pensieri e comportamenti in risposta a situazioni diverse. Inoltre, ostacola la **mentalizzazione**, ovvero la

capacità di riflettere sulle proprie emozioni ed esperienze e su quelle degli altri. Chi ha subito un trauma spesso fatica a distinguere tra passato e presente, il che porta a confusione e incapacità di fidarsi di sé stessi o degli altri.

Aiutare le persone a comprendere **la natura del trauma**, compreso l'impatto della **ritraumatizzazione** e delle esperienze **post-traumatiche**, è fondamentale per ricostruire la fiducia. **La consapevolezza del trauma** consente ai sopravvissuti di dare un senso alle proprie emozioni, ai propri comportamenti e alla propria percezione del tempo, favorendo la guarigione attraverso la comprensione.

Una comunicazione trasparente riguardo alle aspettative, ai limiti e al processo di guarigione incoraggia i sopravvissuti a esplorare i propri sentimenti e le proprie reazioni **senza giudicarli**, favorendo **una maggiore flessibilità psicologica**. Creando un dialogo aperto e offrendo sostegno nella gestione di risposte emotive complesse, gli operatori sanitari e gli educatori possono svolgere un ruolo fondamentale nella promozione della flessibilità mentale e della resilienza emotiva.

PUNTI CHIAVE PER UN'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA

- **Trasparenza:** una comunicazione chiara e onesta aiuta i sopravvissuti al trauma a sentirsi più sicuri e più in controllo della loro situazione, riducendo l'ansia e il sovraccarico emotivo.
- **Empowerment:** condividere le risorse e coinvolgere le vittime nel proprio processo di guarigione rafforza l'autonomia e favorisce la fiducia in se stessi.
- **Flessibilità mentale:** la consapevolezza del trauma e una comunicazione trasparente aiutano i sopravvissuti a elaborare le proprie emozioni ed esperienze, promuovendo la flessibilità psicologica e la guarigione.
- **Integrando questi elementi in un quadro di assistenza informato sul trauma, educatori, professionisti e caregiver possono fornire un ambiente più favorevole e curativo**
- **per i sopravvissuti al trauma e per coloro che sono stati indirettamente colpiti dal trauma**



DA FARE / DA NON FARE

01 DA FARE

- Sii onesto e affidabile: fornisci sempre informazioni chiare e accurate.
- La coerenza nelle vostre azioni crea fiducia, specialmente quando si lavora con persone che hanno subito traumi.
- Rispettare il diritto delle persone di prendere le proprie decisioni: responsabilizzare gli individui rispettando la loro autonomia. Il trauma spesso comporta una perdita di controllo, quindi dare alle persone la libertà di scegliere è fondamentale per la guarigione.
- Siate consapevoli dei pregiudizi e dei preconcetti personali e metteteli da parte: assicuratevi che il vostro
- Le azioni e le decisioni sono guidate dalle esigenze individuali, senza essere influenzate da giudizi personali.
- Rendete chiaro alle persone che, anche se ora rifiutano l'aiuto, potranno comunque accedervi in futuro: Consentite alle persone di decidere quando sono pronte per ricevere sostegno. Offrite libero accesso alle risorse senza esercitare pressioni.
- Rispetta la privacy e mantieni riservate le storie delle persone, se opportuno:
- La fiducia è alla base di un'assistenza informata sull'intrauma. La riservatezza è essenziale, a meno che non sussista il rischio di danni alla persona o ad altri.
- Comportati in modo appropriato tenendo conto della cultura, dell'età e del genere di una persona:
- L'assistenza informata sul trauma è sensibile alle differenze individuali. Cultura, genere,
- Considerazioni specifiche relative all'età dovrebbero guidare il vostro approccio per garantire rispetto e adeguatezza.

02 DA NON FARE

- Non sfruttare il tuo rapporto di assistente: mantieni i confini professionali. Aiutare significa soddisfare i bisogni della persona, non ottenere un vantaggio personale.
- Non chiedere denaro o favori alle persone in cambio del tuo aiuto: l'aiuto deve essere incondizionato e mai transazionale. Evita qualsiasi azione che possa essere percepita come sfruttamento.
- Non fare false promesse né fornire informazioni false: sii trasparente su ciò che puoi e non puoi fare. Promesse eccessive possono minare la fiducia, specialmente quando si lavora con persone vulnerabili.
- Non esagerare le tue capacità: offri supporto solo entro i limiti delle tue conoscenze e competenze. Sii onesto riguardo alle tue capacità e quando è necessario rivolgersi a un professionista più qualificato.
- Non forzare le persone ad accettare il tuo aiuto e non essere invadente o insistente: rispetta i confini altrui. Forzare qualcuno ad accettare il tuo aiuto può essere percepito come una violazione della sua autonomia, il che può causare un nuovo trauma a persone che hanno già sperimentato una perdita di controllo.
- Non esercitare pressioni sulle persone affinché raccontino la loro storia: lascia che siano loro a decidere cosa e quando condividere. Spingere qualcuno a parlare del proprio trauma prima che sia pronto può causare danni.



ESERCITAZIONI

01 COSA FARE E COSA NON FARE IN GRUPPI SOPRAVVISSUTI A SPECIFICI TRAUMI

Istruzioni:

- 1. Pensate ad azioni, comportamenti o approcci che contribuiscano a creare trasparenza e fiducia con ciascun gruppo specifico.**
- 2. Considerate le vulnerabilità specifiche di ciascun gruppo e riflettete su ciò che dovrebbe essere evitato (cosa non fare).**

Esempi di domande per il brainstorming:

- Che tipo di informazioni dovresti sempre condividere con una persona a rischio di suicidio?
- Cosa può danneggiare la fiducia quando si lavora con sopravvissuti alla violenza?
- Come si possono rispettare le differenze culturali quando si lavora con i rifugiati?
- Come si possono soddisfare e rispettare le esigenze specifiche delle persone con disabilità che hanno subito traumi?

COSA FARE

COSA NON FARE

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|



02 PERSONE A RISCHIO DI SUICIDIO

COSA FARE

Cosa fare: essere chiari sui limiti della riservatezza, soprattutto quando si discute di danni a se stessi o agli altri.

Da fare: creare uno spazio sicuro in cui la persona possa esprimere i propri sentimenti senza timore di essere giudicata.

Cosa fare: comunicare chiaramente la disponibilità di supporto, anche se inizialmente viene rifiutato.

COSA NON FARE

Da non fare: fare promesse che non si possono mantenere (ad esempio, "Andrà tutto bene" o "Presto passerà").

Da non fare: spingere la persona a rivelare più di quanto sia pronta a fare.

Da non fare: ignorare l'importanza del follow-up; la coerenza è fondamentale per costruire la fiducia.

03 SOPRAVVISSUTI ALLA VIOLENZA

COSA FARE

Cosa fare: rispettare i loro limiti, lasciando che siano loro a decidere cosa condividere e quando.

Da fare: essere chiari su quale aiuto è possibile offrire e sulle risorse disponibili (ad esempio, rifugi, assistenza legale).

Cosa fare: fornire informazioni sulla pianificazione della sicurezza se si trovano ancora in una situazione di pericolo.

COSA NON FARE

Cosa non fare: non biasimate né mettete in discussione le loro scelte (ad esempio: "Perché non te ne sei andato prima?").

Da non fare: insistere per avere dettagli sul trauma, soprattutto se non sono pronti a parlarne.

Da non fare: minimizzare la loro esperienza (ad esempio, "Non è poi così grave" o "Ti passerà").

04 RIFUGIATI O SFOLLATI



COSA FARE

Cosa fare: Essere sensibili alla differenze culturali — rispettare le loro usanze e pratiche quando offrite il vostro sostegno.

Da fare: Utilizzare interpreti e materiali nella loro lingua per garantire una comunicazione chiara.

Da fare: Condividere informazioni sui diritti legali, alloggio e assistenza sanitaria in modo chiaro e coerente

COSA NON FARE

Da non fare: presumere che il trauma sia vissuto o elaborato in modo uguale in tutte le culture.

Da non fare: imporre i propri valori o convinzioni su ciò che "dovrebbero" fare per elaborare o processare l'evento.

Da non fare: trattarli solo come vittime — riconoscere i loro punti di forza e la loro resilienza.

05 BAMBINI O ADOLESCENTI CHE HANNO SUBITO UN TRAUMA

COSA FARE

Da fare: Suddividere le informazioni in parti gestibili — Il trauma complesso può influire sulla concentrazione e sulla memoria.

Da fare: fornire indicazioni chiare e dettagliate su che tipo di supporto possono ricevere dai servizi di assistenza.

Cosa fare: monitorarare regolarmente per assicurarsi che abbiano compreso e si sentano a proprio agio con il processo.

COSA NON FARE

Da non fare: sovrapporre con troppe informazioni o non li si metta sotto pressione affinché prendano decisioni rapidamente.

Non: costringerli a discutere del loro trauma nei dettagli se non si sentono pronti.

Da non fare: presumere che la loro disabilità limiti la loro capacità di comprendere o partecipare a conversazioni sui loro traumi. Comunicate sempre in modi che siano in linea con le loro capacità, garantendo rispetto e inclusività.

06 RIFLESSIONE PERSONALE E APPLICAZIONE



Riflessione: individualmente, i partecipanti riflettono sulle nuove cose da fare e da non fare sviluppate per il loro specifico gruppo di trauma.

Prenderanno in considerazione:

Come posso applicare queste pratiche informate sul trauma nel mio ruolo attuale?
Quali sfide particolari potrebbero presentarsi quando si lavora con questi gruppi specifici e come posso affrontarle utilizzando strategie di trasparenza e di costruzione della fiducia?

NOTE



07 APPLICAZIONE CREATIVA – CREAZIONE DI UN KIT DI STRUMENTI PER LA TRASPARENZA PER GRUPPI SPECIFICI DI PERSONE CHE HANNO SUBITO TRAUMI

COMPITO: IN PICCOLI GRUPPI, I PARTECIPANTI PROGETTERANNO UN KIT DI STRUMENTI PER LA TRASPARENZA PER IL GRUPPO DI TRAUMA ASSEGNAUTO. QUESTO KIT DI STRUMENTI DOVRÀ INCLUDERE:

- Un elenco delle cose da fare e da non fare per garantire la trasparenza quando si lavora con quel gruppo.
- Misure pratiche per garantire una comunicazione chiara e il rispetto dei confini nelle interazioni.
- Linee guida per una comunicazione adeguata dal punto di vista culturale o situazionale, ad esempio come adattare il linguaggio e il supporto alle esigenze del gruppo.
- Elemento creativo: incoraggiare i partecipanti a presentare il loro kit di strumenti sotto forma di infografica o poster che possa essere utilizzato in contesti sensibili al trauma.

08 PRESENTAZIONE E CONDIVISIONE

durata: 10 MINUTI

- Ogni gruppo presenta il proprio kit di strumenti per la trasparenza al gruppo più ampio, spiegando in che modo le cose da fare e da non fare sono in linea con le esigenze del gruppo specifico che ha subito un trauma.
- Resoconto e conclusioni (10 minuti).

09 RIFLESSIONE DI GRUPPO

QUALI SFIDE PREVEDETE NELL'ATTUAZIONE DI QUESTE PRATICHE E COME POTETE SUPERARLE?

RIFLESSIONE
FINALE:

SOTTOLINEO CHE L'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA NON È UN APPROCCIO UNICO VALIDO PER TUTTI. GRUPPI DI TRAUMA DIVERSI HANNO ESIGENZE DIVERSE E LA TRASPARENZA È FONDAMENTALE PER CREARE AMBIENTI SICURI E DI FIDUCIA PER LA GUARIGIONE.

VORREI AGGIUNGERE:

PARTE
-03-

SOSTEGNO

Sostegno tra pari e auto-aiuto

Il sostegno tra pari e l'auto-aiuto sono elementi integranti della Trauma-Informed Care (TIC) nell'educazione non formale, che enfatizza la condivisione delle esperienze, il sostegno reciproco e l'empowerment.

- **Il sostegno tra pari** coinvolge persone che hanno vissuto esperienze traumatiche e che si sostengono a vicenda in modo collaborativo e non gerarchico. Favorisce la connessione e la comprensione, riducendo i sentimenti di isolamento e stigma.
- **L'auto-aiuto** si concentra sul responsabilizzare le persone affinché assumano un ruolo attivo nel proprio processo di guarigione e apprendimento, sviluppando strategie per gestire le emozioni, rafforzare la resilienza e affrontare le sfide.

Nell'istruzione non formale, questi approcci sono in linea con i principi della TIC, in quanto creano spazi sicuri in cui i partecipanti possono imparare gli uni dagli altri, praticare l'autoregolazione e sviluppare competenze per la crescita personale.

PERCHÉ IL SUPPORTO TRA PARI E L'AUTO-AIUTO SONO IMPORTANTI

PROMUOVONO LA CONNESSIONE E IL SENSO DI APPARTENENZA

Il trauma può portare a sentimenti di isolamento e sfiducia. Il sostegno tra pari aiuta le persone a capire che non sono sole e che gli altri comprendono le loro difficoltà. Le esperienze condivise creano un senso di appartenenza e comprensione reciproca.

INCORAGGIA L'EMPOWERMENT

Sia il sostegno tra pari che l'auto-aiuto enfatizzano l'azione individuale e la capacità di contribuire alla propria guarigione. Ciò contrasta il senso di impotenza spesso associato al trauma e favorisce un senso di controllo.

MODELLI DI RESILIENZA

Nel sostegno tra pari, gli individui possono vedere esempi di come altri hanno affrontato sfide simili. Questo modello può ispirare speranza e dimostrare strategie pratiche per affrontare le difficoltà e crescere.

SVILUPPA COMPETENZE PER LA REGOLAZIONE EMOTIVA

Attraverso pratiche condivise e attività di gruppo, i partecipanti possono apprendere tecniche di radicamento, consapevolezza e altri strumenti di auto-aiuto che migliorano la resilienza emotiva.

RAFFORZA LA COMUNITÀ

L'istruzione non formale spesso pone l'accento sull'apprendimento relazionale. Le reti di sostegno tra pari contribuiscono a creare un forte senso di comunità, in cui i membri contribuiscono e traggono beneficio dalla saggezza collettiva e dall'incoraggiamento reciproco.

COLTIVARE LA FIDUCIA ATTRAVERSO UNA COMUNICAZIONE TRASPARENTE

01 CASO DI STUDIO: UN ALLENATORE DI CALCIO UTILIZZA L'APPROCCIO TRAUMA-INFORMED CARE PER SOSTENERE UN GIOCATORE

La situazione

L'allenatore Alex guida una squadra di calcio comunitaria per adolescenti, concentrando il suo lavoro sul lavoro di squadra e sulla crescita personale. Uno dei suoi giocatori, James, è un sedicenne di grande talento con un grande potenziale. Tuttavia, il comportamento di James è diventato sempre più instabile: saltava gli allenamenti, aggrediva i compagni di squadra e si ritirava dalle attività di gruppo.

Dopo un incidente teso in cui James se ne andò infuriato durante una partita, Alex decise di affrontare la situazione in modo diverso. Sospettava che il comportamento di James potesse derivare da difficoltà personali piuttosto che da una mancanza di impegno.

Fase 2: Offrire sostegno tra pari

Riconoscendo il valore della connessione, Alex ha affiancato James a un compagno di squadra più anziano, Marco, che aveva affrontato sfide simili. Marco ha condiviso la sua storia e raccontato come il calcio lo avesse aiutato ad affrontare le difficoltà, creando un senso di comprensione e incoraggiamento nei confronti di James.

Fase 3: Insegnare tecniche di auto-aiuto

Alex ha insegnato a James alcune semplici strategie per gestire le sue emozioni durante gli allenamenti:

- Esercizi di respirazione: James si è esercitato a fare respiri profondi nei momenti di frustrazione per calmarsi.
- Rituali di concentrazione: prima di ogni allenamento, James dedicava alcuni minuti a fissare un piccolo obiettivo raggiungibile, come migliorare i suoi passaggi o mantenere un atteggiamento positivo con i compagni di squadra.

Fase 4: Adattare l'ambiente

Alex ha lavorato con la squadra per creare una cultura più solidale. Ha sottolineato l'importanza dell'incoraggiamento e della comunicazione positiva durante gli allenamenti, riducendo la pressione che James sentiva di dover "dimostrare il proprio valore".

02 CASO DI STUDIO: UN ALLENATORE DI CALCIO UTILIZZA L'APPROCCIO TRAUMA-INFORMED CARE PER SOSTENERE UN GIOCATORE

L'impatto

Nel giro di un mese, l'atteggiamento e le prestazioni di James hanno iniziato a cambiare:

- **Comportamento migliorato:** James ha iniziato a presentarsi con regolarità agli allenamenti e ad affrontare le situazioni stressanti con maggiore compostezza.
- **Legame più forte con la squadra:** James si sentiva sostenuto da Marco e dalla squadra, il che lo ha motivato a ricostruire la fiducia con i suoi compagni.
- **Crescita della resilienza:** James ha iniziato ad applicare le tecniche di auto-aiuto sia dentro che fuori dal campo, gestendo le sue emozioni durante i conflitti familiari.

James in seguito disse ad Alex: «Tu non mi hai abbandonato quando io mi sentivo pronto a rinunciare a me stesso. Il calcio ora è il mio rifugio sicuro».

PUNTI CHIAVE

1. **Inizia con la fiducia:** dedicare del tempo ad ascoltare senza giudicare getta le basi per un cambiamento significativo.
2. **Incoraggia il sostegno tra pari:** mettere in contatto persone con esperienze simili favorisce l'empatia e riduce l'isolamento.
3. **Insegna strumenti pratici:** semplici tecniche di auto-aiuto, come la respirazione o la definizione degli obiettivi, consentono ai giocatori di gestire le emozioni in modo indipendente.
4. **Adatta l'ambiente:** una cultura positiva e sensibile ai traumi giova non solo al singolo individuo, ma all'intera squadra.

CONSIDERATE QUALI DI QUESTI ESEMPI VI SEMBRANO UTILI E APPROPRIATI E QUALI TROPPO GENERICI. PERCHÉ? (IPOTESI PER CRITICHE E COMMENTI)

RIFLETTI, BASANDOTI SU QUESTI ESEMPI, SU COME PUOI METTERE IN RELAZIONE QUESTO CON IL TUO LAVORO (COOPERAZIONE E CURIOSITÀ)

PUNTI CHIAVE PER L'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA

Facilitare spazi sicuri e inclusivi

Creare un ambiente in cui il sostegno tra pari possa prosperare garantendo sicurezza psicologica, rispetto reciproco e opportunità di connessione.

Incoraggiare i partecipanti a condividere e guidare

Incoraggiare i partecipanti a condividere le loro esperienze e intuizioni in modi che li facciano sentire a proprio agio. Le attività o le discussioni guidate dai colleghi possono migliorare il coinvolgimento e la fiducia.

Insegnare e modellare strumenti di auto-aiuto

Fornite ai partecipanti strategie pratiche, come esercizi di radicamento, scrittura di un diario o tecniche di consapevolezza, che possano utilizzare in modo indipendente per regolare le emozioni e ridurre lo stress.

Promuovere la collaborazione, non la gerarchia

Assicurarsi che il sostegno tra pari sia reciproco e non gerarchico. Il ruolo dell'educatore è quello di guidare, non di dirigere, consentendo ai partecipanti di imparare gli uni dagli altri in modo organico.

Celebrare i progressi

Riconoscete e celebrate i traguardi raggiunti, sia individuali che collettivi, per rafforzare il valore dello sforzo condiviso e dell'iniziativa personale.

Scrivi qui le tue note

AUTO-AIUTO

01 L'IMPORTANZA DELL'AUTO-AIUTO

Sia attraverso reti di pari che strategie di auto-aiuto, l'auto aiuto è una parte essenziale dell'**assistenza informata sul trauma**.

Nei momenti in cui l'**aiuto professionale non è disponibile o è difficile** da ottenere, le persone possono attingere alle **risorse personali**, alle relazioni con i propri pari e alle tecniche di auto-aiuto per favorire la **guarigione e la resilienza**.

Questa sezione si concentra su come organizzare il sostegno per gli altri e creare un sistema di sostegno per se stessi, offrendo strumenti pratici e indicazioni per affrontare questi processi.

02 FASE 1: RADICAMENTO - RITORNO ALLE PROPRIE RISORSE

Prima di pianificare qualsiasi sistema di supporto, è essenziale ritrovare il proprio equilibrio riconnettendosi con i propri punti di forza personali e le proprie risorse interne.

Il radicamento ti permette di rimanere presente e attingere da una fonte di forza quando fornisci o cerchi aiuto. Questa pratica ti aiuta a mantenere l'equilibrio, anche nei momenti difficili.

NOTE:

Scrivi qui le tue note

03 FASE 2: PRENDITI UN MOMENTO PER ELENcare TRE DEI TUOI PUNTI DI FORZA PERSONALI SU CUI PUOI FARE AFFIDAMENTO QUANDO SOSTIENI GLI ALTRI O TE STESSO.

NOTE:

Scrivi qui le tue riflessioni

04 FASE 3: SUCCESSIVAMENTE, RIFLETTI SU COME QUESTI PUNTI DI FORZA TI HANNO AIUTATO IN PASSATO:

- In che modo questi punti di forza ti hanno aiutato ad affrontare una situazione difficile?
- Come possono essere applicati per offrire sostegno a qualcuno che ne ha bisogno?

Scrivi qui le tue riflessioni

ESERCITAZIONI

01 CREAZIONE DI SCENARI

Ogni gruppo creerà uno scenario ipotetico in cui una persona che conoscono (un amico, un collega, un familiare, ecc.) ha bisogno di sostegno emotivo o pratico dopo aver subito un trauma. Questi scenari dovrebbero essere inquadrati attraverso la lente della Trauma-Informed Care (TIC), assicurando che il sostegno offerto sia empatico, rispettoso e responsabilizzante per l'individuo.

ESEMPI

- Un collega che ha subito molestie sul posto di lavoro e mostra segni di isolamento, ma non è pronto a parlare del trauma. Il gruppo deve valutare come offrire un ambiente sicuro e solidale senza esercitare pressioni affinché si apra prima di essere pronto.
- Un amico che si sente sopraffatto dopo l'improvvisa perdita di una persona cara e sta lottando per trovare risorse o sostegno emotivo. Il gruppo dovrebbe concentrarsi sul rafforzamento dell'individuo condividendo risorse utili senza assumere il controllo del suo processo di guarigione.
- Un familiare che è stato recentemente sfollato a causa di una catastrofe naturale e non ha accesso a un sostegno professionale. Il gruppo esplorera come fornire un sostegno immediato e pratico, pur essendo sensibile al suo stato emotivo e rispettando la sua autonomia e le sue scelte.

FOCUS

In ogni scenario, i gruppi dovrebbero considerare come applicare i principi dell'assistenza informata sul trauma, quali empatia, sicurezza, responsabilizzazione ed evitare il ritraumatizzazione, al fine di creare un piano di sostegno per offrire aiuto.

02 PERCHÉ IL SUPPORTO INFORMATO SUL TRAUMA È FONDAMENTALE PER CHI OFFRE AIUTO

Quando si offre sostegno a persone che hanno subito un trauma, è essenziale affrontare il processo con attenzione e consapevolezza, non solo per la persona che si sta aiutando, ma anche per se stessi.

L'assistenza informata sul trauma sottolinea l'importanza di creare un ambiente di sostegno che eviti la ritraumatizzazione dell'individuo e prevenga **il trauma secondario** per chi offre sostegno.

Come persona che fornisce sostegno, comprendere le reazioni al trauma ed essere consapevoli di come affrontare ogni situazione è fondamentale per proteggere sia il benessere dell'individuo che il proprio. Quando offri aiuto con **empatia, comunicazione chiara** e rispetto dei **confini**, crea un ambiente in cui la persona **si sente al sicuro, compresa e in controllo**.

Questo approccio riduce il rischio di ritraumatizzazione per loro e aiuta a gestire l'impatto emotivo

delle loro esperienze.

Incorporare un **sostegno basato sui valori** e pratiche di **cura di sé** è fondamentale per mantenere la propria resilienza emotiva. Essendo intenzionale e riflessivo nel tuo sostegno, puoi aiutare a promuovere la **guarigione** e la **fiducia**, garantendo al contempo la salvaguardia del tuo benessere.

NOTE:

Scrivi qui la tua risposta

03 ORGANIZZARE IL SOSTEGNO PER SE STESSI – STRATEGIE DI AUTO-AIUTO

A volte, l'aiuto professionale potrebbe non essere immediatamente accessibile e, in quei momenti, è fondamentale avere delle strategie di auto-aiuto. L'auto-aiuto consiste nel riconoscere i propri bisogni e utilizzare le risorse disponibili per prendersi cura del proprio benessere emotivo e mentale.

Ecco alcuni passaggi da seguire quando si organizza il sostegno per se stessi:

1. **Riconosci le tue esigenze:** identifica il tipo di sostegno di cui hai bisogno, che si tratti di sostegno emotivo, consigli pratici o senso di sicurezza.
 - Suggerimento: praticate esercizi di grounding per chiarire le vostre esigenze nel momento presente.
2. **Utilizza le risorse disponibili:** esplora gli strumenti di auto-aiuto gratuiti e accessibili offerti da organizzazioni affidabili come l'OMS o le organizzazioni locali che si occupano di salute mentale. Queste risorse possono guidarti nella gestione dello stress, dell'ansia e dei traumi.
3. **Stabilisci dei limiti:** proteggi la tua energia stabilendo dei limiti su quanto puoi fare per te stesso e per gli altri. Questo ti assicura di non esaurirti.
4. **Crea un piano di cura personale:** elabora un piano che includa attività quotidiane di cura personale, come scrivere un diario, fare esercizi di consapevolezza o entrare in contatto con persone che ti sostengono.

Sviluppare un piano di auto-aiuto

Scrivi tre cose che puoi fare per sostenerti quando ti senti sopraffatto:

Scrivi qui la tua risposta

04 IL PUNTO DI SCELTA E I VALORI NEL SOSTEGNO

Ogni volta che fornisci o cerchi sostegno, ti trovi di fronte a una scelta. Puoi scegliere come rispondere, come organizzare il sostegno e come allineare le tue azioni ai tuoi valori fondamentali. Quando queste scelte sono guidate dai valori, diventano strumenti potenti per creare sistemi di sostegno significativi e consapevoli dei traumi.

Punto di scelta:

Quando organizzi il sostegno per qualcuno o per te stesso, considera il momento della decisione.

Chiediti:

- Sto rispondendo in modo coerente con i miei valori?
- Sto rispettando l'autonomia e fornendo un sostegno che dia forza alla persona?

Scrivi qui la tua risposta

05 ELENCO DEI VALORI PER IL SOSTEGNO TRA PARI E L'AUTO-AIUTO

Per guidare le tue scelte, ecco un elenco di valori che puoi utilizzare quando fornisci sostegno agli altri o organizzzi strategie di auto-aiuto:

- **Empatia:** comprendere e condividere i sentimenti degli altri.
- **Compassione:** agire con gentilezza e desiderio di aiutare ad alleviare la sofferenza.
- **Autonomia:** rispettare la capacità degli altri di prendere le proprie decisioni.
- **Resilienza:** coltivare la forza necessaria per riprendersi dalle difficoltà.
- **Fiducia:** costruire e mantenere la fiducia attraverso la coerenza e l'onestà.
- **Pazienza:** consentire al processo di guarigione e sostegno di svolgersi secondo i propri tempi.
- **Sicurezza:** creare un ambiente di sicurezza emotiva e fisica per sé stessi e gli altri.
- Collaborazione: lavorare insieme per trovare soluzioni e offrirsi sostegno reciproco.

Esercizio: identificare i propri valori

Scrivi i tre valori che ti risuonano maggiormente quando fornisci o cerchi sostegno:

Scrivi qui la tua risposta

PARTE
-04-

COOPERAZIONE E RECIPROCITÀ

**RAFFORZARE LE RELAZIONI ATTRAVERSO LA
COOPERAZIONE**

COOPERAZIONE E RECIPROCITÀ

La cooperazione e la reciprocità sono fondamentali per costruire relazioni sane e di sostegno in qualsiasi contesto educativo. Tuttavia, quando si tratta di assistenza informata sul trauma, questi concetti assumono un significato più profondo. Gli studenti che hanno subito traumi spesso affrontano sfide che rendono meno efficaci gli approcci educativi tradizionali. I traumi possono causare disagio emotivo, difficoltà a fidarsi degli altri, isolamento o persino comportamenti distruttivi. In qualità di educatori non formali, è fondamentale comprendere come la cooperazione e la reciprocità possano essere sfruttate per creare un ambiente più inclusivo e solidale per questi studenti.

In questo capitolo esploreremo:

1. Cosa intendiamo per cooperazione e reciprocità nell'assistenza informata sul trauma.
2. Perché questi concetti sono fondamentali nel sostegno agli studenti affetti da traumi.
3. Come gli educatori non formali possono integrare la cooperazione e la reciprocità nelle loro pratiche.
4. Esercizi pratici e strategie per integrare questi principi nell'insegnamento quotidiano.

01 COOPERAZIONE: LAVORARE INSIEME PER OBIETTIVI CONDIVISI

In qualsiasi classe o contesto educativo, la cooperazione implica che gli individui lavorino insieme per raggiungere un obiettivo comune.

Nel contesto dell'assistenza informata sul trauma, cooperazione significa che studenti, educatori e famiglie lavorano insieme per creare uno spazio in cui le esigenze di ogni persona siano rispettate e sostenute.

Tuttavia, per gli studenti affetti da traumi, la cooperazione non sempre si presenta come in una classe tradizionale. Questi studenti potrebbero aver bisogno di più tempo, spazio o metodi diversi per interagire con i loro coetanei e con il materiale didattico. La cooperazione in un ambiente informato sul trauma richiede flessibilità, pazienza e l'impegno a costruire prima di tutto fiducia e sicurezza.

Caratteristiche chiave della cooperazione nell'assistenza informata sul trauma:

- **Empatia e comprensione:** riconoscere che la storia traumatica di ogni persona può influenzare il modo in cui interagisce con gli altri.
- **Rispetto dei confini:** gli studenti potrebbero aver bisogno di tempo per costruire la fiducia o potrebbero preferire modi diversi di partecipare.
- **Responsabilità condivisa:** tutti contribuiscono in modo rispettoso delle proprie capacità di coinvolgimento.

02 RECIPROCITÀ: DARE E RICEVERE MUTUAMENTE SOSTEGNO

La reciprocità è lo scambio reciproco di sostegno e cura. In una classe consapevole dei traumi, ciò significa creare un ambiente in cui sia gli studenti che gli educatori danno e ricevono sostegno in egual misura. Mentre gli educatori offrono sicurezza emotiva e opportunità di apprendimento strutturate, gli studenti sono incoraggiati a contribuire in modi che li facciano sentire al sicuro.

La reciprocità nella cura informata sul trauma comporta:

- **Creare un equilibrio:** gli studenti non sono solo destinatari di assistenza, ma anche partecipanti attivi nella definizione dell'ambiente di apprendimento.
- **Responsabilizzazione degli studenti:** incoraggiando gli studenti a condividere i loro bisogni, sentimenti e idee, li responsabilizziamo a partecipare al proprio processo di guarigione.
- **Promuovere la fiducia:** la reciprocità favorisce un senso di fiducia, in cui gli studenti sanno di poter contare sugli insegnanti e sui compagni e viceversa.

03 PERCHÉ LA COOPERAZIONE E LA RECIPROCITÀ SONO COSÌ IMPORTANTI NEL TIC?

Promuovere la fiducia:

La cooperazione e la reciprocità creano una base di fiducia, essenziale per chi ha subito traumi e potrebbe aver perso la fiducia negli altri a causa delle esperienze passate. Quando le persone sentono che il loro contributo è apprezzato e che le decisioni vengono prese in modo collaborativo, sono più propense a sentirsi al sicuro e sostenute.

Empowerment e potere condiviso:

Nella TIC è importante responsabilizzare le persone dando loro voce in capitolo nella propria cura e nel proprio processo di guarigione. La cooperazione garantisce che il sostegno sia collaborativo e non unilaterale.

Questo aiuta i sopravvissuti a ritrovare il senso di controllo e di autonomia sulla propria vita, favorendo la guarigione.

Rafforzare le relazioni:

La reciprocità, ovvero il fatto che entrambe le parti diano e ricevano in una relazione, crea legami equilibrati e sani. Nelle relazioni informate sul trauma, è importante evitare la dinamica aiutante-vittima, che può perpetuare sentimenti di impotenza. Al contrario, entrambe le parti si impegnano in un sostegno reciproco, rafforzando i legami e favorendo la crescita reciproca.

Prevenire il burnout e il trauma secondario:

La cooperazione e la reciprocità sono essenziali anche per il benessere di chi presta assistenza e sostegno. Impegnandosi in relazioni reciproche, chi presta sostegno può evitare sentimenti di sopraffazione e burnout, che possono derivare dal dare costantemente senza ricevere.

Questo equilibrio contribuisce a mantenere la salute di tutte le persone coinvolte.

04 COME GLI EDUCATORI NON FORMALI POSSONO INTEGRARE COOPERAZIONE E RECIPROCITÀ

Gli educatori non formali, che spesso lavorano in ambienti meno strutturati rispetto alle scuole tradizionali, sono in una posizione privilegiata per promuovere uno spazio di apprendimento solidale e consapevole dei traumi. Ecco alcune strategie pratiche che gli educatori non formali possono utilizzare per promuovere la cooperazione e la reciprocità:

CREARE UN AMBIENTE SICURO E DI SOSTEGNO

Prima di promuovere la cooperazione o la reciprocità, gli studenti devono sentirsi al sicuro. La sicurezza è il fondamento su cui si può costruire la cooperazione. Gli educatori non formali possono garantire la sicurezza:

- Definire aspettative chiare: creare regole o linee guida che enfatizzino il rispetto, la comprensione e il sostegno.
- Coerenza: sii affidabile e coerente nelle tue azioni e risposte, in modo che gli studenti possano fidarsi del fatto che l'ambiente rimarrà prevedibile e sicuro.
- Ascolto attivo: dimostrate empatia ascoltando le preoccupazioni degli studenti e riconoscendo le loro esperienze senza giudicarle.

INCORAGGIARE IL LAVORO DI GRUPPO CON FLESSIBILITÀ

L'apprendimento cooperativo prospera in un contesto di gruppo, ma è importante essere flessibili nel modo in cui i gruppi lavorano insieme:

- Attività di gruppo strutturate: utilizzate esercizi di gruppo che richiedono agli studenti di condividere i compiti in base ai loro punti di forza. Ciò consente loro di contribuire in modi diversi, il che aiuta a rafforzare la fiducia in se stessi.
- Mentoring e supporto tra pari: incoraggiare gli studenti a lavorare in coppia o in piccoli gruppi, consentendo il supporto tra pari. Questo aiuta gli studenti a sentirsi più a loro agio gli uni con gli altri e favorisce la reciprocità.
- Raggruppamenti basati sulla scelta: consentite agli studenti di esprimere la propria opinione su chi scegliere come compagno di lavoro o quale ruolo assumere all'interno di un gruppo. Questo dà loro un senso di controllo e li incoraggia a partecipare più attivamente.

MODELLARE LA RECIPROCITÀ

In qualità di educatore, puoi modellare la reciprocità mostrando agli studenti come offrire e chiedere aiuto:

- Condividere la propria vulnerabilità: dimostrate che è giusto chiedere aiuto, condividere le difficoltà e affidarsi agli altri. Questo mostra agli studenti che le relazioni reciproche si basano sulla fiducia e la comprensione reciproche.
- Dare e ricevere feedback: fornire feedback costruttivi e comprensivi e incoraggiare gli studenti a scambiarsi feedback reciproci. Questo scambio reciproco sviluppa le capacità comunicative e la fiducia.

05 CASO DI STUDIO

CONTESTO:

La signora Jensen è un'insegnante di scuola media che lavora con una classe di studenti del primo anno. Diversi studenti della classe hanno subito traumi, tra cui la recente morte di un genitore, bullismo e condizioni abitative instabili. La signora Jensen si impegna a creare un ambiente scolastico consapevole dei traumi che promuova la sicurezza emotiva, l'empatia e la cooperazione tra i suoi studenti.

In questo ambiente, la reciprocità non è solo un concetto tra insegnante e studenti, ma si estende anche tra i compagni di classe. La signora Jensen comprende che il trauma influisce in modo diverso su ogni studente, quindi promuove un'atmosfera in cui gli studenti si sostengono a vicenda, creando un senso di responsabilità condivisa e rispetto reciproco.

LA SITUAZIONE:

Una delle studentesse, Leah, soffre di grave ansia dopo la morte improvvisa del padre. Spesso ha scatti d'ira in classe, si sente sopraffatta dai compiti e si isola frequentemente durante le attività di gruppo. I compagni di classe di Leah, in particolare la sua cara amica Sarah, sono preoccupati, ma non sanno come aiutarla senza metterla ancora più a disagio.

La signora Jensen ha notato il disagio di Leah e, nell'ambito del suo approccio informato sul trauma, ha creato uno spazio sicuro in cui gli studenti possono parlare apertamente dei propri sentimenti e di come il trauma influisca sulla loro vita quotidiana. Tuttavia, la signora Jensen riconosce anche l'importanza della cooperazione e della reciprocità tra gli studenti, poiché sono fondamentali per sostenersi a vicenda nella guarigione e nella crescita.

APPROCCIO INFORMATO SUL TRAUMA ALLA COOPERAZIONE E ALLA RECIPROCITÀ:

- La signora Jensen inizia la giornata con un cerchio di "check-in", in cui gli studenti sono invitati (ma non obbligati) a condividere come si sentono. L'obiettivo non è quello di forzare la confidenza, ma di creare un senso di solidarietà all'interno della classe. Durante uno di questi check-in, Leah confida di sentirsi ansiosa e sopraffatta, ma non si sente pronta a parlare della morte di suo padre davanti alla classe.
- Riconoscendo la necessità di uno spazio sensibile al trauma, la signora Jensen sottolinea che tutti sono liberi di condividere quanto desiderano. Inoltre rassicura la classe sul fatto che i sentimenti di Leah sono legittimi, senza metterla in imbarazzo. In questo modo, la signora Jensen dimostra l'importanza del rispetto reciproco e della cooperazione in classe, dove le esigenze individuali sono bilanciate con quelle del gruppo. Gli studenti comprendono che cooperare significa non esercitare pressioni sui propri compagni, ma offrire sostegno nel rispetto dei confini.

PROMUOVERE IL SOSTEGNO TRA PARI E LA RECIPROCITÀ

Nell'ambito della cooperazione, la signora Jensen organizza progetti di gruppo incentrati sulla risoluzione collettiva dei problemi. Anziché attività di gruppo competitive, i compiti sono incentrati su obiettivi condivisi, come la pianificazione di un evento comunitario o la creazione di una presentazione di gruppo sul benessere emotivo. Gli studenti sono incoraggiati a lavorare insieme e la signora Jensen fornisce loro gli strumenti per promuovere interazioni positive e di sostegno, come ad esempio:

- Un giro di "feedback positivi" in cui ogni studente condivide qualcosa che apprezza del contributo di un altro.
- Incoraggiare gli studenti più timidi come Leah a contribuire in modi che li mettano a loro agio, come in sottogruppi più piccoli o attraverso feedback scritti, piuttosto che presentazioni orali.

Anche Sarah, amica intima di Leah, ha la possibilità di guidare una parte del progetto che consiste nell'aiutare gli altri a sentirsi ascoltati. Sarah diventa naturalmente un ponte per la partecipazione di Leah, aiutandola a completare i compiti senza costringerla a parlare ad alta voce se non è pronta. Questo crea una relazione reciproca in cui Sarah sostiene Leah e Leah si sente in grado di contribuire a modo suo.

INCORAGGIARE L'EMPATIA E LA COMPASSIONE TRA I COMPAGNI DI CLASSE

La signora Jensen organizza una discussione in classe sull'empatia e l'intelligenza emotiva, aiutando gli studenti a capire come i traumi possano influenzare il comportamento e le emozioni. Utilizza esempi adeguati all'età per spiegare come qualcuno possa chiudersi in se stesso o comportarsi in modo anomalo a causa di sentimenti travolgenti che non sa come esprimere.

Successivamente, offre agli studenti l'opportunità di formare coppie con qualcuno con cui non lavorano abitualmente. In queste coppie, agli studenti viene chiesto di condividere le loro esperienze su come affrontano lo stress, la perdita o le situazioni difficili, con la consapevolezza che tutto ciò che viene condiviso è riservato e rispettato.

Leah, sebbene inizialmente titubante, si confida con Sarah raccontandole come a volte si senta sopraffatta anche dai compiti più piccoli a causa della tristezza costante che prova. Sarah ascolta attentamente, offrendo empatia e rassicurazione. Col passare del tempo, Leah inizia a sentirsi sostenuta non solo da Sarah, ma anche dall'intera classe, che inizia a mostrare una maggiore comprensione dei bisogni emotivi reciproci.

Attraverso questo esercizio, gli studenti praticano il sostegno reciproco – ascoltando e offrendo compassione – e iniziano a rendersi conto che non devono affrontare da soli le situazioni difficili.

APPRENDIMENTO COOPERATIVO CON SUPPORTO FLESSIBILE

La signora Jensen assegna un progetto di gruppo che richiederà sia lavoro individuale che collettivo, concentrandosi sulla costruzione della fiducia nel lavoro di squadra. A Leah viene assegnato il compito di lavorare con un piccolo gruppo di studenti, tra cui Sarah, su un progetto di ricerca sulla resilienza.

Nell'ambito del progetto, la signora Jensen offre agli studenti un "orario flessibile" durante il quale possono scegliere come lavorare. Alcuni studenti, come Leah, potrebbero preferire un lavoro più tranquillo o compiti scritti, mentre altri potrebbero partecipare a sessioni di brainstorming più vivaci. La flessibilità nel modo in cui completano il progetto contribuisce a creare un ambiente in cui prospera la reciprocità: gli studenti possono contare l'uno sull'altro per ricevere sostegno, ma i metodi di partecipazione sono vari per soddisfare esigenze diverse.

Leah inizia contribuendo con i risultati delle sue ricerche attraverso appunti scritti e poi, quando si sente più a suo agio, si unisce al suo gruppo per delle sessioni di brainstorming. Col tempo, riesce a instaurare un rapporto con i membri del suo gruppo e alla fine, grazie al gentile incoraggiamento di Sarah, accetta persino di presentare una parte del progetto alla classe.

- Questo processo permette a Leah di sentirsi abbastanza sicura da ricambiare il sostegno e partecipare senza pressioni, mentre Sarah, in cambio, si sente bene nell'aiutare Leah a sentirsi a proprio agio. Attraverso questa cooperazione reciproca, sia Leah che i suoi compagni di classe imparano che sostenersi a vicenda è una strada a doppio senso, che favorisce un senso più profondo di connessione e appartenenza alla classe.

PRATICA RIFLESSIVA E FEEDBACK

- Al termine del progetto, la signora Jensen tiene una sessione di riflessione in cui gli studenti discutono di come è andato il lavoro di gruppo e di cosa hanno imparato sul lavorare insieme e sostenersi a vicenda.

Leah racconta quanto abbia apprezzato la pazienza dei suoi compagni di classe, mentre Sarah parla di quanto sia stato bello vedere la sua amica partecipare sempre di più con il passare del tempo. Gli altri studenti riflettono su come si sono sentiti nell'aiutare qualcuno in difficoltà e nel far parte di un gruppo che ha offerto sostegno invece di giudicare.

- L'intera classe discute su come continuare a sostenersi a vicenda in futuro e la signora Jensen ribadisce l'idea che la cooperazione e la reciprocità non riguardano solo il portare a termine dei compiti, ma anche la creazione di una comunità solidale in cui tutti possano prosperare, indipendentemente dalle difficoltà che devono affrontare.

POSSIBILE RISULTATO

Leah partecipa più attivamente alle lezioni e inizia a mostrare segni di guarigione emotiva. Ha ancora giorni difficili, ma i suoi compagni di classe e l'insegnante sono lì per offrirle il sostegno di cui ha bisogno.

Di conseguenza, la classe si trasforma in una comunità più coesa ed empatica, in cui gli studenti non solo sono consapevoli delle difficoltà reciproche, ma si impegnano attivamente in relazioni cooperative e reciproche che aiutano tutti a sentirsi apprezzati e sostenuti.

L'esperienza incoraggia anche Leah ad aprirsi maggiormente con i suoi compagni di classe nel corso del tempo. Si sente più sicura di sé, non perché i suoi compagni la costringono a parlare, ma perché sa che saranno lì ad ascoltarla e ad aiutarla quando sarà pronta.

06 PUNTI CHIAVE

- **La cooperazione** in una classe consapevole dei traumi significa lavorare insieme per raggiungere obiettivi condivisi, offrire flessibilità e soddisfare le esigenze individuali degli studenti.
- **La reciprocità** implica dare e ricevere sostegno, con particolare attenzione alla comprensione reciproca, all'empatia e al rispetto.
- **Le pratiche informate sul trauma** incoraggiano la creazione di **ambienti sicuri e solidali** in cui gli studenti possono esprimersi senza timore di essere giudicati e imparano a sostenersi a vicenda.
- **Il sostegno tra pari è fondamentale nell'assistenza informata sul trauma.** Quando i compagni di classe offrono empatia e compassione gli uni agli altri, creano un senso di comunità che aiuta tutti a guarire e crescere insieme.
- **La partecipazione flessibile** consente agli studenti con storie traumatiche di impegnarsi al proprio ritmo, senza sentirsi sotto pressione, contribuendo comunque al successo collettivo del gruppo.

CONSIDERATE QUALI DI QUESTI ESEMPI VI SEMBRANO UTILI E APPROPRIATI E QUALI TROPPO GENERICI. PERCHÉ? (IPOTESI PER CRITICHE E COMMENTI)



RIFLETTI, BASANDOTI SU QUESTI ESEMPI, SU COME PUOI METTERLI IN RELAZIONE CON IL TUO LAVORO (COOPERAZIONE E CURIOSITÀ)



ESERCITAZIONI



01 METAFORA DELL'ICEBERG

Obiettivo: aiutare gli educatori non formali a esplorare e comprendere gli aspetti più profondi della cooperazione e della reciprocità nell'assistenza informata sul trauma e come questi principi si manifestano in scenari di vita reale con gli studenti.

Questo esercizio utilizza la metafora dell'iceberg per esplorare gli elementi visibili e invisibili della cooperazione e della reciprocità in un ambiente educativo consapevole dei traumi. Riconoscendo la "punta" dell'iceberg (ciò che è visibile o facilmente osservabile) e comprendendo le parti molto più grandi e nascoste sotto la superficie (le emozioni, i comportamenti e i bisogni sottostanti), gli educatori possono mettere in pratica in modo più efficace la cooperazione e la reciprocità con gli studenti che hanno subito traumi.

Materiali necessari:

- Foglio di carta grande o lavagna bianca per il brainstorming di gruppo
- Pennarelli
- Modello della metafora dell'iceberg (è possibile disegnarlo sulla lavagna o utilizzare dispense con l'immagine di un iceberg)
- Post-it o schede

ISTRUZIONI DETTAGLIATE:

- Iniziare presentando la metafora dell'iceberg al gruppo. Fare riferimento alla discussione iniziale sulle diverse prospettive del trauma contenuta in questo manuale.
- Punta dell'iceberg (visibile): rappresenta ciò che vediamo nel comportamento, nelle emozioni e nelle interazioni, come comportamenti introversi, rabbia, sfida, ansia o tristezza. Questi sono i sintomi osservabili del trauma.
- Sotto la superficie (invisibile): rappresenta le cause sottostanti, ovvero le emozioni, i bisogni, le paure, le esperienze passate e i meccanismi di difesa che non sono immediatamente visibili ma che influenzano profondamente il comportamento dello studente e la sua capacità di cooperare o ricambiare.

Brainstorming di gruppo

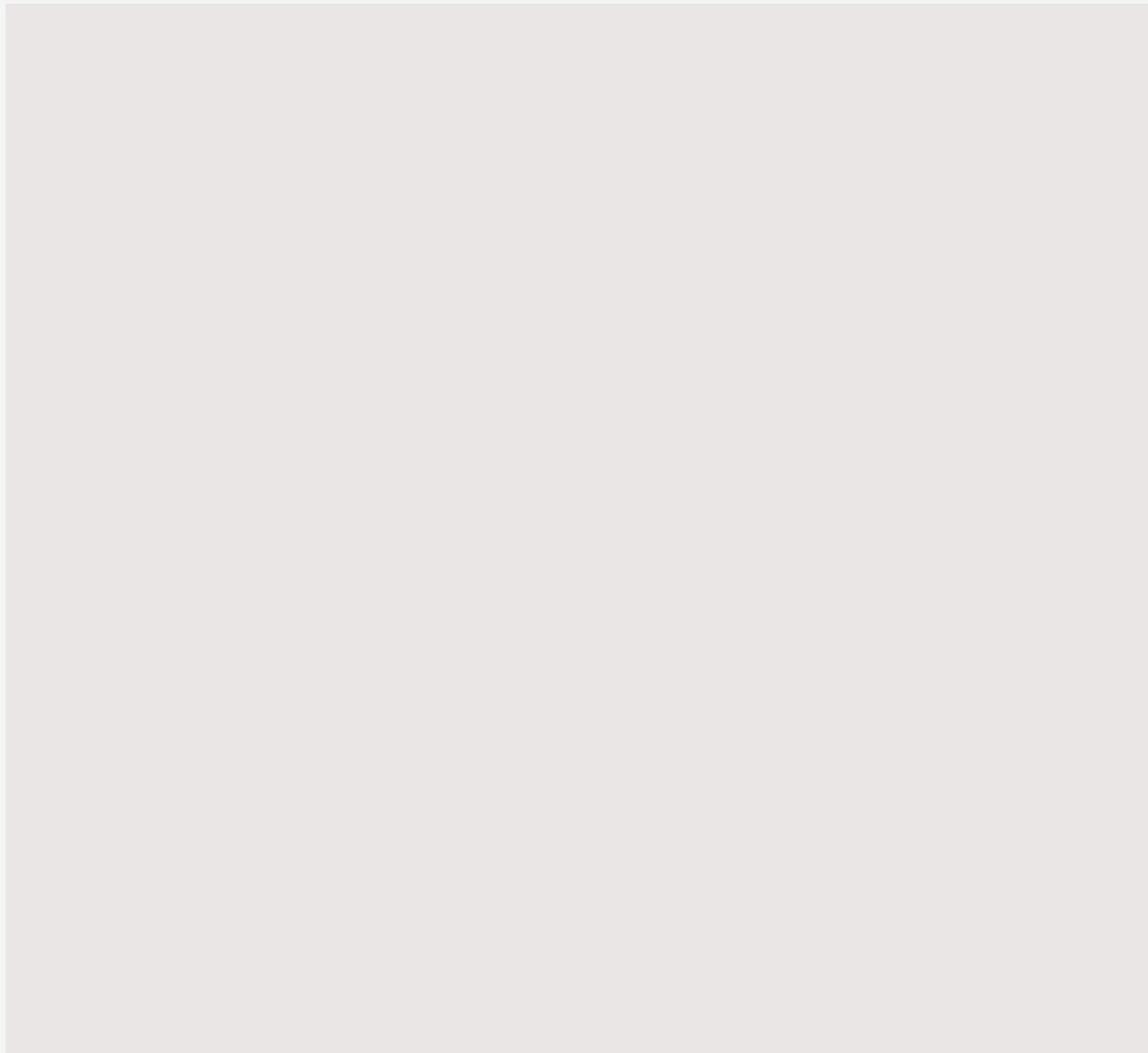
osservando la punta dell'iceberg, chiedete ai partecipanti di pensare ai comportamenti visibili che potrebbero osservare negli studenti o nei colleghi quando la cooperazione e la reciprocità sono tese. Alcuni esempi potrebbero essere:

- Resistenza alle attività di gruppo
- Difficoltà a condividere materiali o idee
- Esplosioni emotive o isolamento

Scrivete queste osservazioni sulla "punta" del modello dell'iceberg.

**Ora, sposta l'attenzione su ciò che potrebbe essere alla base di quei comportamenti visibili.
Usa le seguenti domande per guidare il gruppo:**

- Quali bisogni insoddisfatti potrebbero causare questo comportamento? (ad esempio, sicurezza, fiducia, comprensione)
- Quali esperienze passate potrebbero aver influenzato questa reazione?
- In che modo la paura o l'ansia potrebbero influenzare la loro capacità di cooperare?
- Scrivi questi fattori sottostanti sotto la superficie sul modello dell'iceberg. Incoraggia i partecipanti a riflettere su come questi strati invisibili influenzano la capacità di instaurare relazioni reciproche.



Collegare gli strati

Facilita una discussione su come la comprensione degli strati nascosti possa aiutare gli educatori a praticare la cooperazione e la reciprocità in modo più efficace. Sottolinea l'importanza dell'empatia, della pazienza e della creazione di spazi sicuri in cui queste esigenze più profonde possano essere affrontate.

Riflessione: cambiare prospettiva

Invece di riflettere sulle esperienze personali, incoraggia i partecipanti a pensare alle prospettive condivise in precedenza nel quaderno di lavoro sul trauma. Chiedi:

- In che modo queste prospettive (ad esempio quelle di Bruce Perry, Bessel van der Kolk, Gabor Maté) ci aiutano a comprendere meglio gli strati nascosti sotto i comportamenti visibili?
- In che modo riconoscere questi livelli potrebbe cambiare il modo in cui reagiamo a uno studente che ha difficoltà a collaborare?

Pianificazione delle azioni

Concludete l'esercizio chiedendo ai partecipanti di riflettere su azioni specifiche che possono intraprendere per costruire cooperazione e reciprocità nei loro contesti educativi. Alcuni esempi potrebbero essere:

- Creare routine che promuovano la fiducia e la prevedibilità.
- Utilizzare l'ascolto riflessivo per convalidare i sentimenti degli studenti.
- Offrire opportunità di collaborazione che siano sicure e gestibili.

PUNTI CHIAVE:

Questo esercizio sottolinea l'importanza di guardare oltre i comportamenti visibili per comprendere i bisogni e le esperienze più profonde che plasmano la capacità di una persona di cooperare e ricambiare. Esplorando questi livelli, gli educatori non formali possono sviluppare pratiche informate sul trauma che favoriscono la comprensione reciproca e il sostegno nei loro ambienti di apprendimento.

02 SECONDA PARTE: MAPPATURA DELL'ICEBERG

Durata: 15 minuti.

Questo esercizio utilizza la metafora dell'iceberg per esplorare come il trauma possa plasmare i comportamenti legati alla cooperazione e alla reciprocità. Invita a riflettere non sulle esperienze personali, ma su ciò che potrebbe provare una persona che ha subito un trauma.

L'obiettivo è quello di sviluppare la sensibilità all'idea che molti comportamenti, specialmente quelli che potrebbero sembrare difficili o inaspettati, hanno spesso cause più profonde e invisibili. Riconoscere questo può prevenire la ritraumatizzazione, che si verifica quando reagiamo ai comportamenti senza comprendere il panorama emotivo sottostante. Se questo processo sembra opprimente o suscita emozioni difficili, ricordate che molte persone portano fardelli invisibili e cercare sostegno è un passo coraggioso.

Potrebbe essere utile rileggere l'introduzione per avere una prospettiva più ampia sul trauma.

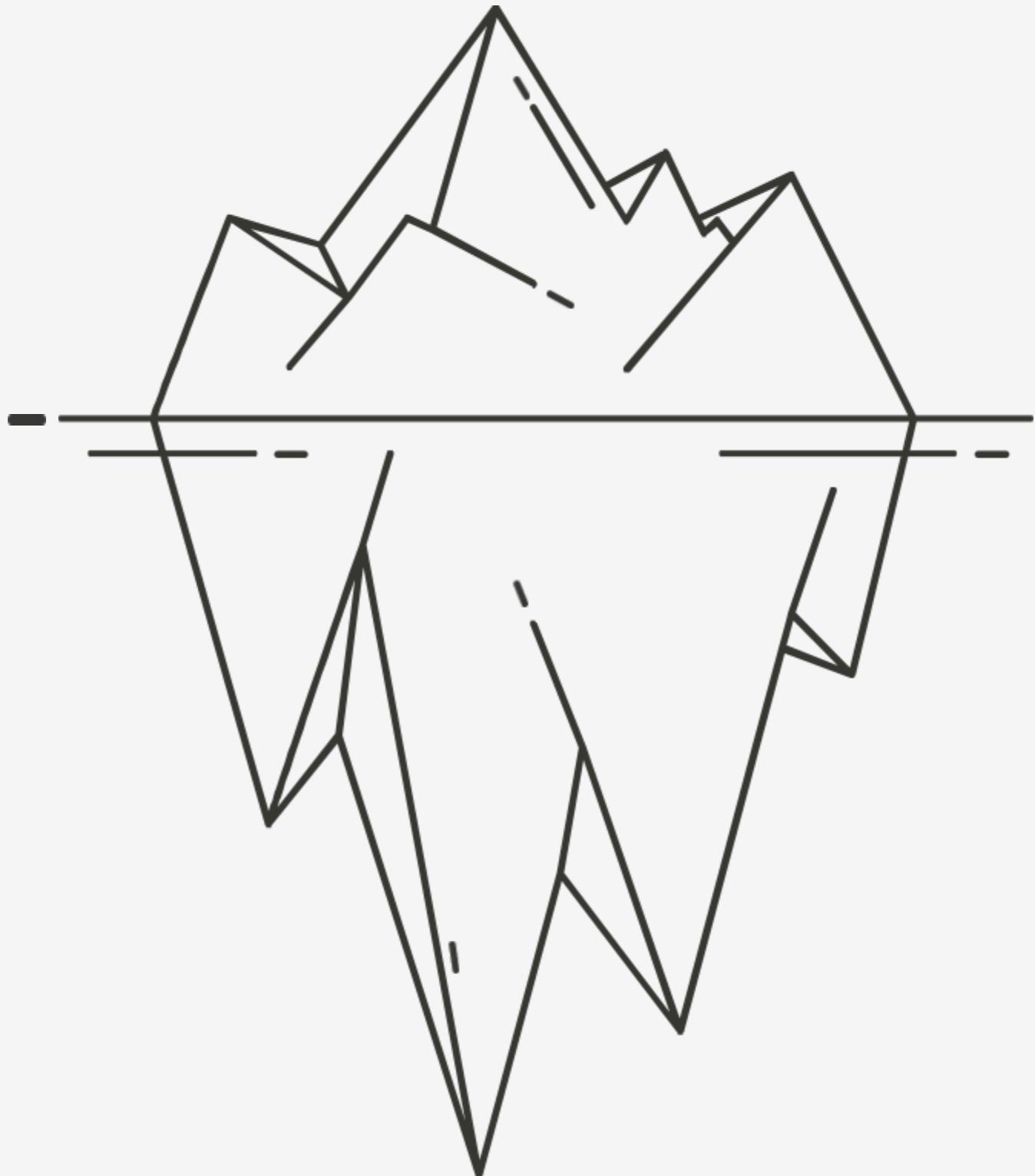
Istruzioni

Nella pagina successiva vedrai un diagramma a forma di iceberg.

- La punta dell'iceberg rappresenta i "comportamenti visibili", ovvero le azioni o i modelli che sono evidenti agli altri.
- La parte sommersa, più grande, rappresenta le "cause invisibili", ovvero le emozioni, le convinzioni o le esperienze passate che determinano tali comportamenti ma rimangono nascoste.

Rifletti su come il trauma possa influenzare i comportamenti e lo stato emotivo di una persona. Compila l'iceberg per immaginare come le azioni visibili possano essere collegate alle cause nascoste.

- **Comportamenti visibili:** cosa potrebbe manifestare una persona che ha subito un trauma nelle sue interazioni?
- **Ad esempio:**
 - Potrebbe apparire eccessivamente autosufficiente, evitare di chiedere aiuto o ritirarsi dalla cooperazione.
 - Potrebbe avere difficoltà a fidarsi degli altri o compensare eccessivamente cercando di accontentare tutti.
- Cause invisibili: quali fattori invisibili potrebbero spiegare questi comportamenti?
- Ad esempio:
 - Paura del rifiuto o del tradimento radicata in traumi passati.
 - Convinzioni formatesi in risposta a ferite non guarite, come "Posso contare solo su me stesso" o "Se chiedo aiuto, sarò visto come debole". Norme culturali o familiari che scoraggiano la vulnerabilità.



03 TERZA PARTE: MAPPATURA DELL'ICEBERG IDENTIFICARE I MODELLI E COMPRENDERE L'IMPATTO

Durata: 15 minuti.

Basandosi sull'esercizio dell'iceberg, questo passaggio ti incoraggia a considerare come i modelli comportamentali e le risposte emotive sottostanti possano essere influenzati dal trauma. Questa riflessione si concentra sulla comprensione di come il trauma possa influenzare l'approccio di una persona alla cooperazione e alla reciprocità, in particolare quando interagisce con individui, come gli studenti, che potrebbero trovarsi ad affrontare le proprie difficoltà emotive. L'obiettivo è riconoscere come i traumi possano creare barriere alla comprensione reciproca e diventare più consapevoli di come certe reazioni, nostre o altrui, possano inavvertitamente perpetuare il danno o il ritraumatizzamento.

Suggerimenti per la riflessione:

1. Modelli di cooperazione
 - sono situazioni in cui una persona che ha subito un trauma potrebbe trovare difficile cooperare o condividere le responsabilità? Quali fattori potrebbero scatenare tali reazioni?
 - La loro disponibilità a cooperare potrebbe variare a seconda delle persone con cui interagiscono? Ad esempio, potrebbero sentirsi più sicuri nel cooperare con amici intimi o persone di fiducia, ma avere difficoltà con persone che non conoscono. Perché potrebbe essere così?
 - Di fronte alla mancanza di collaborazione da parte degli altri, come potrebbero reagire le vittime di traumi? Quali emozioni o pensieri potrebbero affiorare, come sentimenti di rifiuto o paura di essere giudicati?
2. Modelli di reciprocità
 - In che modo il trauma può influire sul comfort di una persona nel ricevere sostegno reciproco? Ad esempio, potrebbe sentirsi a disagio nel ricevere aiuto a causa di esperienze passate in cui è stata delusa o giudicata?
 - Quando offrono sostegno agli altri, lo fanno con l'aspettativa di ricevere qualcosa in cambio, o si sentono sbilanciati nelle relazioni in cui i loro bisogni non vengono riconosciuti?
 - Tendono a ritirarsi dalle relazioni in cui manca la reciprocità o continuano a dare senza aspettarsi nulla in cambio, potenzialmente a proprie spese?

Perché è importante:

Riconoscere questi modelli ci aiuta a capire che i comportamenti legati alla cooperazione e alla reciprocità sono spesso plasmati da paesaggi emotivi più profondi, in particolare per coloro che hanno subito un trauma. Ad esempio, la riluttanza a cooperare può derivare non dalla sfida, ma dalla paura della vulnerabilità, mentre il disagio nei confronti della reciprocità potrebbe riflettere bisogni insoddisfatti o precedenti violazioni della fiducia.

Diventando consapevoli di queste dinamiche, possiamo affrontare le interazioni con maggiore empatia ed evitare risposte che potrebbero involontariamente causare un nuovo trauma. Se questo esercizio stimola una riflessione personale, rileggi l'introduzione per inquadrare il trauma da una prospettiva più ampia e compassionevole.

PARTE

-05-

EMPOWERMENT E AUTOEFFICACIA (VOCE E SCELTA)

ESPLORARE I PUNTI DI FORZA E LE RISORSE

COSA INTENDIAMO PER EMPOWERMENT E AUTOEFFICACIA

01 EMPOWERMENT E AUTOEFFICACIA

Empowerment: secondo l'approccio umanistico di Carl Rogers, l'empowerment consiste nel promuovere il senso di controllo e la fiducia di un individuo nella propria capacità di fare scelte e dirigere la propria vita. Rogers sottolineava l'importanza di creare un ambiente caratterizzato da accettazione incondizionata, empatia e autenticità per aiutare gli individui a realizzare il proprio potenziale e riprendere il controllo della propria vita (Rogers, 1961).

Autoefficacia: l'autoefficacia è la capacità di un individuo di compiere le proprie scelte e agire in modo indipendente, radicata in un senso di autoefficacia e autonomia. Il concetto di autoefficacia di Bandura integra il lavoro di Rogers, sottolineando che la convinzione nella propria capacità di influenzare gli eventi e raggiungere i risultati desiderati è alla base dell'agenzia (Bandura, 1997). In questa prospettiva, l'agenzia implica sia la capacità di agire sia la convinzione che le proprie azioni abbiano un impatto significativo.

Riferimenti:

Bandura,A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control.W.H. Freeman and Company.

Rogers,C. R. (1961). On becoming a person:A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.

L'empowerment e l'autonomia sono concetti fondamentali nella Trauma-Informed Care (TIC), poiché aiutano ad affrontare gli effetti comuni del trauma: la perdita del senso di controllo, sicurezza e fiducia. Il trauma spesso fa sentire le persone impotenti e insicure della propria capacità di prendere decisioni. Ecco perché concentrarsi sull'empowerment e sull'autonomia è così importante per sostenere il recupero:

1. **Ripristinare il senso di controllo:** i traumi possono far sentire le persone impotenti e bloccate. Dando loro potere, le aiutiamo a ritrovare fiducia nella loro capacità di fare scelte e prendere in mano la propria vita. Coinvolgerle nelle decisioni e ascoltare il loro punto di vista è un passo fondamentale in questa direzione.
2. **Creare sicurezza e fiducia:** rispettare le scelte di una persona e permetterle di partecipare alle decisioni crea fiducia. Quando le persone sentono che la loro capacità di agire (la loro capacità di prendere decisioni autonome) è apprezzata, si sentono più sicure, il che è fondamentale per la guarigione.
3. **Costruire fiducia in se stessi (autoefficacia):** l'assistenza informata sul trauma incoraggia le persone a credere nella propria capacità di plasmare il proprio futuro. Questo approccio aiuta a spostare la loro attenzione dal sentirsi definiti dal trauma al vedere il proprio potenziale di crescita e resilienza.
4. **Evitare la ritraumatizzazione:** i sopravvissuti al trauma possono essere influenzati da ambienti o interazioni che sembrano controllanti o sprezzanti. Un approccio informato sul trauma evita questo problema assicurando che le persone si sentano ascoltate, rispettate e apprezzate.

5. **Sostegno:** recupero e rinascita: l'empowerment e l'azione aiutano le persone a riconoscere i propri punti di forza e a usarli per ricostruire la propria vita. Questo approccio basato sui punti di forza si concentra su ciò che le persone possono fare piuttosto che su ciò che è loro accaduto.

In breve, l'assistenza informata sul trauma consiste nell'andare incontro alle persone là dove si trovano, onorare le loro esperienze e aiutarle a riprendere il controllo della propria vita. Dando priorità all'empowerment e all'autonomia, creiamo un ambiente in cui i sopravvissuti possono guarire, crescere e andare avanti con dignità e fiducia.

02 APPLICARE L'EMPOWERMENT NEL TIC

L'empowerment consiste nell'aiutare gli studenti a ricostruire la fiducia in se stessi, identificare i propri punti di forza e assumere un ruolo attivo nel proprio sviluppo.

Strategie per gli educatori non formali:

- **Riconoscere i punti di forza:** utilizzare attività che mettano in evidenza le competenze, i talenti e la resilienza degli studenti, come progetti di gruppo o sfide creative.
- **Fissare obiettivi raggiungibili:** definire insieme obiettivi di apprendimento che riflettano le esigenze e le capacità degli studenti.
- **Celebrare i progressi:** riconoscere i traguardi raggiunti, anche quelli più piccoli, per aumentare la fiducia e la motivazione.
- **Sviluppo delle competenze:** offrite workshop sulla regolazione emotiva, la risoluzione dei problemi e altre competenze di vita.

03 METTERE AL CENTRO LA VOCE NELLE TIC

Dare voce agli studenti li aiuta a sentirsi ascoltati, apprezzati e compresi, contrastando il silenzio o l'invalidazione che potrebbero aver sperimentato durante il trauma.

Strategie per gli educatori non formali:

- **Ascolto attivo:** praticare l'ascolto empatico senza giudicare o interrompere.
- **Incoraggiare la narrazione:** utilizzare la scrittura di un diario, l'arte o la condivisione di gruppo per aiutare gli studenti a esprimere le loro esperienze con parole proprie.
- **Attività di co-progettazione:** lasciate che siano gli studenti a decidere i temi, i formati o gli argomenti dei workshop o dei progetti.
- **Utilizzate un feedback basato sui punti di forza:** offrite risposte costruttive e positive che valorizzino i contributi e il potenziale degli studenti.

04 OFFRIRE SCELTA NEL SETTORE TIC

La scelta ripristina quel senso di controllo che spesso viene meno a causa di un trauma. Consente agli studenti di prendere decisioni sul proprio percorso di apprendimento.

Strategie per gli educatori non formali:

- Percorsi di apprendimento flessibili: fornire diversi modi per interagire con i contenuti (ad esempio, attività pratiche, discussioni o compiti da svolgere secondo i propri ritmi).
- Scelta nella partecipazione: lasciare che siano gli studenti a decidere come e quando partecipare, rispettando la loro disponibilità.
- Processo decisionale collaborativo: coinvolgere gli studenti nella pianificazione delle sessioni o nella definizione delle regole di gruppo per promuovere il senso di appartenenza.
- Confini sicuri: definire chiaramente le opzioni e i loro limiti per garantire che le scelte rimangano stimolanti e non opprimenti.

05 APPLICAZIONI PRATICHE PER GLI EDUCATORI NON FORMALI

1. Attività di empowerment:

- "Circoli di forza": gli studenti condividono i propri punti di forza o le esperienze che dimostrano la loro resilienza.
- Workshop di mappatura delle competenze: identificare le competenze che gli studenti desiderano sviluppare e co-elaborare piani d'azione.

2. Pratiche incentrate sulla voce:

- Progetti artistici ed espressivi: utilizzare la pittura, il teatro o la musica per fornire canali non verbali di espressione personale.
- Discussioni guidate dai pari: incoraggiare gli studenti a condurre conversazioni su argomenti che stanno loro a cuore.

3. Interventi basati sulla scelta:

- Menù di attività: offrire una serie di attività tra cui gli studenti possono scegliere in base ai propri interessi e al proprio livello di comfort.
- Programmazione flessibile: adattare il ritmo e la durata delle sessioni alle esigenze individuali.

ESEMPIO: UN PROGRAMMA DI EMPOWERMENT BASATO SULLA COMUNITÀ

Un gruppo di educatori non formali progetta un progetto comunitario per i giovani che hanno subito traumi:

1. Empowerment: i giovani identificano un problema della comunità che sta loro a cuore e progettano un'iniziativa per affrontarlo, come una campagna di pulizia o una campagna di sensibilizzazione sulla salute mentale.
2. Voce: i partecipanti condividono le loro idee attraverso sessioni di storytelling e sono coinvolti in ogni fase della pianificazione.
3. Scelta: i giovani scelgono il loro ruolo nel progetto in base ai loro punti di forza e al loro livello di comfort, assicurando che tutti contribuiscano in modo significativo.

06 SFIDE E COME AFFRONTARLE

Sopraffazione da troppe scelte: offrire scelte guidate con confini chiari per evitare l'affaticamento decisionale.

- Riluttanza a esprimersi: utilizzare metodi graduali come feedback anonimi o attività non verbali per creare fiducia.
- Equilibrio tra struttura e flessibilità: utilizzare un quadro di riferimento che si adatti alle esigenze individuali senza perdere di vista l'obiettivo.

VOCE E SCELTA

01 RIFLETTI SUI TUOI PUNTI DI FORZA E SULLE TUE RISORSE.

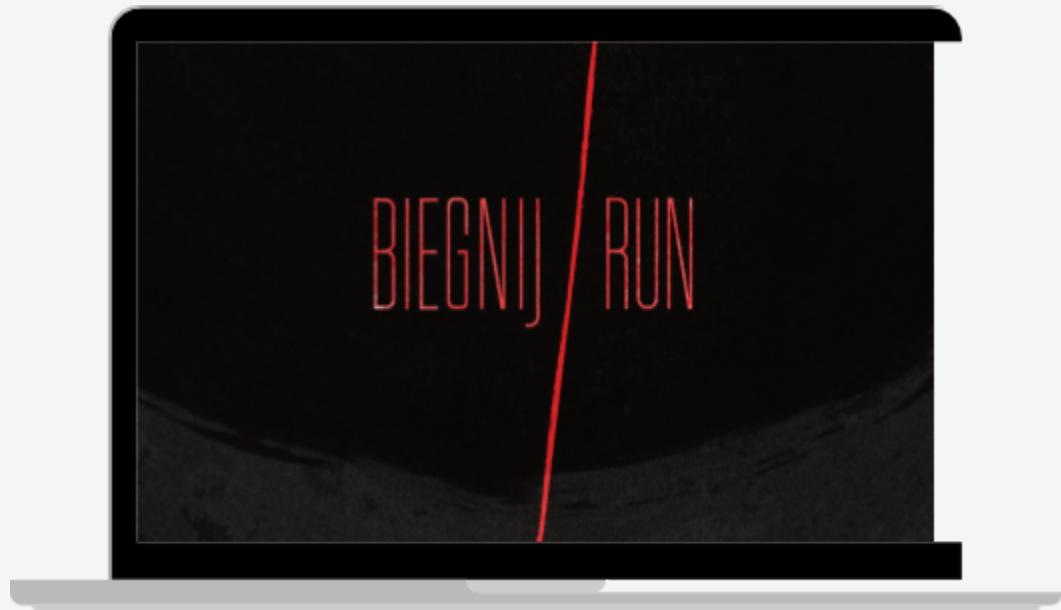
Come puoi condividerli per sostenere la crescita di qualcun altro?

Successivamente, considera come puoi applicare questo cambiamento di mentalità nelle tue interazioni, passando dall'attenzione ai punti deboli all'evidenziazione dei punti di forza. Come puoi promuovere la creatività in te stesso e negli altri?

Promuovendo questo approccio, aiuterai gli altri a ritrovare la propria voce e la propria scelta, mentre continuando a rafforzare il proprio. L'empowerment consiste nel vedere il potenziale in ogni interazione e in ogni individuo.

Digita qui la tua risposta

GIOCHIAMO



ostrze.itch.io/biegnij-run

PENSIERI SUICIDARI

01 ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA - COME RISPONDERE AI PENSIERI SUICIDARI O QUANDO SENTI CHE QUALCOSA NON VA

RICONOSCERE L'ESITAZIONE A CHIEDERE

Spesso, quando notiamo che qualcuno intorno a noi sta attraversando un momento difficile, esitiamo a chiedergli direttamente come sta. È naturale: domande del genere possono sembrare pesanti, scomode o addirittura rischiose. Uno dei miti più diffusi è la convinzione che parlare di pensieri suicidi possa incoraggiarli o peggiorare la situazione.

Ad esempio, insegnanti o genitori potrebbero pensare:

"Non posso chiedere direttamente perché non sono uno specialista. E se peggiorassi le cose?"

Ma questo non è vero. Una persona in crisi suicida convive con questi pensieri ogni giorno, spesso per settimane o mesi. Per loro, questi pensieri non sono nuovi, ma un peso costante e opprimente. Parlarne non introdurrà nulla di sconosciuto, ma potrebbe invece fornire sollievo, un momento in cui qualcuno finalmente riconosce il loro dolore e dice: "Non sei solo in questo".

PERCHÉ È IMPORTANTE CHIEDERE?

Parlare di una crisi può essere come fare un respiro profondo per la persona che sta soffrendo. Per la prima volta, potrebbe sentirsi veramente vista e compresa. Esprimere i propri pensieri a parole interrompe il monologo interiore distruttivo. Qualcosa di invisibile diventa visibile e quindi più gestibile.

"Finalmente qualcuno ha notato il mio dolore".

Questa consapevolezza può essere il primo passo verso la creazione di uno spazio di speranza.

IL RUOLO DELL'EMPOWERMENT E DELL'AUTOEFFICACIA NELLA RISPOSTA ALLA CRISI

L'empowerment e l'autoefficacia sono fondamentali nell'assistenza informata sul trauma. Essi danno priorità al rispetto dell'autonomia dell'individuo, promuovendo la sua capacità di fare delle scelte e aiutandolo a sviluppare la resilienza. Integrare questi principi nella vostra risposta può creare una base di fiducia e collaborazione, anche nei momenti critici.

02 IL MODELLO DELLE QUATTRO A PER IL PRIMO SOCCORSO EMOTIVO

Il primo soccorso emotivo si basa su quattro semplici ma efficaci passaggi:

- **Riconoscere (Notare)**
- **Presta attenzione a ciò che è invisibile. Dillo apertamente:** "Vedo che stai attraversando un momento difficile" o "Sento che stai passando un periodo difficile". Affermazioni come queste aiutano la persona in crisi a sentirsi vista e meno sola.
- **Chiedere: non abbiate paura di porre domande difficili:**
 - "Ti capita mai di pensare di non voler più vivere?"
 - "A volte pensi di toglierti la vita?"
 - "È successo qualcosa di recente che ti ha fatto sentire così?"

Domande sincere aiutano a comprendere meglio la situazione e a valutare il livello di rischio. Per la persona in crisi, poter parlare dei propri sentimenti può essere trasformativo.

ACCETTA

Risposte come "Non esagerare" o "Altri stanno peggio di te" possono chiudere la persona in se stessa. Mostra invece accettazione ed empatia. Di: "Quello che provi è importante" o "Grazie per averlo condiviso con me".

AGIRE

Agire non significa assumersi la completa responsabilità, ma offrire un sostegno concreto:

1. Aiuta a fissare un appuntamento con un professionista della salute mentale.
2. Controlla regolarmente come stanno: "Come ti senti oggi? Ricorda, sono qui per te".

Piccoli gesti costanti possono infondere speranza e gettare un ponte verso un sostegno professionale.

03 PERCHÉ LE PAROLE SONO IMPORTANTI?

Il primo soccorso emotivo, sebbene non possa sostituire la terapia o le cure mediche, può salvare delle vite.

Una conversazione in un momento critico può interrompere il pensiero tunnel e accendere anche il più piccolo barlume di speranza. A volte basta una sola frase:

- "Tu sei importante per me".
- "Grazie per essere qui."

Parole come queste, dette al momento giusto, possono dare a chi si trova in difficoltà la forza di lottare per se stesso. Ricordate, chiunque di noi può essere la persona che nota il dolore e aiuta ad alleggerire il peso.

"Riconosci. Chiedi. Accetta. Agisci."

Questi quattro passaggi possono essere l'inizio di un cambiamento. Possono salvare una vita

04 CASO DI STUDIO: RISPOSTA A UNO STUDENTE CON PENSIERI SUICIDARI

Contesto

Sarah, una studentessa sedicenne delle superiori, è diventata recentemente introversa e meno partecipe in classe. Un tempo studentessa loquace e diligente, ora evita le attività di gruppo e spesso appare visibilmente stanca. I suoi voti hanno iniziato a calare e consegna compiti incompleti. Durante una discussione in classe su come affrontare lo stress, Sarah ha accennato sottovoce alla sensazione che "niente di ciò che fa abbia importanza", ma ha rapidamente cambiato argomento quando se ne è accorta.

Un giorno, il suo insegnante, il signor Andrews, ha trovato Sarah seduta da sola nel corridoio dopo la scuola, visibilmente turbata e con lo sguardo perso nel vuoto mentre fissava il suo telefono. Ha deciso di avvicinarsi a lei.

Fase 1: Riconoscere

Il signor Andrews inizia delicatamente la conversazione:

- "Ciao Sarah, ho notato che sei seduta qui da un po'. Sembri turbata. Volevo solo farti sapere che sono qui se hai voglia di parlare."

Sarah abbassa lo sguardo e alza le spalle, ma non dice nulla. Il signor Andrews si siede a qualche metro di distanza, lasciandole spazio ma rimanendo disponibile. Dopo un attimo, continua:

- "Ho notato che ultimamente sei più silenziosa in classe e sono un po' preoccupato per te. C'è qualcosa che ti turba?"

Fase 2: Chiedere

Dopo una pausa, Sarah risponde sottovoce: "Sono solo stanca". Il signor Andrews intuisce che c'è qualcosa di più dietro la sua risposta e le chiede con cautela:

- "Capisco. A volte, quando le persone si sentono davvero stanche, non è solo perché non dormono abbastanza. Posso chiederti se ti senti così da un po' di tempo?"
- Sarah annuisce ma evita il contatto visivo. Il signor Andrews continua:
- "A volte, quando le persone si sentono così, potrebbero pensare di non voler più stare qui. Hai mai avuto pensieri del genere?"
- Sarah esita, ma alla fine sussurra: "Sì... a volte".

Fase 3: Accettare

Il signor Andrews mantiene la calma e convalida i suoi sentimenti:

- "Grazie per avermelo detto. Deve essere davvero difficile portare questo peso da sola. Mi dispiace che tu ti senta così, ma sono davvero contento che tu me lo abbia detto."
- La rassicura:
- "Non sei solo in questa situazione, ed è normale provare quello che provi. Risolveremo tutto insieme, un passo alla volta."

Fase 4: Agire

Il signor Andrews valuta con delicatezza la sicurezza immediata di Sarah:

- "Quando hai questi pensieri, pensi mai di metterli in atto?"
- Sarah risponde: "A volte ci penso, ma non ho un piano preciso o altro". Capendo che non è in pericolo immediato, ma ha comunque bisogno di sostegno, il signor Andrews dice:
- "Grazie per avermelo detto. Vorrei aiutarti a ottenere il sostegno che meriti. Ti sentiresti a tuo agio a parlare con il consulente scolastico insieme a me, o preferisci che lo chiami io per te?"
- Sarah accetta di andare con lui dal consulente. Il signor Andrews la rassicura:
- "È un passo coraggioso, Sarah. Non devi farlo da sola, lo risolveremo insieme."

Possibile Risultato

Sarah incontra il consulente, che la aiuta a mettersi in contatto con un professionista della salute mentale per ricevere un sostegno continuo. Il signor Andrews si intrattiene periodicamente con Sarah, chiedendole come si sente e ricordandole che non è sola. Col passare del tempo, Sarah inizia a partecipare maggiormente alle lezioni e sviluppa strategie di coping con il suo terapeuta.

PUNTI CHIAVE

Questo caso evidenzia diversi principi chiave:

1. **Riconoscere e osservare:** notare i cambiamenti nel comportamento e avviare una conversazione delicata e senza giudizi può fare la differenza.
2. **Domande dirette:** chiedere se si hanno pensieri suicidi non li incoraggia, ma apre la porta al sostegno.
3. **Convalida e responsabilizzazione:** accettare i sentimenti senza giudicare e coinvolgere la persona nel processo decisionale favorisce la fiducia e la collaborazione.
4. **Azione tempestiva:** mettere in contatto la persona con le risorse appropriate garantisce che riceva l'aiuto di cui ha bisogno.

Seguendo le quattro A (riconoscere, chiedere, accettare e agire), gli educatori come il signor Andrews possono fornire un primo soccorso emotivo fondamentale e potenzialmente salvare delle vite.

CONSIDERATE QUALI DI QUESTI ESEMPI VI SEMBRANO UTILI E APPROPRIATI E QUALI TROPPO GENERICI. PERCHÉ? (IPOTESI PER CRITICHE E COMMENTI)



RIFLETTI, BASANDOTI SU QUESTI ESEMPI, SU COME PUOI METTERLI IN RELAZIONE CON IL TUO LAVORO (COOPERAZIONE E CURIOSITÀ)



PARTE
-06-

CULTURA E STORIA

COMPRENDERE IL GENERE, LA NAZIONALITÀ E IL CONTESTO STORICO

CULTURA E STORIA

01 PORTARE IL BAGAGLIO DELLE ESPERIENZE

Ogni persona porta con sé un bagaglio unico di esperienze, desiderate e indesiderate, consce e inconsce, note e sconosciute. Queste esperienze plasmano chi siamo e influenzano il modo in cui ci relazioniamo con gli altri, compreso il modo in cui affrontiamo i traumi e chi li ha subiti.

Riflettere su questo bagaglio è fondamentale:

Chi sono io e che significato ha la mia storia?

NOTE:

Scrivi qui le tue note

- In che modo le mie esperienze influenzano il modo in cui affronto e tratto i traumi e chi li ha subiti?
-
- Sono consapevole delle mie esperienze indesiderate, inconsce o sconosciute? In che modo influenzano il mio comportamento?

Comprendendo le nostre esperienze, possiamo riconoscere meglio l'influenza della cultura, della storia e dell'identità sul modo in cui reagiamo al trauma e interagiamo con gli altri

02 CONSIDERAZIONI CULTURALI E DI GENERE NEL TIC

Il trauma è profondamente legato alla **cultura, al genere e all'identità nazionale**. Questi fattori influenzano in modo significativo il modo in cui il trauma viene vissuto e come i sopravvissuti lo interpretano. Nell'assistenza informata sul trauma, è fondamentale adottare un approccio culturalmente sensibile che riconosca e rispetti le prospettive uniche dei sopravvissuti al trauma provenienti da contesti diversi.

Domande di riflessione:

- **In che modo il genere e la sessualità influenzano le esperienze dei sopravvissuti al trauma?**
- **Quali identità culturali o nazionali influenzano la mia comprensione del trauma e in che modo questo influisce sul sostegno che offro?**
- **In che modo i miei pregiudizi e le mie supposizioni influenzano il modo in cui mi approccio alle vittime di traumi provenienti da contesti culturali, di genere o nazionali diversi?**

Comprendere queste intersezioni ci consente di fornire un'assistenza informata sul trauma che sia **inclusiva ed efficace**, permettendo ai sopravvissuti di sentirsi visti, ascoltati e sostenuti in modi che rispettano le loro identità e esperienze individuali.

NOTE:

Scrivi qui la tua risposta



ESERCIZIO: ESPLORARE L'IDENTITÀ E IL BAGAGLIO CULTURALE NELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA (TIC)

Scopo

- Riflettere sul proprio background e su come questo influenzi le interazioni nell'ambito dell'assistenza informata sul trauma.
- Interagire con le identità altrui e riflettere su come i diversi contesti culturali influenzano le reazioni ai traumi.
- Sfidare i pregiudizi culturali collettivi che possono ostacolare la costruzione di relazioni efficaci con le vittime di traumi provenienti da contesti diversi.
- Comprendere che ognuno porta con sé le proprie esperienze culturali e personali, che influenzano il modo in cui affronta il trauma.

01 PLENARIA

Durata: 15 min.

Introduzione del facilitatore:

Il facilitatore introduce la sessione come uno spazio per riflettere sul proprio "bagaglio" culturale e su come questo influenzi il nostro approccio al trauma e alle relazioni.

Domande chiave da considerare:

- Quali elementi della nostra cultura portiamo con noi?
- In che modo questo influisce sul modo in cui percepiamo noi stessi e sulle nostre interazioni con i sopravvissuti al trauma? In che modo il nostro bagaglio influisce sul modo in cui gli altri ci percepiscono?

Esempio del facilitatore:

Il facilitatore condivide con il gruppo il proprio "bagaglio" culturale, sottolineando: Questi elementi possono provenire da esperienze passate sia recenti che lontane.

Il bagaglio culturale può essere represso o espresso inconsciamente in diverse situazioni.

Il bagaglio può aiutare o ostacolare una comunicazione efficace e un'assistenza informata sul trauma. Essere consapevoli di questo bagaglio è fondamentale, soprattutto quando si lavora con persone provenienti da contesti diversi in un contesto TIC.

Il concetto di passaporto:

Il facilitatore introduce l'idea di un passaporto, che rappresenta gli aspetti formali della nostra identità (ad esempio, nazionalità, razza, genere).

Il nostro passaporto può conferirci determinati diritti o privarcene, a seconda di come gli altri percepiscono la nostra identità. Il facilitatore condivide gli aspetti formali della propria identità, mostrando come alcuni di essi gli abbiano garantito più o meno diritti, quindi disegna un passaporto sulla lavagna a fogli mobili.

02 ATTIVITÀ INDIVIDUALE

Durata: 15 min.

1. Il facilitatore distribuisce fogli A4 bianchi a tutti e invita i partecipanti a creare il proprio bagaglio culturale e passaporto.
2. Istruzioni:
 - Il bagaglio culturale dovrebbe consistere in almeno 3 elementi chiave che plasmano la loro identità (ad esempio, tradizioni culturali, aspettative familiari, esperienze personali).
 - Il passaporto dovrebbe anche elencare 3 aspetti formali dell'identità (ad esempio, nazionalità, età, razza) che influenzano il modo in cui vengono visti dagli altri.
 - I partecipanti condivideranno questi aspetti con il gruppo in seguito.
3. Ogni partecipante crea il proprio bagaglio culturale e il proprio passaporto.
4. I partecipanti appenderanno il proprio bagaglio culturale e il proprio passaporto alla parete affinché gli altri possano vederli.

03 SECONDA ATTIVITÀ INDIVIDUALE

Durata: 15 min.

1. Il facilitatore invita il gruppo a camminare ed esplorare la galleria dei bagagli culturali e dei passaporti. Istruzioni:
2. Il facilitatore incoraggia i partecipanti a condividere e riflettere sui bagagli degli altri chiedendo:
 - Qualcuno desidera condividere il proprio bagaglio culturale?
 - Cosa c'è nella valigia?
 - Perché l'hai identificata come parte del tuo bagaglio culturale?
 - Da dove proviene? (ad esempio, storia culturale, tradizioni familiari, aspettative sociali)

04 CONCLUSIONE E RIFLESSIONE

durata: 15 min.

1. Il gruppo discute di come l'identità e la cultura influenzano il modo in cui interagiamo con gli altri, specialmente nell'assistenza informata sul trauma.
2. Il facilitatore sottolinea l'importanza della sensibilità culturale nella comprensione delle esperienze dei sopravvissuti al trauma e di come il nostro bagaglio influenzi il nostro approccio.
3. Rifletti su come riconoscere sia il bagaglio culturale che l'identità formale contribuisca a creare fiducia, rispetto ed empatia nell'assistenza informata sul trauma.
4. Alternativa: feedback apprezzativo "sul retro".

CONSIDERATE QUALI DI QUESTI ESEMPI VI SEMBRANO UTILI E PERTINENTI E QUALI TROPPO GENERICI. PERCHÉ? (IPOTESI PER CRITICHE E COMMENTI)

RIFLETTI, BASANDOTI SU QUESTI ESEMPI, SU COME PUOI METTERE IN RELAZIONE QUESTO CON IL TUO LAVORO (COOPERAZIONE E CURIOSITÀ)

PARTE

-07-

APPROCCIO INFORMATO SUL TRAUMA

**PRATICARE L'UMILTÀ, LA RISPOSTA E
COMPRENDERE L'IMPATTO DEL TRAUMA**

INSIDIE NELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA: A COSA PRESTARE ATTENZIONE

NELL'ASSISTENZA INFORMATA SUL TRAUMA (TIC), NONOSTANTE L'ATTENZIONE SIA RIVOLTA ALLA CREAZIONE DI UN AMBIENTE DI SUPPORTO ED EMPATICO, CI SONO DIVERSE POTENZIALI INSIDIE CHE POSSONO INVOLONTARIAMENTE INTERROMPERE IL PROCESSO DI GUARIGIONE. ECCO ALCUNE INSIDIE CHIAVE A CUI PRESTARE ATTENZIONE:

01 CALMARE ECCESSIVAMENTE IL TRAUMA ("TROPPO CONFORTO")

Insidia: a volte, nel tentativo di essere di sostegno, tendiamo a lenire eccessivamente o a "coccolare" il trauma, concentrandoci troppo sull'evitare emozioni difficili (come la rabbia o la tristezza) per impedire alla persona di sentirsi sopraffatta. Questo può effettivamente bloccare la sua capacità di elaborare e riorganizzare le proprie esperienze.

Da evitare: evitare le espressioni emotive (come le lacrime o la rabbia) a causa del disagio o della paura di un'escalation. Questo può limitare la capacità dell'individuo di liberarsi e riflettere sul proprio trauma.

Cosa fare invece: lasciare spazio alle emozioni, anche se sono difficili. Emozioni come la rabbia o la tristezza sono naturali e possono essere parte del processo di guarigione.

02 SPINGERE PER UN CAMBIAMENTO TROPPO RAPIDO

Insidia: nella nostra fretta di aiutare, potremmo esercitare pressioni su qualcuno affinché agisca o prenda decisioni prima che sia pronto. Imporre un cambiamento immediato può essere opprimente, soprattutto quando il nostro piano potrebbe non essere in linea con le esigenze o la disponibilità dell'altra persona.

Da evitare: aspettarsi che la persona segua un percorso specifico verso la guarigione o spingerla a fissare obiettivi prematuramente.

Cosa fare invece: Lascia che la persona conduca il proprio percorso di guarigione. **Incontrala dove si trova**, offrirle delle opzioni e concedile lo spazio e il tempo necessari per scegliere i passi successivi.

03 CONCENTRARSI ESCLUSIVAMENTE SUL CAMBIAMENTO INDIVIDUALE

Insidia: il recupero dal trauma è spesso visto come un percorso individuale, ma la guarigione può anche richiedere **il sostegno della comunità e del sistema**. Concentrarsi esclusivamente sul cambiamento individuale ignorando **le barriere organizzative o sistemiche** può creare isolamento o aspettative irrealistiche.

Cosa evitare: trascurare i **limiti organizzativi** (come la capacità del personale o le risorse disponibili) o non riconoscere la necessità di una rete di sostegno attorno all'individuo.

Cosa fare invece: Costruire una rete di sostegno all'interno della propria organizzazione o comunità. Essere onesti riguardo alle risorse disponibili e garantire che la persona abbia accesso ad esse.

04 IGNORARE I LIMITI ORGANIZZATIVI

Insidia: nelle organizzazioni più piccole con meno risorse, è facile trascurare i **limiti della propria capacità** di fornire un supporto a lungo termine o specializzato. Ciò può portare al burnout sia per il singolo individuo che per il personale.

Da evitare: sfruttare eccessivamente le risorse dell'organizzazione o cercare di fornire un supporto che va oltre ciò che è sostenibile.

Cosa fare invece: riconoscere i **limiti** della propria organizzazione e attingere a **reti esterne** quando necessario. Assicurarsi che la persona sappia quale supporto è disponibile sia all'interno che all'esterno dell'organizzazione.

05 SOVRASTIMARE IL RUOLO DI CHI AIUTA

Insidia: credere che voi, in quanto aiutanti, siate la chiave per la guarigione della persona può esercitare una pressione indebita sia su di voi che sull'individuo.

Attenzione a: assumersi troppe responsabilità per i progressi di qualcuno, il che può portare a dipendenza o impotenza.

Cosa fare invece: incoraggiare **l'autonomia** dando alla persona libertà di scelta nel proprio percorso di guarigione. Agire come guida o supporto, ma consentire loro di assumere il controllo del proprio processo.

06 MINIMIZZARE L'AUTONOMIA DELLA PERSONA

Insidia: nel tentativo di proteggere o prendersi cura di qualcuno, a volte minimizziamo la capacità di una persona di **prendere le proprie decisioni**, rafforzando inavvertitamente i suoi sentimenti di impotenza.

Da evitare: assumere il controllo del processo decisionale o non fornire una scelta sufficiente su come impegnarsi nel processo di guarigione.

Cosa fare invece: fornire **scelte e opzioni**. Consentire all'individuo di prendere decisioni, anche se di piccola entità, per rafforzare il suo senso di controllo e di autonomia.

07 ECCESSIVA ATTENZIONE AI FATTORI SCATENANTI DEL TRAUMA

Insidia: identificarsi eccessivamente con i fattori scatenanti del trauma può talvolta impedire alle persone di intraprendere le esperienze di guarigione necessarie. Sebbene sia importante essere consapevoli dei fattori scatenanti, concentrarsi troppo sull'evitarli può limitare la capacità di una persona di affrontare ed elaborare il proprio trauma.

Da evitare: proteggere continuamente l'individuo dai fattori scatenanti o presumere che tali fattori siano interamente negativi, poiché ciò può portare a evitare opportunità di guarigione.

Cosa fare invece: riconoscere e **convalidare** i fattori scatenanti della persona, ma aiutarla delicatamente a sviluppare **resilienza** e **capacità di coping** per affrontare le emozioni difficili quando si sente pronta. L'assistenza informata sul trauma consiste nel creare sicurezza favorendo al contempo **la crescita e la guarigione**.

08 UTILIZZARE I FATTORI SCATENANTI DEL TRAUMA COME CAMUFFAMENTO

Insidia: sebbene sia importante essere sensibili ai fattori scatenanti del trauma, esiste il rischio di iperproteggere le persone consentendo che tali fattori diventino un motivo di evitamento o isolamento, anziché incoraggiarle ad affrontare il trauma con calma e sicurezza.

Da evitare: evitare conversazioni difficili o opportunità di crescita partendo dal presupposto che la persona sarà sempre soggetta a fattori scatenanti.

Cosa fare invece: bilanciare la sensibilità ai fattori scatenanti con l'empowerment. Aiutare le persone a riconoscere che, sebbene i fattori scatenanti siano reali, possono anche sviluppare meccanismi di coping e impegnarsi in ambienti che li mettono alla prova senza sopraffarli.



ESERCITAZIONI

01 RIFLESSIONE PERSONALE

Prenditi qualche minuto per riflettere sulla tua esperienza durante il corso. Rispondi per iscritto alle seguenti domande:

- 1. Quali sono state le intuizioni chiave che ho acquisito da questo corso?**
 - Pensa alle lezioni, alle idee o agli strumenti più significativi che hai imparato.
 - Cosa ti ha colpito di più?
- 2. Come sono cambiati i miei pensieri o le mie prospettive?**
 - Rifletti su come è evoluta la tua comprensione dell'assistenza informata sul trauma.
 - Quali concetti ti hanno messo alla prova o ti hanno aperto gli occhi su nuove idee?

NOTE:

02 PIANIFICAZIONE

Scegliete UN SOLO ambito della vita o del lavoro in cui **implementare l'assistenza informata sul trauma**. Potrebbe trattarsi del tuo ruolo professionale come sostenitore, educatore o assistente, oppure di un contesto personale.

Possibili ambiti:

- Salute (ad esempio, sostenere il benessere mentale o fisico di qualcuno)
- Lavoro (ad es. integrare la TIC nelle dinamiche di gruppo)
- Istruzione (ad es. creare ambienti di apprendimento sensibili al trauma)
- Crescita personale (ad esempio, diventare più consapevoli dei traumi nelle vostre relazioni)
- Genitorialità (ad esempio, promuovere la sicurezza e la fiducia nei bambini)
- Sostegno sociale (ad esempio, sostegno dei coetanei, degli amici o della famiglia)

Scrivi qui l'area che hai scelto:

Area:

Fase 2: Scegli i tuoi valori

Scegli 1 o 2 valori (massimo 3) che ti guideranno nell'applicazione della Trauma-Informed Care nell'ambito che hai scelto. Questi valori ispireranno e motiveranno le tue azioni mentre metti in pratica i principi della TIC.

Esempi di valori:

compassione, empatia, sicurezza, rispetto, fiducia, collaborazione, empowerment, ecc.

Scrivi qui i valori che hai scelto:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

03 OBIETTIVO SMART

Fissate Un Obiettivo Intelligente Che Guidi Le Vostre Azioni Nell'attuazione Del Tic. Questo Obiettivo Dovrebbe Essere Pratico E In Linea Con I Valori Che Avete Identificato Nella Fase 2:

- **S = Specifico:** Siate Chiari Su Ciò Che Volete Ottenere. Invece Di Obiettivi Vaghi Come "Essere Più Empatici", Specificate Quali Azioni Intendete Intraprendere, Ad Esempio "Creerò"
- Creerò Uno Spazio Sicuro Per Le Conversazioni Ascoltando Attivamente Durante Le Riunioni Del Team".
- **M = Motivato** Da Valori: Assicurati Che Il Tuo Obiettivo Sia In Linea Con I Valori Che Hai Scelto (Ad Esempio, Fiducia, Sicurezza).
- **A = Adattivo:** Verificate Se Questo Obiettivo Migliorerà La Vostra Vita Lavorativa O Personale Creando Un Ambiente Consapevole Del Trauma.
- **R = Realistico:** Assicurati Che Il Tuo Obiettivo Sia Raggiungibile Con Le Risorse Di Cui Disponi (Ad Esempio, Tempo, Conoscenze, Supporto, Ecc. Se Ti Mancano Le Risorse Necessarie,
- Modificate Il Vostro Obiettivo Per Concentrarvi Prima Di Tutto Sull'acquisizione Di Tali Risorse.
- **T = Tempistica:** Assegna Una Tempistica Al Tuo Obiettivo. Specifica Quando Inizierai E Completerai Le Azioni.

SCRIVETE QUI IL VOSTRO OBIETTIVO SMART:

CONTATTI

| | |
|--|--|
| Alberto Zucconi Presidente IACP alberto.zucconi@iacpedu.org | Serena Romano Direttore di corso IACP serena.romano@iacpedu.org |
| Giulio Ammannato Team Member COPE Project IACP giulio.ammannato@iacpedu.org | Francesca Settimelli Team Member COPE Project IACP francesca.settimelli@iacpedu.org |

NON ESITATE A CONTATTARCI!

BIBLIOGRAFIA

Batten, S. V., & Hayes, S. C. (2005). Acceptance and commitment therapy in the treatment of comorbid substance abuse and post-traumatic stress disorder: A case study. *Clinical Case Studies*, 4(3), 246–262.

Berring, L. L., Holm, T., Hansen, J. P., Delcomyn, C. L., Søndergaard, R., & Hvidhjelm, J. (2024). Implementing trauma-informed care—Settings, definitions, interventions, measures, and implementation across settings: A scoping review. *Healthcare*, 12(9), 908. <https://doi.org/10.3390/healthcare12090908>

Bloom, S. L., & Farragher, B. (2013). *Restoring sanctuary: A new operating system for trauma-informed systems of care*. Oxford University Press.

Borychowski, R. (2022). On archival traumas: A review of the article by Nicola Laurent and Kirsten Wright "A trauma-informed approach to managing archives: A new online course." *Officina Historiae*, 5, 137–141.

Center for Health Care Strategies. (n.d.). *What is trauma-informed care?* Trauma-Informed Care Implementation Resource Center. <https://www.traumainformedcare.chcs.org/>

Chojnacki, A. (2017). To not neglect oneself... Vicarious traumatization and resilience among professionals working with trauma. *Niebieska Linia*, 1. Retrieved from <https://www.niebieskalinia.pl>

Clarke, G. M., Conti, S., Wolters, A. T., & Steventon, A. (2019). Evaluating the impact of healthcare interventions using routine data. *BMJ*, 365, l2239. <https://doi.org/10.1136/bmj.l2239>

Długosz, P. (2023). The wartime trauma of Ukrainian refugees in Poland. *Studia Polityczne*, 50(4), 15–44. <https://doi.org/10.35757/STP.2023.50.4.2>

Fallot, R. D., & Harris, M. (2001). Envisioning a trauma-informed service system: A vital paradigm shift. *New Directions for Mental Health Services*, 2001(89), 3–22. <https://doi.org/10.1002/yd.23320018903>

Gimenez, D. (2024). *Psychological flexibility in the context of acceptance and commitment therapy (ACT) and its relation to secondary traumatization, compassion satisfaction, and post-traumatic growth among professionals working with individuals experiencing psychological crises*. [Doctoral dissertation, University of XYZ].

Goździewicz-Rostankowska, A. (2023). A review of selected studies on the use of art therapy with refugee and immigrant children. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Sectio J: Paedagogia-Psychologia*, 36(1), 63–72. <https://doi.org/10.xxxxxx>

Harris, M., & Fallot, R. D. (2001). *Using trauma theory to design service systems*. Retrieved from

<https://communityconnectionsdc.org/>

Harris, R. (2023). *Trauma-focused ACT: Working with the mind, body, and emotions using acceptance and commitment therapy*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

Hopper, E. K., Bassuk, E. L., & Olivet, J. (2010). Shelter from the storm: Trauma-informed care in homelessness services settings. *Open Health Services and Policy Journal*, 3, 80–100.

<https://doi.org/10.2174/1874929601003010080>

Janusz, M., Klencka, K., Mandes, S., Mazur, S., Sosnowski, S., Sprycha, N., & Wardak, K. (2023). *Wizerunek osób uchodźczych na forach pomocowych: Raport z analizy treści mediów społecznościovych*. CMR Working Papers, 132, 1–82.

Kelly, P., Saab, M. M., Hurley, E. J., Heffernan, S., Goodwin, J., Mulud, Z. A., O’Malley, M., O’Mahony, J., Curtin, M., Groen, G., Ivanova, S., Jörns-Presentati, A., Korhonen, J., Kostadinov, K., Lahti, M., Lalova, V., Petrova, G., & O’Donovan, A. (2023). Trauma-informed interventions to reduce seclusion, restraint, and restrictive practices amongst staff caring for children and adolescents with challenging behaviours: A systematic review. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 16(3), 629–647. <https://doi.org/10.1007/s40653-023-00524-2>

Kinniburgh, K. J., & Blaustein, M. E. (2005). *Attachment, self-regulation, and competency: A comprehensive framework for intervention with complexly traumatized youth*. The Trauma Center at Justice Resource Institute.

Kulig, B., & Saj, T. (2019). *Szkoła wrażliwa na traumę: Jak wspierać dziecko z doświadczeniem traumy w procesie edukacji*. Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce w Polsce.

Kulig, B., & Saj, T. (2019). *Opieka zastępcza uwzględniająca wiedzę o traumie: Jak opiekować się dzieckiem z doświadczeniem traumy*. Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce w Polsce.

Mental Health Innovation Network. (n.d.). *Self-Help Plus (SH+): Guided multimedia psychosocial self-help package*.

<https://www.mhinnovation.net/innovations/self-help-plus-sh-guided-multimedia-psychosocial-self-help-package>

Miller, K. K., Brown, C. R., Shramko, M., & Svetaz, M. V. (2019). Applying trauma-informed practices to the care of refugee and immigrant youth: 10 clinical pearls. *Children (Basel, Switzerland)*, 6(8), 94.

<https://doi.org/10.3390/children6080094>

National Association of State Mental Health Program Directors (NASMHPD). (n.d.). *Six core strategies to reduce seclusion and restraint.*
<https://www.nasmhp.org/sites/default/files/Consolidated%20Six%20Core%20Strategies%20Document.pdf>

Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2020). *When others' trauma becomes one's own: Negative and positive consequences of helping individuals after traumatic experiences.* PWN.

Ogińska-Bulik, N., Michalska, P., & Juczyński, Z. (2023). From negative to positive effects of secondary exposure to trauma: The mediating role of cognitive coping strategies. *Medycyna Pracy*, 74(6), 449–460.
<https://doi.org/10.13075/mp.5893.01432>

Płuciennik, J., & Sikora-Krizhevska, P. (2023). Wokół wojny w Ukrainie: Retrotopia i postpamięć we współczesnej kulturze rosyjskiej. *Teksty Drugie*, 2, 348–360. <https://doi.org/10.18318/td.2023.2.20>

PTSD: What everyone needs to know®. (2020). Oxford University Press.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory.* Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy.* Houghton Mifflin.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (n.d.). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach.*
https://ncsacw.acf.hhs.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf

World Health Organization. (2021). *Self-Help Plus (SH+): A guide to implementing the SH+ multimedia psychosocial self-help intervention.* <https://www.who.int/publications/i/item/9789240035119>