



IL TRAUMA PSICOLOGICO
E IL SUO IMPATTO SULLA
VITA SCOLASTICA DI TUTTI
I GIORNI

TRAUMA
E
SCUOLA

In modo da essere preparati
a gestire situazioni complicate
all'interno della scuola
Marianne Herzog

Immagine di copertina: Simbolo del “luogo sicuro”, Composizione creata per la celebrazione dei 30 anni dall'inaugurazione del rifugio per le donne vittime di violenza domestica in Aargau, Svizzera

Indice

Premessa	6
Introduzione	7
1. Gli esseri umani agiscono sempre in maniera razionale?	10
1.1. Un esempio.....	11
1.2. L'età dell'Illuminismo a confronto con la ricerca moderna	12
1.3. Leattività del cervello tramite immagini	13
2. Con quale frequenza può manifestarsi il trauma psicologico?	18
3. Quali sono le cause del trauma psicologico?	21
3.1. Gravi ferite psicologiche.....	21
3.2. Esperienze traumatiche passate che portano ad un problema cronico	24
4. Identificazione di un trauma psicologico in ambiente scolastico	185
4.1. In generale	26
4.2. Punti di riferimento concreti	27
4.2.1. Farsi carico del <i>transfert</i>	27
4.2.2. Il tappeto srotolato	30
4.2.3. Comportamenti anomali.....	33
4.2.4. Vestiario non adatto alla temperatura	36
4.2.5. Comportamento inappropriato per l'età....	37
4.2.6. Aggressività	38
4.2.7. Il meccanismo dell'immobilizzazione	38

4.2.8.	Scarsa memoria.....	39
5.	Principi per trattare il trauma in ambito pedagogico	41
5.1.	In generale.....	41
5.2.	Un metodo per alleviare lo stress nel trattare i casi di giovani traumatizzati	41
5.3.	Esempi pratici di come comportarsi con studenti traumatizzati.....	42
5.3.1.	Il “luogo sicuro”	42
5.3.1.1	Altri esempi pratici.....	44
5.3.1.2	Aumento della comunicazione	44
5.3.1.3	Coerenza	45
5.3.1.4	Il cambio dell’ora provoca insicurezza	46
5.3.1.5	Celebrare le tradizioni.....	48
5.3.1.6	Tutoraggio e <i>Counselling</i>	51
5.3.1.7	I bagni – un vero e proprio “luogo sicuro”	52
5.3.2.	Pedagogia con aspetti terapeutici.....	54
5.3.3.	Collaborazione con i genitori.....	54
5.3.4.	Concentrarsi per evitare la dissociazione	55
5.3.5.	Umorismo	54
5.3.6.	Le esperienze positive rafforzano l’autostima.....	57
5.3.7.	Prendersi le proprie responsabilità.....	59
5.3.8.	Inettitudine e autonomia.....	60
5.3.9.	Assunzione di ruoli appropriati.....	60
5.3.10.	Cambiare posizione per sfuggire dalla visione a tunnel	61

5.3.11. Costruire sulle competenze	61
5.3.12. Uno sguardo al passato	62
6. Assunto il fatto che ci sia un trauma, che facciamo?.....	66
6.1. Primi passi	66
7. Conclusioni.....	66
Bibliografia	68
Note	71

Premessa

In qualità di coordinatori del progetto Erasmus+ “Yestermorrow”, siamo estremamente grati per aver avuto la possibilità di approfondire le nostre conoscenze sulla tematica dell’assistenza agli studenti affetti da trauma psicologico, così come per aver aiutato gli educatori a comprendere le loro stesse reazioni in seguito a situazioni difficili che si possono presentare nel corso del loro rapporto con gli studenti.

Nelle scuole che hanno preso parte al progetto, abbiamo posto in grande rilievo l’analisi del concetto di “posto sicuro” e abbiamo incoraggiato la riflessione in maniera più approfondita su questo argomento.

Il libro illustrato “Lily, Ben e Omid” di Marianne Herzog, collegato al progetto “Yestermorrow”, è stato utilizzato nelle scuole da alcuni dei nostri insegnanti, e gli studenti hanno mostrato una profonda comprensione del significato di “posto sicuro”. Alcuni di loro si sono anche riconosciuti nei personaggi del libro. Gli educatori in questione hanno dunque trovato questo approccio estremamente utile e intendono continuare a leggere il libro nelle loro classi, riconoscendone la validità e importanza.

Un ringraziamento a Marianne Herzog e Johanna Herberger per aver suggerito la pedagogia del trauma come argomento del nostro progetto e per aver condiviso le loro esperienze e conoscenze con tutte le scuole partecipanti. Vorremmo inoltre ringraziare tutti coloro che hanno preso parte al progetto per aver contribuito ad ampliare la nostra conoscenza sull’argomento e averla condivisa con le altre scuole europee.

Cecilia Henriksson, Anna-Karin Berg Knutz, Svezia,
Coordinatori del progetto Erasmus+ YESTERMORROW

Introduzione

Nei primi mesi del 2015 sei scuole d'Europa hanno presentato, nell'ambito del programma europeo Erasmus+, il progetto "Yestermorrow", proponendosi come obiettivo lo studio della salute mentale degli studenti nelle scuole europee. Nessuno allora si sarebbe aspettato quanto numerosi sarebbero stati i casi di studenti affetti da trauma che sarebbero emersi di lì a poco. Con l'arrivo dei rifugiati, si sente forte l'esigenza di studiare i meccanismi per affrontare un trauma, e queste conoscenze saranno altrettanto utili a tutti gli altri studenti.

Nel corso del nostro lavoro a contatto con gli studenti, incontriamo spesso situazioni in cui non riusciamo a comprendere una qualche reazione o assistiamo a un comportamento disturbato. Ci sono inoltre casi che provocano in noi stessi, educatori o assistenti sociali, delle forti sensazioni negative. Possiamo perfino rimanere sorpresi dall'intensità di queste emozioni, che talvolta anche noi stessi non riusciamo a comprendere a pieno.

Il comportamento insolito di un nostro studente, così come le nostre reazioni, possono sorgere da un trauma psicologico sperimentato dall'alunno anche molto tempo fa.

Leggere, così come anche discutere dei traumi psicologici può risultare molto difficile. Fa riaffiorare nella mente immagini di nostri studenti, amici e colleghi, o immagini della nostra stessa vita. Cionondimeno, ci offre la possibilità di affrontare alcuni ricordi dolorosi e a volte persino accettarli.

Sebbene educatori o assistenti sociali non siano parte attiva del processo psicoterapico, è tuttavia importante

saper identificare questi casi, ad esempio con l'aiuto di un supervisore o collaborando con altri colleghi, come è stato appunto fatto all'interno del progetto "Yesterday". Questo facilita il lavoro con gli studenti e può portare beneficio a tutti. Questo particolare tipo di pedagogia viene chiamato in tedesco "*Traumapädagogik*", ovvero pedagogia del trauma. E' una pedagogia che identifica i fenomeni di *transfert* e gli effetti sul cervello basandosi sulle risorse a disposizione, e definisce un "posto sicuro" per tutti gli attori coinvolti. La pedagogia del trauma offre dunque sollievo a tutti gli studenti, insegnanti e assistenti sociali, riducendo le situazioni conflittuali e di disagio.

Sono felice di offrire il mio supporto a questo progetto in qualità di esperta, insieme alla mia stimata collega Dott.ssa Johanna Hersberger, Master di Studi Avanzati in psicoterapia MAS, professoressa presso l'università degli studi applicati FHNW di Basilea, Svizzera, psicoterapeuta e specialista del trattamento dei traumi. Insieme supporteremo i nostri colleghi insegnanti nelle diverse scuole d'Europa.

Vorrei che questo opuscolo aiutasse a diffondere quello che abbiamo imparato riguardo il trauma psicologico, e a creare un ambiente scolastico meno affetto da stress e tensioni. L'argomento è complesso, e questo libro riesce solo a coprirne alcuni aspetti. Ad ogni modo, dovrebbe essere utile per tutti quelli che lavorano nel settore ad affrontare le situazioni più difficili all'interno della scuola, a mettere in risalto l'importanza e la responsabilità del lavorare con i giovani e a basare il loro operato sulle informazioni qui racchiuse. Il contenuto di questo libro è basato su una serie di lezioni tenute presso lo "Schweizer Institut für Psychotraumatologie", SIPT, Winterthur, sulle mie esperienze di insegnamento presso diverse università nelle facoltà di scienze applicate, sul mio lavo-

ro part-time come consulente psicologico per bambini stranieri affetti da trauma presso lo “Education Department Basel”, Svizzera, e come ex insegnante e specialista di bambini traumatizzati.

Vorrei offrire un ringraziamento a tutte le persone che mi hanno aiutato nella stesura di questo libro. La mia gratitudine va a tutti i miei ex studenti e in particolar modo ai miei colleghi coinvolti nel progetto “Yestermorrow” che hanno contribuito in modo essenziale ad individuare significative tipologie di “posto sicuro” nelle scuole. Per favore, visitate il sito www.yestermorrow.eu.

Marianne Herzog

‘Un evento o una situazione traumatica crea un trauma psicologico quando essa tende a sopraffare la capacità dell’individuo ad affrontarlo.’

Monika Dreiner, Psicoterapeuta ¹

1. Gli esseri umani agiscono sempre in maniera razionale?

Sin dall’età dell’Illuminismo 250 anni fa, concepiamo l’umano come un essere dotato di ragione. Questo concetto è alla base dell’espressione “Cogito, ergo sum”.

Al giorno d’oggi, grazie ad avanzate tecniche di risonanza magnetica funzionale del cervello e alle avanguardie della neurobiologia, sappiamo che la maggior parte delle nostre azioni è governata dall’intelletto razionale, eppure alcune esperienze traumatiche possono provocare delle reazioni che non sono direttamente sotto il nostro controllo. Questo meccanismo non deriva da una qualche malattia, ma piuttosto dal nostro istinto di sopravvivenza.

Sappiamo oggi che il sistema limbico, di cui fa parte l’amigdala, può provocare delle reazioni a livello neurobiologico attraverso la corteccia cerebrale in modo pressoché istantaneo e diretto. Il controllo della corteccia cerebrale viene dunque spento per evitare un ritardo nella trasmissione di informazioni, cosa che può risultare fatale.

Una persona che ha affrontato una acuta e improvvisa esperienza traumatica, che ha poi portato a una sindro-

¹ Dreiner, M. Trauma – was tun? (o.J.), Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

me protratta nel tempo, conserva questa informazione all'interno dell'amigdala. La mente cosciente non ha accesso a queste informazioni. Tuttavia, l'amigdala può essere attivata per reagire a sensazioni simili a quelle provate al momento del trauma. Questo dà inizio a un processo neurobiologico spontaneo che non può essere controllato o moderato coscientemente neppure nell'apparente assenza di una minaccia esterna. Di conseguenza, si potrebbero verificare dei comportamenti inusuali, talvolta in contesti inappropriati. Queste reazioni possono sembrare strane e spesso prive di logica.

1.1. Un esempio

Alla fine di un'intensa giornata di sport, tutti gli studenti si riuniscono in palestra per la cerimonia di premiazione. L'aria è estremamente calda e tutti sono stanchi ed esausti. Questo è il motivo che spinge Benjamin ad uscire da quella stanza, quando improvvisamente un insegnante che egli non conosce gli sbarra la strada e lo trattiene. Questa situazione scatena in Benjamin una reazione improvvisa, in quanto l'amigdala sembra riconoscere un pericolo e invia l'ordine di reagire. Benjamin spinge via l'insegnante bruscamente, e da qui scaturisce una rissa. Un assistente sociale con cui Benjamin ha un buon rapporto assiste per caso all'episodio. Si pone di fronte a Benjamin senza toccarlo. Pronuncia il suo nome molte volte, e l'espressione e i modi di Benjamin lo fanno apparire come se stesse ritornando da un luogo molto lontano. Lui lascia cadere i pugni. Qualche momento dopo è sconvolto nel rendersi conto di aver aggredito un insegnante.

La reazione esagerata e inaspettata di Benjamin all'intervento dell'insegnante indica che lo studente può essere o essere stato in passato vittima di violenza.

1.2. L'età dell'Illuminismo a confronto con la ricerca moderna

I più moderni studi di neurobiologia sui processi mentali non controllati dalla mente cosciente, sembrano suggerire che i giovani che soffrono di un disturbo di stress post traumatico non possano essere facilmente istruiti con l'obiettivo che essi sviluppino nuove tecniche per gestire situazioni di disagio. In tali situazioni la corteccia cerebrale, dove vengono immagazzinate le informazioni sulle cose che impariamo, viene disattivata.

Studi recenti hanno mostrato come le informazioni, conservate nel sistema limbico, possono essere trasferite ai propri discendenti, processo che prende il nome di transfer transgenerazionale. Risultati della ricerca genetica mostrano inoltre che l'attività genetica può essere influenzata da fattori esterni, e anch'essa può essere trasferita ai propri discendenti².

Nei prossimi anni, la ricerca porterà a una maggiore conoscenza sulle funzioni cerebrali e della psiche. Ma quello che sappiamo già ora, è che dobbiamo mettere in dubbio il dogma illuministico del "Cogito, ergo sum", in

² Francis, D. D. et al. (1999) "Maternal Care, Gene Expression, and the Development of Individual Differences in Stress Activities", *Annals of the New York Academy of Sciences* 896, no 1, <http://champagnelab.psych.columbia.edu/docs/champ11.pdf>, 21.2.2016

particolare per quanto riguarda gli individui affetti da trauma psicologico.

1.3. Le attività del cervello tramite immagini

In quanto specialista del trattamento dei traumi nel campo dell'educazione, uno dei miei obiettivi primari è lo sviluppo di immagini che possano rendere chiaro in modo semplice il funzionamento del cervello. Queste immagini possono esserci d'aiuto nel ricordare informazioni importanti quando siamo sotto pressione, per applicare le nostre conoscenze in situazioni reali. Le immagini possono essere conservate e recuperate dalla nostra memoria meglio delle parole.

Nell'illustrazione seguente il trono è il simbolo del potere. Chiunque vi si sieda detta legge. Di norma è la razionalità a governare, qui rappresentata da una figura bluastra. Vediamo anche un'antenna rappresentata da un omino che rimane vigile e in allerta. L'antenna è il simbolo dell'amigdala.



La ragione siede sul trono e governa. Fonte: M.Herzog³

³ Le foto di pagina 13 - 14 mostrano oggetti che fanno parte della valigetta 'Lily, Ben and Omid' a supporto del libro illustrato che porta lo stesso nome. Maggiori informazioni su www.yestermorrow.eu

Se l'antenna percepisce un pericolo, mette rapidamente in azione i processi neurobiologici che attivano il primitivo cervello "rettiliano". Il campanello simboleggia l'emissione di messaggeri chimici che mettono in funzione il cervello rettile, che dunque prende il comando. Quest'ultimo è rappresentato come una lucertola che in un primo momento è addormentata, e poi invece seduta sul trono avendo spodestato la razionalità.



Se l'omino in allerta percepisce un pericolo il campanello sveglia la lucertola. Il campanello simboleggia i processi neurobiologici, la lucertola simbolizza il cervello rettiliano. Fonte: M. Herzog

Quando la lucertola siede sul trono prende le decisioni in modo assai rapido, che è una capacità essenziale e molto positiva. Se per esempio percepiamo un ramo che cade sopra di noi, il cervello rettiliano ci spinge a muoverci in modo da non essere colpiti.



Quando la lucertola assume il comando, ci possono essere tre reazioni possibili: lotta, fuga, immobilizzazione. Fonte: M.Herzog

Lo svantaggio tuttavia è che la lucertola ha un numero limitato di azioni che può farci compiere: scappare, combattere o immobilizzarci. Nel nostro esempio del ramo questo repertorio è sufficiente. Se, al contrario, la corteccia cerebrale fosse stata coinvolta, avrebbe potuto comportare un ritardo fatale nelle nostre reazioni.

Quando il pericolo è passato, la lucertola abbandona il trono, si rannicchia in un angolo e si addormenta, cedendo il potere alla ragione.

Per decine di migliaia di anni questa strategia è stata più che appropriata per affrontare situazioni di pericolo.

Quando la Ragione governa essa raggruppa le nostre esperienze - metaforicamente parlando - in libri, in modo tale da rendere il recupero di questi ricordi facilmente accessibile. La razionalità è una “bibliotecaria” molto affidabile. Sa sempre distinguere il “qui e ora” da qualcosa che appartiene al passato.



Quando la Ragione governa, essa raccoglie in modo organico le nostre esperienze. Fonte: M. Herzog

Questo meccanismo invece non si applica quando la lucertola è al comando. Essa non organizza le esperienze. Se, ad esempio, un bambino fosse stato minacciato da una violenza domestica o pericolosamente maltrattato, i ricordi di queste esperienze sarebbero spesso incoerenti e frammentari. Questi frammenti possono toccare l'antenna, e la sentinella invia un segnale di allerta anche quando non c'è nessuna minaccia oggettiva. I ricordi non sono stati organizzati dalla ragione e perciò non possono essere considerati nel loro contesto, cioè non possono essere collegati col passato. Le persone affette da traumi continuano a trovarsi in situazioni in cui si comportano come se fossero sottoposte a gravi minacce per la loro vita.



‘Lily, Ben und Omid’, quando l’antenna si mette in allerta senza che ci sia una reale minaccia.⁴

Inoltre, esse non possono essere raggiunte verbalmente quando la lucertola è al comando. In questo stato non possono ascoltare, imparare o ricordare. Specialmente

⁴ Herzog, M., Hartmann Wittke, J (2016) Lily, Ben and Omid, Oberhof: Top Support

in un ambiente scolastico questo è di estremo intralcio per l'apprendimento. È dunque molto importante che la lucertola ceda il trono alla ragione. Noi possiamo aiutare queste persone trasmettendo loro una generale sensazione di sicurezza, in modo tale che la lucertola ceda il trono alla ragione, oppure evitando che si manifestino del tutto situazioni di falso allarme.

L'intervento volto a favorire la percezione di sicurezza, la predisposizione di un "luogo sicuro" sono aspetti estremamente importanti quando si ha a che fare con persone che soffrono di una disfunzione mentale.

2. Con quale frequenza può manifestarsi il trauma psicologico?

Veniamo a contatto con studenti affetti da una disfunzionalità provocata da un trauma in ogni fase del processo educativo, dal momento che l'intelligenza e il trauma sono due aspetti indipendenti tra loro. Dobbiamo quindi impostare il nostro lavoro presumendo che in una normale classe di 25 studenti, uno o più di uno siano affetti da trauma, con numeri ancora più alti nelle scuole con una maggiore vocazione all'inclusione. In generale bambini e giovani che mostrano un comportamento anormale e inquietante potrebbero soffrire di trauma psicologico.

Di tutti i giovani che vivono affidati al sistema pubblico, approssimativamente il 75% hanno sperimentato un trauma psicosociale.⁵

Ad ogni modo, la pedagogia del trauma non riguarda soltanto gli effetti del trauma psicologico. La conoscenza dei processi psicologici e la loro integrazione nella teoria pedagogica può dare stabilità a giovani sottoposti a forte stress psicologico e perciò prevenire gli effetti del trauma.

L'attaccamento sicuro è il fattore più importante per proteggere gli esseri umani dal trauma psicologico.

Quando veniamo a contatto con bambini e ragazzi che mostrano segni di un disturbo derivato da un trauma, solitamente siamo di fronte a una storia di attaccamento insicuro (classificabile come attaccamento evitante e

⁵ Schmid, M. (2012): Vortrag psychisch belastete Heimkinder: Eine kooperative Herausforderung. Häufigkeit von Traumata (Schmid zit. nach Jaritz, Wiesinger, Schmid, 2008)

ambivalente o attaccamento disorganizzato). Un attaccamento sicuro potrebbe avere infatti evitato l'insorgere del trauma. Nell'opinione degli esperti, la mancanza di un legame specifico sicuro viene considerata come un trauma psicosociale.

Un attaccamento sicuro può essere instaurato solo con una persona che risponde in maniera appropriata e sensibile. La sensibilità viene definita come la reazione giusta e pronta di un adulto ai bisogni e le azioni di un bambino.³

I rifugiati hanno spesso sperimentato gli orrori della guerra, la distruzione, il trasferirsi da un posto all'altro, la morte, l'essere presi in ostaggio e trovarsi in una costante situazione di fuga. Cionondimeno, è possibile che a causa della sensibilità dei genitori, i bambini riescano a stabilire un attaccamento sicuro. Questo influisce in maniera determinante nell'affrontare le esperienze traumatiche. C'è anche una buona possibilità che guariscano con una minima o anche nessuna conseguenza.

Sfortunatamente la maggior parte dei bambini che hanno sofferto un trauma psicosociale in giovane età non hanno la possibilità di stabilire un legame sicuro e protettivo. I loro traumi sono spesso causati da i genitori e/o da altre persone significative. Ma è importante precisare che nessuno decide mai di essere una cattiva madre o un cattivo padre. Molto spesso loro stessi in prima persona hanno sperimentato un trauma da bambini e non hanno perciò potuto assicurare un attaccamento sicuro ai loro figli. Questi genitori hanno bisogno di supporto e dovrebbero essere aiutati insieme ai loro figli.

A dispetto di alcune indicazioni, predire gli effetti del trauma psicologico, che si evolva in un disturbo da

stress cronico o guarisca completamente, non è possibile in tutti i casi. Questo rende ancora più importante trattare questi bambini con molta empatia e sensibilità, basandosi sulle conoscenze acquisite riguardo l'attaccamento sicuro e il trauma.⁶

⁶ Köhler-Saretzki, Th., (2014): Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln. Idstein: Schulz-Kirchner

3. Quali sono le cause del trauma psicologico?

3.1. Gravi ferite psicologiche

In quanto professionisti, nel lavorare a contatto con bambini e adolescenti, dobbiamo regolarmente confrontarci con traumi psicologici passati o presenti. Molti di questi risultano ovvii a un osservatore esterno:

- Una malattia o morte di un familiare;
- Un incidente;
- Un disastro naturale;
- Divorzio, separazione o una perdita;
- La guerra;
- Perdita di lavoro da parte dei genitori.

Ci sono inoltre altri fattori che influiscono sulla salute mentale di un ragazzo, ma che spesso vengono trattati come degli argomenti tabù:

- Maltrattamento;
- Bullismo;
- Abuso sessuale;
- Violenza (specialmente all'interno del nucleo familiare).

Mentre per i casi riconducibili al primo gruppo di cause viene offerto supporto e comprensione – talvolta anche tramite l'intervento di un team di professionisti – ai secondi si tende a dare una risposta minimale o nessuna risposta, a causa della natura dissimulatoria di queste cause. Talvolta ai professionisti del settore manca persi-

no la motivazione o il coraggio di indagare a fondo questi casi.

Non tutti gli individui che hanno sperimentato in passato un trauma psicologico soffrono di un disturbo cronico. Su tre persone che hanno sofferto un trauma, statisticamente una guarisce spontaneamente, un'altra può essere aiutata tramite un adeguato sistema di supporto e solo una soffre di un disturbo cronico di stress traumatico. Un sistema di supporto appropriato copre i bisogni di un individuo traumatizzato. Questi individui richiedono una persona che ascolti, che gli trasmetta un sentimento di "io sono qui per te" e, cosa molto importante, riconoscano il loro status di vittima del trauma. Ad ogni modo, la situazione problematica non deve essere discussa senza l'assenso della vittima. Se venisse infatti tirata in ballo al momento sbagliato, la guarigione potrebbe venire ritardata, portando a un disturbo traumatico cronico. Questo è quello che statisticamente accade a una persona su tre.

Questa divisione in tre (indice di rischio di Colonia⁷) è stata accertata nel corso degli studi effettuati sulle persone vittime di violenza. Se la vittima diventa un malato cronico dipende anche dal tipo di esperienza traumatica. Ad esempio, un abuso sessuale nella prima giovinezza porta quasi sempre a un disturbo traumatico a lungo termine. Un ulteriore fattore è la ripetitività. Se una vittima ha sperimentato un trauma psicologico ripetuto piuttosto che una singola esperienza traumatica, le conseguenze sono ancora più gravi. Essere testimoni di un

⁷ Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Gewaltkriminalität. (S. 341 – 356). München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG

incidente traumatico può provocare un danno a lungo termine anche senza esserne stati coinvolti in prima persona. È importante dunque tenere sempre a mente nel nostro lavoro che i bambini sono particolarmente vulnerabili, e la vulnerabilità aumenta se sono più giovani.

La maggior parte delle esperienze traumatiche non avvengono nell'ambiente scolastico. Il bullismo è un'eccezione, dal momento che è un problema che si presenta con una certa frequenza nelle organizzazioni scolastiche e spesso è legato direttamente all'ambiente scolastico. I dirigenti scolastici così come tutti gli altri elementi dello staff scolastico hanno molta responsabilità in questi casi. I casi di bullismo possono provocare delle situazioni difficili all'interno di una scuola, e in quanto presidi, insegnanti o assistenti sociali, noi stessi potremmo far parte del sistema che causa o contribuisce al verificarsi di tali episodi. Il bullismo è sempre un problema di *leadership* all'interno dell'istituzione scolastica, e può risultare difficile avere il coraggio di iniziare un'indagine sull'origine di tali atti. Il bullismo non dovrebbe essere mai sottovalutato, in quanto può portare a seri traumi psicologici. Il cyber-bullismo aggrava ulteriormente il problema.⁸

⁸ Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Mobbing. (S. 371 - 378). München: Ernst Reinhardt. Sebbene il bullismo sia illustrato in un ambiente di adulti, esso può essere ricondotto alla sfera scolastica.

3.2. Esperienze traumatiche passate che portano a un problema cronico

Nelle scuole veniamo spesso a contatto con traumi psicologici subiti in precedenza, le cause dei quali non sono spesso evidenti perché sono avvenute anche molto tempo fa, e perché i tabù sociali impediscono che essi vengano alla luce. In qualità di insegnanti e assistenti sociali dobbiamo confrontarci spesso con sindromi a lungo termine di un trauma psicologico.

Un trauma del passato ha le stesse cause di un trauma acuto. Ad ogni modo, il maltrattamento subito nella prima infanzia costituisce un ulteriore fattore che deve essere sottolineato a causa della sua enorme importanza. La qualità dell'attaccamento si forma durante la gravidanza e i primi anni di vita, perciò quando gli insegnanti incontrano questi studenti, incontrano anche traumi precedenti

- **Maltrattamento nella prima infanzia**^{9 10}
- Malattia o morte di un familiare;
- Maltrattamenti;
- Incidenti;
- Bullismo;
- Abusi sessuali;
- Violenza (specialmente all'interno del nucleo familiare);
- Guerra;
- Disastri naturali;

⁹ Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Kindheitstrauma. (S. 286 - 326). München: Ernst Reinhardt.

¹⁰ Brisch, K.H., Hrsg, (2017) Bindungstraumatisierungen, Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden, pagina 154 et al. Stuttgart: Klett-Gotta

- Divorzio, separazione, perdita;
- Perdita del lavoro da parte di un genitore.

È importante che i professionisti della pedagogia siano consapevoli del trauma e dei suoi effetti, e possano identificare possibili disturbi post-traumatici. Questa identificazione porta sollievo a tutte le persone coinvolte, e rende possibile un appropriato e sicuro sistema di supporto.

4. Identificazione di un trauma psicologico in ambiente scolastico

4.1. In Generale

I seguenti comportamenti possono essere indicatori di un trauma. Potrebbe essere anche che non tutti i seguenti punti siano evidenti, e possano variare:

- Aggressività, apparentemente per nessun motivo;
- Stato di allerta prolungato;
- Attenzione concentrata verso un particolare stimolo;
- Mancanza di consapevolezza dei limiti, promiscuità o sessualizzazione prematura;
- Sogno ad occhi aperti;
- Coesistenza di diversi stati dell'io;
- Bugie e verità mescolate;
- Insonnia;
- Mancanza di interesse;
- Regressione a una fase di crescita precedente;
- Mancanza di ricettività;
- Apatia;
- Lamentarsi di sentire dolore;
- Autolesionismo;
- Disturbi alimentari;
- Mancanza di fiducia in se stessi, bassa autostima;
- Angoscia;
- Auto-rilassamento (nicotina, alcol, droghe, medicinali ecc.)¹¹

¹¹ Dreiner. M., Trauma - was tun? (o.J.) Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

4.2. Punti di riferimento concreti

4.2.1. Farsi carico del *transfert*

I ragazzi che soffrono di un disturbo da stress post traumatico riversano su noi insegnanti, psicoterapeuti o assistenti sociali, il loro trauma, che ci piaccia oppure no!

- I ragazzi affetti da trauma psicologico rivivono le loro esperienze traumatiche nella vita di tutti i giorni, anche all'interno della scuola;
- Trasferiscono la loro esperienza traumatica nella relazione di attaccamento.

Tipicamente, quando veniamo a contatto con dei giovani profondamente traumatizzati, noi stessi possiamo provare dei forti sentimenti contrastanti. Questi si sviluppano come reazione verso i sentimenti trasferiti dai ragazzi stessi. Se non li riconosciamo come tali, dopo un contatto prolungato, rischiamo noi stessi di destabilizzarci. Una supervisione esterna può essere d'aiuto per identificare e comprendere meglio queste dinamiche, oltre che a capire meglio i problemi del ragazzo o della ragazza in questione. **Soltanto se questi fenomeni di transfert vengono riconosciuti si può sviluppare una relazione stabile.**

L'esempio seguente illustra il meccanismo del transfert. Felix, un ragazzo di 15 anni, insieme a sua madre la signora K. e al suo partner attuale, che non è il padre di Felix, partecipano ad un incontro con una sua insegnante per discutere del futuro professionale del ragazzo. L'insegnante nota subito che la signora K. ha con sé un grosso plico di documenti e prende appunti durante il colloquio. Questo comportamento fa sentire l'insegnante

un po' a disagio. Durante la conversazione la signora K. sostiene che il modo in cui l'insegnante, pur altamente qualificata, consiglia gli studenti su come scrivere una domanda per un posto di lavoro è antiquato e sbagliato. L'insegnante viene infastidita da i commenti critici della signora, in quanto li ritiene infondati. Si confronta con la signora K. e a quel punto interviene anche il partner, sostenendo la veridicità delle affermazioni della signora K. Felix rimane in silenzio. La conversazione giunge al termine, e tutti si trovano d'accordo che Felix dovrebbe vedere un responsabile dell'orientamento.

Dopo il colloquio l'insegnante rimane sorpreso dal prolungarsi dei suoi sentimenti di rabbia per il modo in cui si è svolta la conversazione. Non è sicuro su cosa abbia causato questo aleggiante sentimento di disagio. Una complessa dinamica di transfert e contro-transfert è avvenuta tra la signora K. e l'insegnante. L'impressione che l'insegnante non sia abbastanza brava è infatti originata da un trauma della signora K., sviluppatosi in un qualche momento del passato. La signora K. infatti si sente insicura e ha una bassa autostima, in quanto nel passato la sua persona è stata fortemente svalutata. Se l'insegnante fosse stato consapevole di questo meccanismo, avrebbe potuto facilmente dimenticare la sua rabbia e avrebbe preso coscienza del fatto che in futuro avrebbe dovuto dare tutto il suo supporto alla signora K. Avrebbe dunque sottolineato l'importanza dei suggerimenti della signora K. e commentato quanto sia positivo che si interessi così tanto al futuro di suo figlio.

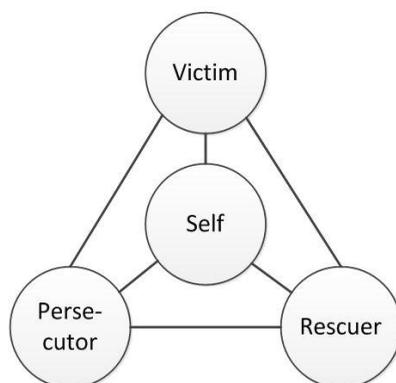


Fig.1. La dinamica di *transfert* ha allontanato l'insegnante dal proprio "io" spingendola verso il ruolo della "vittima", mentre a causa del processo di *contro-transfert* ella si ritrova nella posizione di "persecutore".
(Rielaborazione del "triangolo del dramma" Stephen Karpman (1968))

Il transfert può inconsciamente farci assumere il ruolo del salvatore, del nemico, o persino della vittima. È anche possibile passare da un ruolo a un altro. Nell'esempio precedente sia la signora che l'insegnante assumono il ruolo della vittima e del nemico contemporaneamente.

Gli individui traumatizzati spesso sono soggetti a pesanti fenomeni di transfert, che possono causare fenomeni di contro-transfert altrettanto gravi. Una supervisione regolare può aiutarci a identificare questa dinamica. Solo dei professionisti attenti sono in grado di aiutare gli altri mantenendo la loro stabilità psicologica¹²

¹² Weiß, W. (2008): Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. S. 148 – 153. Weinheim: Beltz Juventa

4.2.2. Il tappeto srotolato

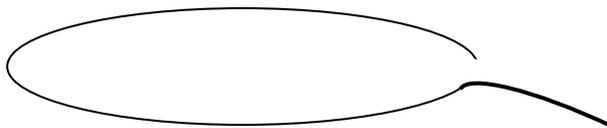
Le persone le cui ferite psicologiche non sono guarite, sono portate inconsciamente a ricreare una situazione simile a quella che ha provocato il trauma. Questo meccanismo può essere interpretato come un tentativo della mente di auto-guarirsi sperando che questa volta gli eventi abbiano un esito positivo. In questa eventualità il trauma può essere assorbito e risolto, come se dei frammenti di parole si trasformassero in un testo coerente e poi in un libro che viene riposto su uno scaffale! Ma questi tentativi normalmente sono destinati a fallire e non hanno successo. Solitamente si crea un ulteriore trauma al posto di guarire da quello originario. Il trauma dunque viene ulteriormente rafforzato e questo ciclo di ritraumatizzazione continua all'infinito.



Metaforicamente è come un tappeto con la colla in superficie. Le persone con ferite psicologiche ancora aperte sono portate a riattivare, inconsciamente, situazioni simili a quelle che hanno provocato un trauma per intervenire nella sua rievocazione.



La conoscenza delle dinamiche del transfert, parte importante della psicotraumatologia, può aiutare a trovare una via d'uscita da questa ritraumatizzazione. Questo riduce lo stress psicologico di tutte le persone coinvolte e aiuta ad attivare i meccanismi di auto-guarigione.

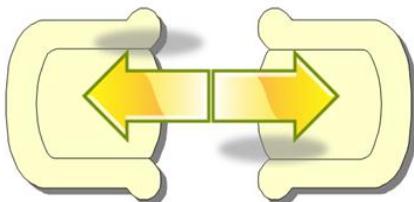


Il concetto del “buon motivo” è un semplice e potente rimedio per evitare il tappeto srotolato e evitare di essere parte nella rievocazione del trauma. La frase “potresti avere un buon motivo per...”, che al contempo rappresenta un atteggiamento, ci aiuta a evitare di assumere un certo ruolo e a rimanere invece nella parte di “noi stessi”. Anche il solo pensare questa frase senza dirla ad alta voce può essere d'aiuto.¹³

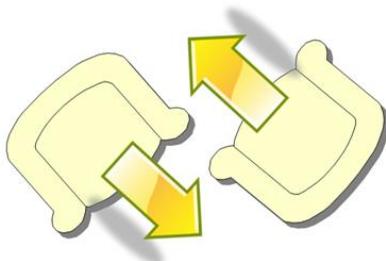
Sebbene le persone affette da un trauma psicologico mostrano di avere forti tendenze al transfert, queste dinamiche si sviluppano in tutti i contesti in cui le persone di incontrano. E' consigliabile ridurre queste dinamiche il più possibile nelle scuole. Le numerose persone coinvolte possono dunque dar luogo a fenomeni altamente complessi e perciò difficilmente controllabili. Possiamo ridurre questi fenomeni anche semplicemente non sedendoci o rimanendo in piedi di fronte a un'altra persona.

¹³ Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, “ Das Konzept des guten Grundes“. FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)

Questo significa che le discussioni possono diventare molto stressanti, a causa del *transfert*, con qualcuno in piedi sull'uscio della porta, posizione che è molto comune a scuola.



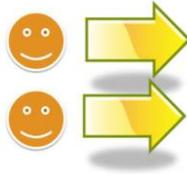
Questa disposizione induce dinamiche di *transfert*



Questa disposizione riduce dinamiche di *transfert*

Il *transfert* può essere ridotto nelle classi quando l'insegnante si muove di fronte alla classe al posto di rimanere seduto su una sedia durante la lezione.

È consigliabile, quando bisogna affrontare delle conversazioni difficili, uscire per una passeggiata, ad esempio nel cortile della scuola durante la ricreazione. Questa procedura riduce le dinamiche di *transfert*.



Camminare aiuta a trovare soluzioni

4.2.3. Comportamenti anomali

Ci sono alcuni comportamenti degli studenti che non riusciamo bene a spiegarci. Alcuni esempi sono i seguenti. Ayse, una ragazza di 16 anni insiste a tenere con sé la sua borsa anche mentre cucina durante un campo scuola. Reto si rifiuta di toccare il pavimento dell'aula di ginnastica a piedi scalzi. Questi tipi di comportamento persistono anche quando causano loro dei problemi.



Ayse non può stare senza la sua borsa. Fonte: M. Herzog

In casi come questi è importante essere consapevoli che gli esseri umani non commettono mai azioni che non hanno uno scopo per se stessi. È possibile tuttavia che noi non riusciamo a capire il significato del comporta-

mento di un'altra persona. Se poi questo comportamento è connesso a un evento traumatico, la vittima raramente ci rivela il contesto in cui è avvenuto. Ayse non riesce a spiegare il motivo per cui sente il bisogno di tenere con sé la sua borsa, e Reto allo stesso modo non riesce a spiegarci cosa esattamente gli impedisca di toccare il pavimento a piedi scalzi. Ma ovviamente il loro strano comportamento offre loro un senso di protezione e sicurezza.

È importante fare in modo che i bambini e ragazzi che mostrano un comportamento anormale si integrino con gli altri. Premere affinché abbandonino certi comportamenti non è appropriato e non è mai accettabile colpevolizzare l'individuo in questione. Al contrario, è necessario costruire il sentimento di fiducia in loro stessi e il senso di autostima in modo da incoraggiare un'eventuale indipendenza da questi tipi di supporto esterno. Sussiste una regola importante: **ti è consentito solo di aggiungere qualcosa, mai di rimuoverla.**



Reto è l'unico che indossa delle scarpe per partecipare alla lezione di ginnastica

Nel caso di Ayse, è emerso che i suoi genitori erano rifugiati Curdi scappati da un regime che aveva dato inizio al genocidio. Lei è nata in Svizzera, che in teoria sarebbe un posto sicuro, e cionondimeno Ayse conservava dei ricordi traumatici appartenenti alla sua infanzia. La sua esperienza come rifugiata si mostra nel suo bisogno di tenere con sé la sua borsa tutto il tempo, anche a lezione di scienze motorie.

Per la vita scolastica di tutti i giorni, non è sempre importante essere a conoscenza del background di una persona. Bisogna fare attenzione quando si sospetta del coinvolgimento dei genitori nei traumi dei figli, come ad esempio abbandono, violenza domestica, abuso sessuale e così via. In questi casi si consiglia di rivolgersi a degli esperti, e qualsiasi azione da intraprendere deve essere programmata e concordata con dei professionisti e i propri superiori come i dirigenti scolastici.

Il bullismo è un problema grosso nei contesti scolastici. È importante fare attenzione a questi casi. Gli adulti sono incaricati di prendere delle azioni immediate per mettere fine a questi comportamenti. Le vittime di bullismo possono aver sperimentato altri incidenti traumatici e c'è un alto rischio che si ammalino seriamente. Fenomeni di transfert non identificati possono fare in modo che proprio questi ragazzi già traumatizzati possano venire scelti come vittime di bullismo. Il bullismo non è mai giustificato e rappresenta sempre una falla nella leadership della scuola.

4.2.4. Vestiario non adatto alla temperatura

Un'indicazione di un trauma psicologico persistente è, per esempio, quando qualcuno si veste con abiti troppo (o troppo poco) pesanti rispetto alla stagione. Questa reazione può avere senso al momento in cui si verifica un evento traumatico, che può aver comportato anche una ferita fisica, in modo da ridurre il senso di dolore. Quando un individuo soffre di un disturbo da stress post traumatico, questa insensibilità può permanere. La sensibilità del corpo viene ridotta, e il dolore, così come il caldo e il freddo, non vengono rilevati correttamente.



I ragazzi affetti da trauma non indossano abiti che sono abbastanza caldi durante l'inverno. Fonte: M. Herzog

4.2.5. Comportamento inappropriato per l'età

Bambini e ragazzi con un disturbo da stress post-traumatico spesso regrediscono a uno stato di sviluppo precedente. Ciò può manifestarsi attraverso l'uso di un linguaggio infantile, o nel bagnare il letto. Allo stesso modo può trattarsi di vero e proprio comportamento puerile uno studente che si nasconde in classe sotto una giacca basandosi sul principio “se io non posso vedere te, tu non puoi vedere me”. In questo caso il trauma è piuttosto evidente, ma i comportamenti sono variabili. Il rendere se stessi fisicamente “piccoli” è un meccanismo autoprotettivo.



Questo studente ovviamente ritorna ad uno stato di sviluppo precedente. Source M. Herzog

Tali peculiarità ovviamente possono avere varie cause, ma cionondimeno possono essere l'indizio di un trauma. Regredire a uno stato di sviluppo precedente è un meccanismo degli esseri umani per provare a ottenere quel senso di sicurezza che è mancato loro in quel momento dello sviluppo.

4.2.6. Aggressività

Gli individui affetti da trauma divengono emotivamente vulnerabili. Molto spesso ci vuole poco per provocare una reazione aggressiva. Un'antenna particolarmente sensibile può provocare un falso allarme a causa di frammenti di un incidente avvenuto nel passato. Il passato si mescola con il presente e perciò le persone traumatizzate si sentono in pericolo anche quando, da una prospettiva esterna, non vi è alcuna minaccia.

Per ridurre una quantità di stress intollerabile, si ricorre spesso alla violenza. Questo può quindi assumere la forma del bullismo, autolesionismo o violenza contro gli altri, animali o oggetti.

Questi individui hanno bisogno di un ambiente protetto. Un insegnante o assistente sociale deve trasmettere un senso di sicurezza, protezione e affidabilità, e assicurarsi che non ci siano abusi o casi di bullismo tra gli alunni. D'altro canto è anche importante predisporre un "posto sicuro" anche per gli altri alunni in modo che anche loro si sentano protetti.

4.2.7. Il meccanismo dell'immobilizzazione

Ci sono tre possibili reazioni in caso di una grave situazione di stress, e l'immobilizzazione è una di esse. Il combattere o lo scappare sono facili da riconoscere, mentre l'immobilizzazione lo è meno. Molto spesso non ce ne rendiamo conto perché è meno evidente a scuola, e gli studenti in uno stato di immobilismo non disturbano la lezione. Cionondimeno, questo fenomeno è sintomo di un grave stato di stress che deve essere attenuato se si

vuole evitare una sindrome da trauma psicologico a lungo termine.



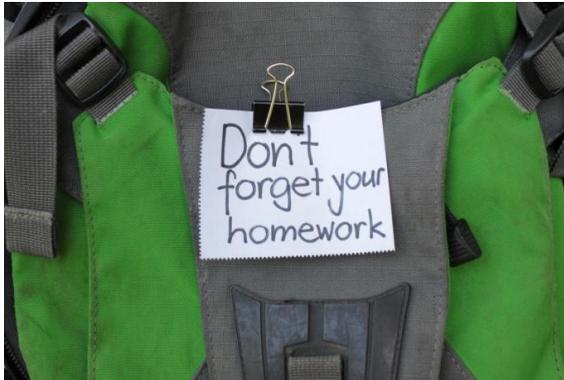
Questo studente è sopraffatto dalla sua situazione familiare e dallo stress aggiuntivo legato alla formazione professionale che lo porta allo stato di immobilizzazione. Si ritira in se stesso e, per esempio, prende i pezzi da lavorare, che avrebbe dovuto mettere insieme, con il dorso delle sue mani. Ciò rende impossibile il compito assegnato. Fonte: M. Herzog

4.2.8. Scarsa memoria

Se uno studente esibisce frequenti deficit di memoria, oltre ai comportamenti menzionati in precedenza, potrebbe indicare una dissociazione. La dissociazione è il tentativo di rimuovere l'esperienza traumatica dalla memoria, e perciò l'individuo che ne è affetto cambia inconsciamente la sua percezione e la sua condotta. Le emozioni negative vengono così dissipate.

Dissociarsi dal momento dell'esperienza traumatica può dar luogo a delle dimenticanze in altre circostanze, anche in aspetti di relativamente poca importanza come i compiti a casa. Questo è stato il caso di un ragazzo di 16 anni, molto intelligente ma gravemente traumatizzato.

Alla domanda “di cosa hai bisogno per aiutarti a ricordare di fare i compiti a casa?” c’è stata una semplice soluzione: lo studente ha posto un biglietto sul suo zaino con su scritto “non dimenticare i compiti”, che si è rivelata di successo.



Il biglietto aiuta a ricordarsi dei compiti a casa. E' stata proprio una idea dello studente. Fonte M. Herzog

Questo esempio mostra quanto sia importante cooperare con gli studenti traumatizzati per trovare delle buone soluzioni ai loro problemi. In un certo qual modo essi sono esperti di loro stessi e sono capaci di darsi da soli i suggerimenti di cui hanno bisogno per stabilizzarsi. Si sentono presi sul serio e ciò gli dà una sensazione di efficienza.

Ovviamente sarebbe sbagliato lasciare che lo studente cammini per la città con il bigliettino attaccato allo zaino dal momento che potrebbe poi portare ad atti di bullismo e scherno. In questo caso è evidente che bisogna trovare una soluzione alternativa affinché si ricordi di fare i compiti.

5. Principi per trattare il trauma in ambito pedagogico

5.1. In generale

- Ridurre lo stress aggiuntivo
 - Sicurezza
 - Considerare il transfert e il contro-transfert
 - Lavorare sulla costruzione di rapporti umani
 - Mostrare rispetto per i traguardi nella vita di tutti i giorni e nell'acclimatamento
- } Stabilizzazione

5.2. Un metodo per alleviare lo stress nel trattare i casi di giovani traumatizzati

In qualità di insegnante puoi supporre che un certo studente possa essere traumatizzato. Per una diagnosi sicura bisogna rivolgersi sempre a un esperto. Ciononostante, l'atteggiamento di un insegnante che segue i principi elencati di seguito riduce lo stress per tutti gli studenti, specialmente per quelli con un trauma psicologico.

- Essere rispettosi, seri e trasparenti
- Comunicare un senso di sicurezza
- Essere presenti
- Avere a cuore gli studenti e i loro problemi
- Fornire degli stimoli
- Dare speranza
- Confortare
- Essere sempre approcciabili (mantenendo chiari i limiti)
- Tenere sotto controllo le emozioni della classe e dei singoli studenti

- Tenere in considerazione il transfert e il contro-transfert
- Non lavorare alla risoluzione di un problema più di quanto non faccia lo studente interessato¹⁴

5.3. Esempi pratici su come comportarsi con studenti traumatizzati

5.3.1. Il 'luogo sicuro'

È molto importante che gli studenti si sentano al sicuro e a loro agio all'interno della classe. Questo vale per tutti gli studenti, ma in particolar modo per quelli traumatizzati. Una buona atmosfera, nessun atto di bullismo (se possibile) e trasparenza costante sono essenziali. Ogni decisione dovrebbe essere compresa da tutti, bisognerebbe stabilire una routine da seguire, e le tradizioni sono importanti. Tutti questi fattori garantiscono stabilità e sicurezza.



¹⁴ Fonte: 'The therapeutic style', by Bernd Frank, head of department Klinik Littenheid usato con pazienti affetti da dissociazione

I tre ragazzi si sentono a loro agio nel luogo sicuro.

Lily, Ben e Omid è un libro illustrato riguardo questo argomento. Il libro parla di tre bambini che intraprendono un viaggio alla ricerca del “posto sicuro” e si presta bene ad essere usato nelle classi. Ulteriore materiale è possibile trovarlo sul sito www.yestermorrow.eu.¹⁵

Anche fuori dalla classe, in attività come il campeggio, l'argomento del “posto sicuro” rimane importante. La domanda “di cosa hai bisogno quando non ti senti molto bene?” offre agli studenti l'opportunità di anticipare e scegliere qualcosa che dia loro sicurezza. Questo può essere il ritirarsi su una panchina vicino al campo, o risolvere un indovinello, o intrattenere una conversazione con una persona fidata.

“Solo un 'posto sicuro' ci permette di sprigionare il nostro efficace istinto di sopravvivenza e di imparare un diverso modello di comportamento.”

Dr. Marc Schmid, Leading Psychologist of the Psychiatric Ward for Children and Adolescents of the University Psychiatric Clinic (UPK) Basel¹⁶

¹⁵ Rieser, C. (2016): Masterarbeit zur Qualifikation als Sonderpädagogin am Institut Spezielle Pädagogik und Psychologie in Basel, verfügbar auf marianne.herzog.com

¹⁶ Schmid, M. (2012): Komplex traumatisierte Kinder in der stationären Jugendhilfe und als Mandanten von Kinderanwälten. Referat Weiterbildung Kinderanwaltschaft

5.3.1.1 Altri esempi pratici

Nell'ambito del progetto Erasmus+ denominato YESTERMORROW, ciascuna scuola partner delle sei nazioni coinvolte si è concentrata sulle strategie per migliorare il “luogo sicuro” per i propri studenti ma anche per ogni altro attore coinvolto nella vita scolastica.

5.3.1.2 Aumento della comunicazione

Dal 2015 alcuni docenti dell'IIS Carlo Cattaneo (Roma, Italia), un istituto professionale, hanno sperimentato l'uso di applicazioni, come ad esempio WhatsApp, come facile, immediato ed efficiente mezzo di comunicazione con i propri studenti, i quali hanno una età compresa tra i 18 e i 25 anni. Ciò è avvenuto a seguito di una indagine sul “benessere” percepito dagli studenti, nella quale, alla domanda “L'uso dei social con gli insegnanti ti fa sentire / ti farebbe sentire più tranquillo?”, la maggioranza degli studenti hanno risposto affermativamente.



Studenti con l'insegnante dell'I.I.S Carlo Cattaneo che usano i propri smartphones. (Fonte Stefano Tomassucci)

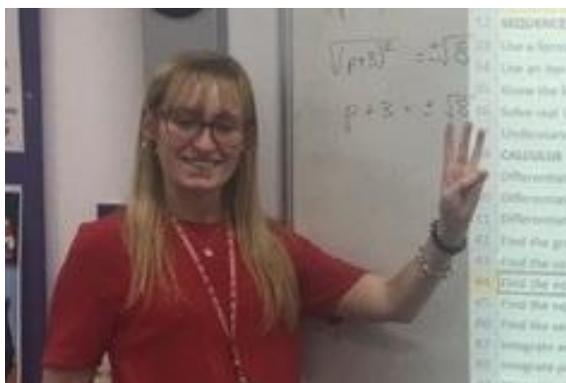
Di conseguenza alcuni docenti hanno deciso di creare delle *chats* con gli studenti di ogni classe malgrado i timori iniziali sugli abusi che sarebbero potuti derivare dalla conoscenza dei numeri privati degli insegnanti e della possibilità di intrusione nella sfera privata di insegnanti e studenti.

Ne è scaturito un effetto molto positivo. Non ci sono stati casi di uso improprio e la comunicazione è risultata essere efficace e trasparente. In molte situazioni la chat, che comprende tutti i membri della classe, ha mostrato di essere molto utile (scioperi, problemi personali, ritardi del trasporto pubblico, condivisione di documenti e comunicazioni varie, etc.) ed ha migliorato le relazioni interpersonali.

Qualche volta gli studenti usano la comunicazione in *chat* privata con gli insegnanti per informarli di problemi personali che si vergognerebbero di esporre di persona. La maggioranza degli insegnanti si è ormai unita alle *chats*, che adesso vengono usate anche per le comunicazioni tra colleghi.

5.3.1.3 Coerenza

La coerenza nella gestione del comportamento scolastico è centrale al Marriott, una altra scuola coinvolta nel progetto YESTERMORROW. Una delle tecniche è quella di contare alla rovescia da 5 a 1, mostrando i numeri con le dita della mano, per acquietare la classe. Tutti gli insegnanti e lo staff di supporto usano questo metodo che risulta essere un efficiente mezzo di gestione del comportamento.



Insegnante di matematica del Marriotts che mostra la sua mano per il conto alla rovescia. Fonte: Natalie Slade

L'omogeneità d'azione da parte di tutto lo staff determina un senso di sicurezza anche negli studenti. Inoltre viene usata una tecnica che riguarda i due sensi della vista e dell'udito.

5.3.1.4 Il cambio dell'ora provoca insicurezza

I cambi di ore suscitano sempre un sentimento di incertezza. Il Marriotts presta una particolare attenzione all'intervallo di 5 minuti tra una lezione e l'altra. Durante questo lasso di tempo due brani musicali sono riprodotti dai diffusori acustici. Il primo, "The Entertainer", dura tre minuti. Il brano riprodotto negli ultimi due minuti, "Mission Impossible", ha un ritmo più pressante e permette agli studenti di sapere che sono a rischio di ritardo per la lezione successiva.

Anche all'istituto ZSEiO a Przemyśl, la scuola partner polacca, sono molto attenti al cambio dell'ora allo scopo di rafforzare, in quei momenti, il sentimento di sicurezza.

Per questo motivo la scuola organizza due eventi. Il primo è la “Giornata dell’Integrazione” per l’accoglienza di una nuova classe coinvolgendo il coordinatore di classe e lo psicologo della scuola. Quel giorno non ci sono lezioni e gli studenti si conoscono fuori dal contesto scolastico presentando se stessi e le proprie aspirazioni.

Il coordinatore di classe e lo psicologo della scuola parlano delle proprie aspettative, del rispetto, dell’ascolto reciproco, della correttezza. Un falò e i giochi volti all’integrazione reciproca aiutano ad implementare queste regole nella vita scolastica di tutti i giorni.

L’altro evento annuale per tutti gli studenti del primo anno è il “Rajd Elektronika”, che è un percorso a piedi. Lungo il cammino gli studenti devono trovare indizi e lavorare in squadra (insieme al coordinatore di classe) per risolvere gli enigmi proposti.



Studenti davanti al fuoco. Source: Joanna Omachel

Quando raggiungono la meta, ogni classe deve presentarsi come gruppo di fronte alle altre classi utilizzando una canzone, una breve *performance* o una poesia, ecc. C’è anche un premio per la migliore presentazione di

gruppo. Il preside accetta ufficialmente gli studenti come membri della comunità scolastica dando loro dei certificati.



Studenti che mostrano i propri certificati che dimostrano la loro appartenenza alla nuova scuola. Fonte: Joanna Omachel

Tutti gli studenti e gli insegnanti mangiano la stessa zuppa calda e partecipano ai giochi per l'integrazione. Questa è un'ottima tradizione e un modo eccellente per dare il benvenuto ai nuovi studenti e farli sentire a proprio agio nella nuova scuola.

5.3.1.5 Celebrare le tradizioni

Nella scuola partner svedese, un metodo molto significativo per creare un "luogo sicuro" è la celebrazione delle tradizioni. Durante l'anno ci sono diversi eventi che ricorrono: una volta o due volte i rappresentanti degli studenti danno il proprio contributo all'organizzazione di piccole attività socializzanti per la classe nelle quali gli alunni e i genitori possono incontrarsi dopo la scuola.

Nel giorno di San Valentino un gruppo di studenti organizza la ricorrenza. L'attenzione è rivolta al sentimento di amicizia e di vicinanza gli uni con gli altri e comprende una gara nella preparazione di torte che poi saranno degustate alla fine della giornata.



Gli studenti creano le torte di San Valentino e le portano a scuola per la competizione culinaria. Fonte: Cecilia Henriksson



Studenti del nono anno che imparano alcune danze tradizionali. Fonte: Cecilia Henriksson

Al termine dell'anno scolastico si ha un'altra giornata con varie attività all'aperto, durante le quali gli studenti cooperano in piccoli gruppi provenienti da classi diverse.

Tutti gli studenti del nono anno della scuola di Leksand hanno un giorno dedicato alla danza. Essi imparano come comportarsi sulla pista da ballo e imparano un paio di danze. Alla sera c'è il ballo con l'orchestra dal vivo.

Per sviluppare le relazioni sociali tra studenti ogni anno viene scelto un giorno nel quale essi possono scegliere di fare diverse attività sportive come ad esempio l'arrampicata, lo *slalom*, il *curling* o la pesca e così incontrare gli amici di altre classi.

Anche a Şura Mică in Romania, in un'altra scuola partner del progetto YESTERMORROW, lo staff della scuola cerca di rafforzare gli aspetti positivi delle tradizioni. Uno dei tanti progetti è il "carnevale di primavera", una gita di un giorno per familiarizzare con l'ambiente e il territorio. Ci sono inoltre altre attività nelle quali gli studenti sono incoraggiati ad organizzarsi in gruppi per una ricorrenza come ad esempio il Natale o la Pasqua e costruire delle buone relazioni.



Attività sportive volte a instaurare relazioni. Fonte: Cecilia Henriksson

5.3.1.6 Tutoraggio e *Counselling*

Nella scuola partner spagnola a Ceuta, gli studenti con *stress* psichico trovano un “luogo sicuro” nei propri compagni di scuola



Il “*tutor*” e la sua compagna che parlano tra loro. Fonte: Tomás Díaz Gómez

I compagni di scuola rivestono il ruolo di *tutor* personale ascoltandoli, supportandoli e agendo come mediatori in possibili conflitti. Inoltre, essi rappresentano l’anello di congiunzione tra ragazzi, bambini o giovani traumatizzati e i loro insegnanti. Questi studenti che agiscono come *tutors* sono scelti tra i ragazzi più grandi o della stessa età ed è anche un modo per farsi degli amici.

Nella scuola svedese di Leksand lavora un team di professionisti di supporto alla salute e al benessere. E’ facile per gli studenti mettersi in contatto con il responsabile della tutela del benessere dal momento che la sua stanza si trova al centro dell’edificio scolastico. Nel team ci sono anche un infermiere, un consulente per lo studio e gli insegnanti di sostegno. Sono anche importanti per gli

studenti le figure dell'animatore presente nella sala della ricreazione, del bidello e del bibliotecario. La direttrice è a disposizione la maggior parte dei giorni.



La responsabile della tutela del benessere nella scuola di Leksand. Fonte: Cecilia Henriksson

Se uno studente non riesce a confrontarsi con la normale situazione della classe viene predisposto un piccolo gruppo di lavoro in un'ala separata dell'edificio scolastico. Gli operatori pianificano le attività tenendo in considerazione le difficoltà degli studenti e usano diverse strategie per realizzare il "luogo sicuro".

5.3.1.7 I bagni — un vero e proprio "luogo sicuro"

Il Marriotts ha inaugurato la sua nuova sede nel gennaio del 2013. La scuola ha più di 1150 studenti dislocati su tre piani; pertanto moltissimi studenti interagiscono tra loro nel corso della giornata. Una fonte diffusa di preoccupazione per gli studenti del Marriotts era, nel vecchio

edificio, la struttura dei bagni. Essi erano sede di atti di bullismo, al punto che spesso gli studenti evitavano di servirsene del tutto per evitarli. Come si può immaginare gli studenti non si sentivano al sicuro nei *box* dei bagni e perciò uno dei requisiti di progettazione delle nuove *toilettes* è stato quella di una struttura aperta.

Sophia, una studentessa di undici anni, ha detto: “i vecchi bagni mi mandavano in paranoia a causa delle persone che potevano vederti, invece le nuove sono tutte chiuse e io ho più *privacy* e mi sento più sicura”.



I bagni aperti del Marriotts con box completamente chiusi.
Fonte: Natalie Slade

Come mostrano le foto, i nuovi bagni sono a vista e ben progettati, di modo che l'area dei lavabi sia visibile a tutti gli studenti e agli operatori scolastici. Ci sono anche le telecamere a circuito chiuso per registrare eventuali incidenti che potrebbero capitare. I box hanno porte che rendono lo spazio completamente chiuso ma che posso-

no eventualmente essere aperte con un attrezzo speciale. In ogni area c'è anche un bagno per disabili.

5.3.2. Pedagogia con aspetti terapeutici

Brevi canzoni, filastrocche, frasi ad effetto e scioglilingua sono molto efficaci dal punto di vista pedagogico. Ripeterle aiuta a dare una struttura alle lezioni e diffonde una sensazione di sicurezza e di divertimento negli allievi. Ciò aiuta l'apprendimento delle lingue straniere.

Saltare, saltellare e dimenarsi aiuta a rimuovere un trauma acuto attraverso il consumo smodato di energia¹⁷. Visitando gli asili nido, le scuole materne e gli istituti scolastici siamo molto spesso sorpresi dei metodi sofisticati usati dagli insegnanti, i quali molto spesso praticano questi interventi e ottengono quegli effetti terapeutici.¹⁸

5.3.3. Collaborazione con i genitori

Nelle famiglie che provengono da un contesto culturale diverso dal nostro potrebbe essere difficile inviare un ragazzo traumatizzato da uno psichiatra o uno psicologo. E' possibile che nei rispettivi paesi di origine queste figure professionali non esistano o possano collaborare con i regimi totalitari e partecipare ad atti di tortura. Oltre alle barriere culturali ci sono spesso anche le barriere linguistiche.

¹⁷ Levine, P.A., Kline, M. (2010): Kinder vor seelischen Verletzungen schützen, dt. Ausgabe. München: Kösel

¹⁸ Croos-Müller, C. (2014): Kopf hoch. München: Kösel

Ogni cultura dispone dei propri metodi per curare le ferite siano esse fisiche o psicologiche. Ha senso, pertanto, chiedere ai genitori immigrati cosa fanno quando sono tristi, agitati o in difficoltà: “cosa farebbe tuo nonno o tua nonna per diminuire il male e la sofferenza?” Possiamo incoraggiarli a utilizzare questi metodi anche nel nostro paese.

Nella cultura africana il canto è un metodo molto efficace. Intonare canti a più voci e danzare rafforza e ha effetti positivi sulla salute mentale. Cantare attiva l'ormone dell'ossitocina e pertanto induce una sensazione di benessere. E' per questo che il canto è così importante a scuola.

I bambini possono tranquillizzarsi quando sono a terra e sentono la terra con l'intero corpo.

Nella cultura araba è diffuso e importante canticchiare. I bambini sono portati in grembo mentre le madri canticchiano e questa vibrazione li calma. Perché non essere indulgenti come insegnanti quando un alunno canticchia mentre lavora a scuola?

5.3.4. Concentrarsi per evitare la dissociazione

Per portare indietro gli studenti allo stato “qui e adesso”, che è importante per lavorare insieme, è opportuno rivolgersi a loro in modo informale, per esempio: “Che bel maglione! Dove l'hai comprato?”

Se siamo in presenza di un forte trauma con disturbo dissociativo, la dissociazione può essere evitata attraverso esercizi che richiedono un'attenzione intensa. In

tal modo lo studente non rischia di dissociarsi dall'oggetto della propria paura.

Questi esercizi possono essere indovinelli, esercizi di logica, disegni da completare e immagini da ingrandire con una lente di ingrandimento. Un ragazzo fortemente traumatizzato, in attesa di trasferimento ad una soluzione alternativa, ha ingrandito centinaia di personaggi di fumetti nel corso di diverse settimane, utilizzando più di 50 ore del proprio tempo. L'approccio alla stabilizzazione attraverso la concentrazione lo ha aiutato a partire con una buona disposizione d'animo.



Questo tipo di lavoro ha aiutato questa persona a concentrarsi
Fonte: Marianne Herzog

5.3.5. Umore

Ridere, quando non è alle spalle di altri, fa bene all'umore. Quando noi affrontiamo una situazione con umorismo, prendiamo sempre le distanze da essa, cosa che dà sollievo a coloro che sono coinvolti.

5.3.6. Le esperienze positive rinforzano l'autostima

Il trauma ha sempre un impatto distruttivo sull'autostima. Per questo motivo i giovani traumatizzati sono più inclini a fare esperienze negative piuttosto che positive. E' importante che gli insegnanti non si perdano di coraggio e includano, nelle proprie programmazioni didattiche, progetti ed esperienze che favoriscano sentimenti di benessere e di successo degli studenti.



Nel progetto Erasmus+ "From zero to a hamburger" gli studenti hanno seminato semi di pomodoro, si sono presi cura di loro, li hanno rinvasati e hanno potuto raccogliere i pomodori dopo 6 mesi per produrre il ketchup. Essi hanno potuto così accrescere la propria affettività, pazienza e cura. Fonte: M. Herzog

L'autostima è vissuta intensamente quando si agisce; cucire, coltivare, cucinare, prendere parte a lezioni pratiche, ma anche la musica, il coro e le scienze motorie.

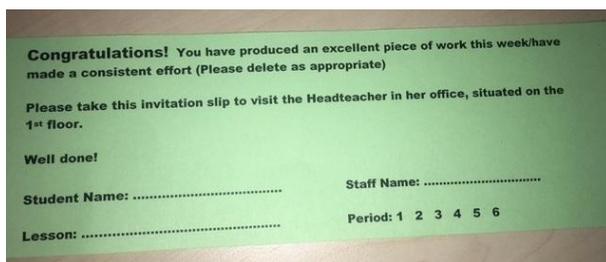
La scuola di Șura Mică, la scuola partner rumena, è messa alla prova dal fatto che un terzo degli studenti

sono *Roma* provenienti da un contesto economico sociale molto povero. La scuola ha orientato la propria attenzione soprattutto sulla predisposizione di un ambiente di apprendimento interattivo e collaborativo attraverso la promozione di attività extracurricolari come il progetto denominato “Miss Toamna” nel quale tutti gli studenti sono incoraggiati ad esprimersi attraverso la musica, la danza, il canto, le proprie creazioni artistiche e la cucina.



Studenti della scuola di Șura Mică Fonte: Corina Masaru

In aggiunta le attività settimanali, nelle quali gli studenti prendono lezioni di danza, accrescono il senso di efficienza e la positività della cooperazione tra studenti.



Questo biglietto verde conduce gli studenti premiati direttamente all'ufficio del preside. Fonte Natalie Slade

Gli studenti con buoni risultati possono aver bisogno di fare esperienze positive. Al Marriotts quando gli studenti completano una attività di qualità rilevante per un periodo di tempo prolungato, sono premiati con il biglietto verde. La politica della scuola vuole che il Dirigente Scolastico interrompa il proprio lavoro per parlare allo studente, infatti gli studenti sono il nucleo più importante della scuola. Gli studenti ricevono poi una lettera di encomio a casa e possono essere invitati al *tea party* che si tiene un determinato venerdì una volta al quadrimestre.

5.3.7. Prendersi le proprie responsabilità

Gli studenti dovrebbero essere sollecitati a prendersi la responsabilità delle proprie azioni, nel proprio contesto di riferimento. Ad uno studente che bullizza un altro studente viene chiesto regolarmente prima di entrare in classe: "Come stai? - non troppo bene? - pensi di riuscire a rispettare le regole di classe?" Se la sua risposta è positiva egli è bene accetto e può unirsi alla classe. Se si oppone perché si sente inadeguato e sta provando a ridurre il proprio stress con un atteggiamento di prepotenza, egli deve sedersi in un tavolo fuori dalla classe. E' importante sottolineare che in ogni momento egli è il benvenuto se comincia a rispettare le regole.

5.3.8. Inettitudine e autonomia

Una situazione che sia così opprimente che la psiche non riesce ad affrontare è sempre collegata all'inefficienza e all'impotenza. Pertanto, è importante

che la persona traumatizzata riacquisti una condizione nella quale non si senta inetta. Dovrebbe essere coinvolta nei processi decisionali che la riguardano e riacquistare un senso di autonomia. Molto spesso i ragazzi e i giovani conoscono le soluzioni. Come insegnanti siamo chiamati a scoprire quali sono: “Cosa potrebbe aiutarti per concentrarti meglio”? Particolarmente utili sono le domande che terminano con ‘a causa di’. “Non sei in grado di concentrarti a causa di....”?¹⁹

5.3.9. Assunzione di ruoli appropriati

I bambini e i giovani provenienti da un ambiente socialmente vulnerabile sono spesso abituati a ricoprire ruoli che non sono in grado di affrontare. Ad esempio, possono assumere il ruolo adulto di un genitore. Lo stesso processo può avvenire più tardi a scuola o in un'associazione. Sostanzialmente indisturbato, lo studente assume un ruolo da adulto e inizia a ordinare cosa deve essere fatto e quali regole si applicano. Questo è particolarmente evidente negli studenti aggressivi sui quali si concentrano le preoccupazioni.

Lo studente non può far fronte a questo ruolo e il suo comportamento aggressivo si intensifica. È importante che questo processo sia riconosciuto e che tutti i soggetti coinvolti assumano le loro posizioni appropriate all'interno del sistema. È necessario chiarire la gerarchia attraverso parole e azioni, ad esempio quando chi coman-

¹⁹ Vgl. Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, “Das Konzept des guten Grundes“. FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)

da sta parlando con gli studenti all'ingresso di una scuola, è consigliabile che lui o lei si trovi sulla scala e gli studenti al piano di sotto piuttosto che il contrario.

5.3.10. Cambiare posizione per sfuggire dalla visione a tunnel

Fare una passeggiata con persone affette da trauma, che si sentono oppresse da una determinata situazione, è una tattica efficace. Potrebbe non essere possibile per gli insegnanti fare una passeggiata con lo studente, ma potrebbe essere realistico farlo per un assistente sociale o un terapeuta. Camminare significa cambiare la prosimità fisica. Aiuta ad ampliare la vista e trovare nuove strategie. Non c'è bisogno di parlare molto, ma lo studente può sollevare questione nella sua testa. Ci sono aspetti positivi simili in un viaggio in treno o in auto.

La domanda: "Mi chiedo, in che altro modo si potrebbe agire in questa situazione?" aiuta ad estendere la gamma di possibili risposte.

5.3.11. Costruire sulle competenze

Insegnanti e assistenti sociali devono concentrarsi sui punti di forza dei nostri studenti. Le capacità e i talenti di quest'ultimi dovrebbero essere al centro dell'attenzione e continuamente sollecitati in modo da favorire lo sviluppo dei cosiddetti *soft skills*.

Questo vale anche per gli specialisti che si occupano di persone traumatizzate. Quando tirano in ballo argomenti di cui sono entusiasti, questo è molto positivo. La passione per la musica o lo sport, la creatività, l'amore per la

natura, il fascino per i paesi stranieri e molti altri argomenti possono essere integrati nel piano didattico. Quando gli studenti sentono l'entusiasmo dei loro insegnanti, il loro interesse può essere risvegliato.^{20 21}

5.3.12. Uno sguardo al passato

Il fatto che ci sia la possibilità di trasmettere esperienze traumatiche dalla "prima generazione" alle generazioni successive, mostra l'importanza di prestare molta attenzione ai nostri avi. È importante occuparsi del passato del ragazzo e del passato della famiglia del ragazzo utilizzando foto e narrazioni. La conversazione che può scaturire tra diverse generazioni ha effetti estremamente positivi, rafforza il legame e le relazioni.²²

Queste considerazioni sono praticabili specialmente con gli studenti più grandi. Anche senza la competenza psicologica, l'allarme rosso potrebbe scattare, le somiglianze e le differenze diventano evidenti.

Alcune foto di una famiglia sono state scattate, negli anni '40, nel giardino davanti alla loro casa. Un'altra famiglia ha, invece, principalmente foto di escursioni nel proprio album. In questo caso, una ipotesi possibile è che la prima famiglia si sia trovata bene nell'ambiente domesti-

²⁰ Schmidt, G. (2005): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer

²¹ Schmidt, G. (2006): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme

²² Krüger, W. (2015): Die Geheimnisse der Grosseltern, unsere Wurzeln kennen, um fliegen zu lernen. Norderstedt: BoD

co, mentre l'altra potrebbe aver trovato il proprio 'posto sicuro' nei viaggi fatti insieme.

Quando due esseri umani provenienti da contesti così diversi si sposano, possono manifestarsi conflittualità. Questo è successo nel caso di questa coppia. La moglie si sentiva molto bene a casa, suo marito adorava viaggiare. Solo dopo 60 anni di vita insieme hanno capito questo, grazie a un progetto di rivisitazione biografica. Il poterlo esprimere a parole ha avuto un effetto di riconciliazione. Potrebbe essere interessante capire dove e in che situazione i figli hanno individuato i propri luoghi sicuri.



Le foto legate alla propria infanzia possono suggerirci in che cosa consistesse il "luogo sicuro". Source: M. Herzog

Tutti erano stupiti dall'ansia di Alice, una donna di 80 anni, in un altro progetto di rivisitazione biografica. Ha parlato di situazioni che erano molto spaventose per lei, ma non per l'ascoltatore. Quando hanno dato un'occhiata alle vecchie foto, Alice ha dichiarato che non c'era nessuna foto della sua prozia Verena. Verena visse insieme a sua madre, nella famiglia di Alice, a seguito della morte improvvisa di suo padre. Alcuni giorni prima del suo ventesimo compleanno, Verena morì. La sua morte fu causata da polmonite. Solo pochi giorni dopo nacque Alice.

Non c'è foto di Verena, ma, anche se la sua vita fu così breve, ha influenzato moltissimo la vita di Alice. C'era una grande paura nella famiglia di Alice che anche la neonata potesse morire. La paura di una morte precoce è stata una costante compagna per tutta la vita di Alice. Ha sofferto molto ed era molto spesso malata. Ma da quando ella ha superato i 75 anni è diventata sempre più coraggiosa, ha acquisito più sicurezza e vitalità. Ovviamente la previsione di una morte precoce non era stata attendibile.

Questi progetti del tipo 'testimone del proprio tempo' mirano a rivelare elementi di connessione tra diverse generazioni basate su testimonianze reali. In alcuni casi potrebbe essere possibile far riconciliare una persona con i propri avi e con la propria famiglia o acquisire una conoscenza aggiuntiva sui meccanismi di difesa in situazioni difficili. Ecco perché le domande orientate alle fonti sono importanti:

- Che cosa ti ha aiutato a far fronte a questa difficile situazione?
- Chi ti ha aiutato ad andare avanti?
- Come hai fatto a non perdere la speranza?
- Quali punti di forza hai ricavato da queste difficoltà?
- Come sintetizzeresti la tua vita in una frase?

Le risposte fornite possono essere molto preziose per i pronipoti, i figli e le figlie ma anche per molte altre persone.²³

23 Il rapporto con il passato è stato un aspetto importante del nostro progetto Erasmus+. In particolare, nelle testimonianze abbiamo focalizzato l'attenzione sulle risorse messe in atto dalle persone intervistate. Maggiori informazioni riguardanti i testimoni del tempo possono essere trovati su www.yestermorrow.eu.

6. Assunto il fatto che ci sia un trauma, che cosa facciamo?

6.1. Primi passi

È possibile che come professionista tu abbia la sensazione che la stabilità del contesto scolastico possa aver fornito un certo sollievo, mentre non sia stato ancora offerto un sufficiente aiuto al bambino o al giovane affetto da trauma. È possibile che il sospetto rimanga e che gli eventi traumatici persistano. In tal caso ha senso parlare di questo sospetto ad altri colleghi che conoscono il ragazzo e informare il capo della tua scuola. È importante che venga intrapresa un'azione concertata e che siano coinvolti gli esperti.

Se nessun altro viene allertato, potrebbe non essere palese che il bambino stia bene. Pesanti aggressioni possono passare sotto silenzio. Affidati ai tuoi sentimenti ma non agire in modo precipitoso e contatta i professionisti.

7. Conclusioni

I bambini e gli studenti affetti da traumi devono essere trattati da uno specialista, consapevole delle cure speciali di cui hanno bisogno. In alcuni paesi europei ci sono più specialisti che in altri, e vi è una più ampia considerazione di questo problema. Questo ha a che vedere con la storia, i diversi ambienti socio-economici e le diverse norme culturali. La società pluralistica odierna si trova a sfidare i valori tradizionali dei gruppi di immigrati e ciò provoca di conseguenza un conflitto generazionale.

Come insegnanti e assistenti sociali, se seguiamo il metodo del sollievo descritto al punto 6, possiamo aiutare i bambini ad affrontare nel modo migliore l'ambiente scolastico. Molti docenti di successo implementano queste strategie in modo subcosciente e imparano con l'esperienza che questi metodi hanno un impatto molto positivo sugli studenti.

La consapevolezza del rischio di essere influenzati dai problemi degli studenti o dei genitori traumatizzati attraverso le loro ingerenze può aiutare i professionisti della scuola a mantenere la loro salute psicologica continuando ad insegnare.

Speriamo quindi che questo opuscolo aiuti tutti gli attori che operano nel settore dell'educazione a comprendere e ad affrontare il trauma.

Bibliografia

Barwinski, R. (2010): Die erinnerte Wirklichkeit. In Barwinski, R., Bering, R., Fischer G., Wurmser, L. (Hrsg). Dissoziation und Verdrängung als Ursachen für die Unfähigkeit, sich an traumatische Situationen zu erinnern. Kröning: Asanger, 19 – 33

Brisch, K.H., Hrsg, (2017): Bindungstraumatisierungen, Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden, page 154 et al. Stuttgart: Klett-Gotta

Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, " Das Konzept des guten Grundes". FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)

Croos-Müller, C. (2014): Kopf hoch, das kleine Überlebensbuch, 7. Auflage. München: Kösel

Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch, München: Kösel

Dreiner, M.: Trauma – was tun? (o.J.) Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

Eneqvist, S. (förf.) (2013) Vad har du varit med om?: PTSD och dissociation hos barn och unga: förekomst, diagnostik och behandling. Insidan Förlag

Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Kindheitstrauma. 4. Auflage. München: Ernst Reinhardt

Frank, B. (2008): Der therapeutische Stil im Umgang mit dissoziierenden Patienten, Curriculum Fachpsychotherapeut/Fachberater Spezielle Psychotraumatologie Schweizer Gesellschaft für Psychotraumatologie

Fuhrmann, B. (1999): Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. Dortmund: Verlag modernes Lernen

Hantke, L., Görges, H. (2012): Handbuch Traumakompetenz. Paderborn: Junfermann

Herzog, M., Hartmann Wittke, J. (2015): Lily, Ben und Omid, Oberhof: Top Support

Huber, M., Plassmann, R. (Hrsg) (2012): Transgenerationale Traumatisierung, Paderborn: Junfermann

Hughes, D. (2007) Principles of Attachment-Focused Parenting: Effective Strategies to Care for Children, Norton & Company

Jegodtka, R. (2013): Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung? Heidelberg: Carl Auer

Kindl-Beilfuss, C. (2013): Fragen können wie Küsse schmecken. Heidelberg: Carl Auer

Köhler-Saretzki, Th. (2014): Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln. Idstein: Schulz-Kirchner

Krüger, A. (2013): Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Hamburg: Elbe & Krueger

Krüger, W. (2015): Die Geheimnisse der Grosseltern, unsere Wurzeln kennen, um fliegen zu lernen. Norderstedt: BoD

Levine, P.A., Kline, M. (2010): Kinder vor seelischen Verletzungen schützen: dt. Ausgabe, München: Kösel, 261 ff

Rieser, C. (2016): Masterarbeit zur Qualifikation als Sonderpädagogin am Institut Spezielle Pädagogik und Psychologie, Basel, verfügbar auf marianne.herzog.com

Schmid, M. (2012): Komplex traumatisierte Kinder in der stationären Jugendhilfe und als Mandanten von Kinderanwälten. Referat an Weiterbildung für die Kinderanwaltschaft Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik

Schmid, M. (2012): Vortrag psychisch belastete Heimkinder: Eine kooperative Herausforderung. Häufigkeit von Traumata (Schmid zit. nach Jaritz, Wiesinger, Schmid, 2008)

Wennerberg, T. (2010) Vi är våra relationer: om anknytning, trauma och dissociation. Natur & Kultur Akademisk

Weiß, W. (2008): Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. Weinheim: Beltz Juventa

Zimmermann, D. (2015, 2. Auflage): Migration und Trauma. Giessen: Psychosozial

Zito, D., Martin, E. (2016): Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen. Weinheim und Basel: Beltz Juventa

Note

Note legali

Editore

Project-Team YESTERMORROW, Erasmus+

Autore

Marianne Herzog con l'aiuto delle scuole partner coinvolte nel progetto YESTERMORROW

Specialist educationalist for psychotraumatology

marianne.herzog@bluewin.ch

www.marianneherzog.com

Progetto

Marianne Herzog

Testo

Marianne Herzog

Traduzione in inglese

Marianne Herzog, Britta Radenhausen

Prima Edizione

500 copie

Stevenage, January 2017

2012 Versione originale in Tedesco



Erasmus+