



# Pratiche trauma-informed per operatori della formazione professionale

**Creare ambienti di apprendimento  
favorevoli**

Meath Partnership

## Attività di check-in

Nominate e condividete una piccola esperienza positiva recente o un successo che avete ottenuto, a livello personale o professionale.



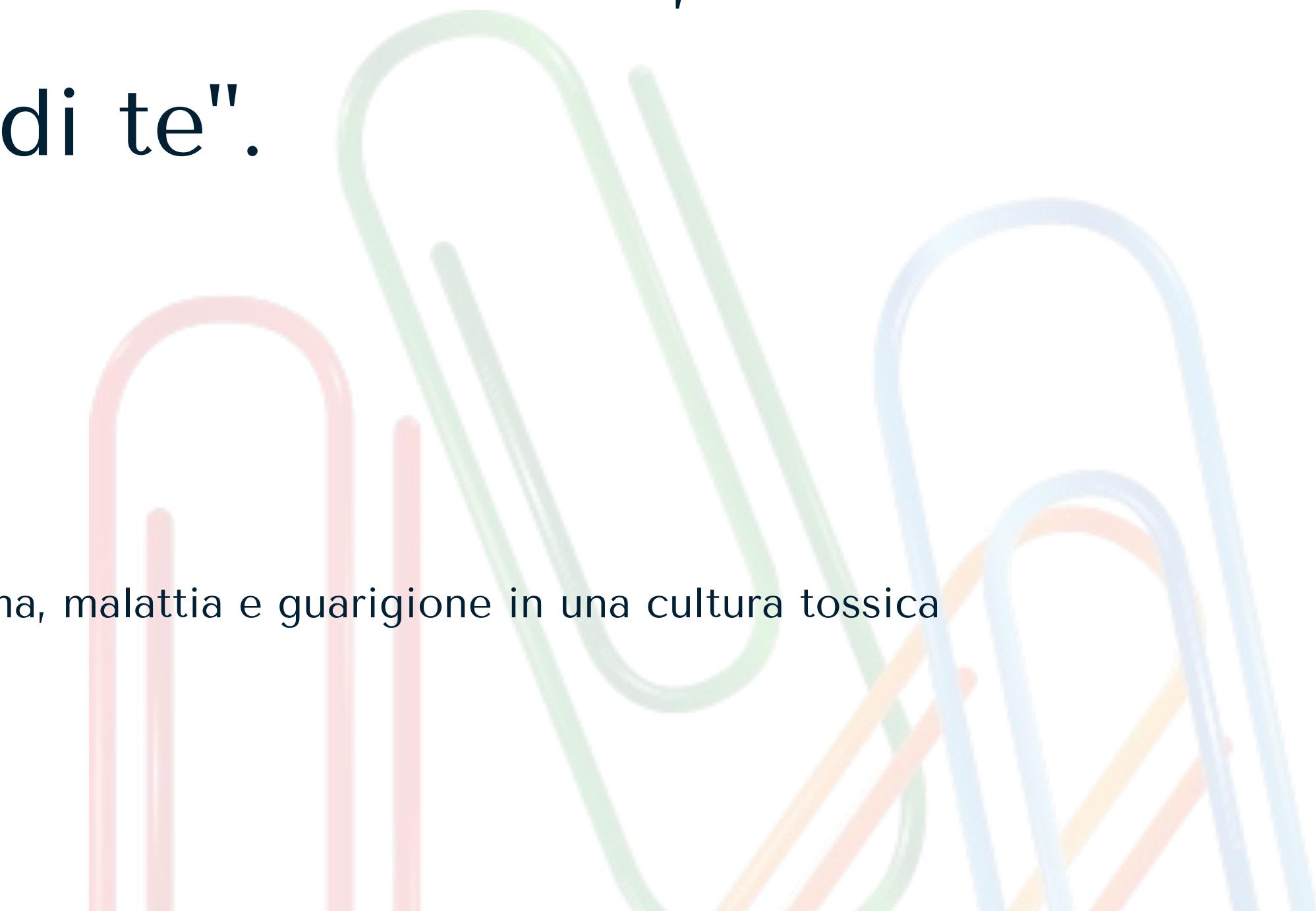
# Modulo di pre-valutazione da compilare



# Trauma

"Il trauma non è ciò che ti accade, ma ciò che accade dentro di te".

- Gabor Maté, Il mito della normalità: trauma, malattia e guarigione in una cultura tossica



# Definire il trauma

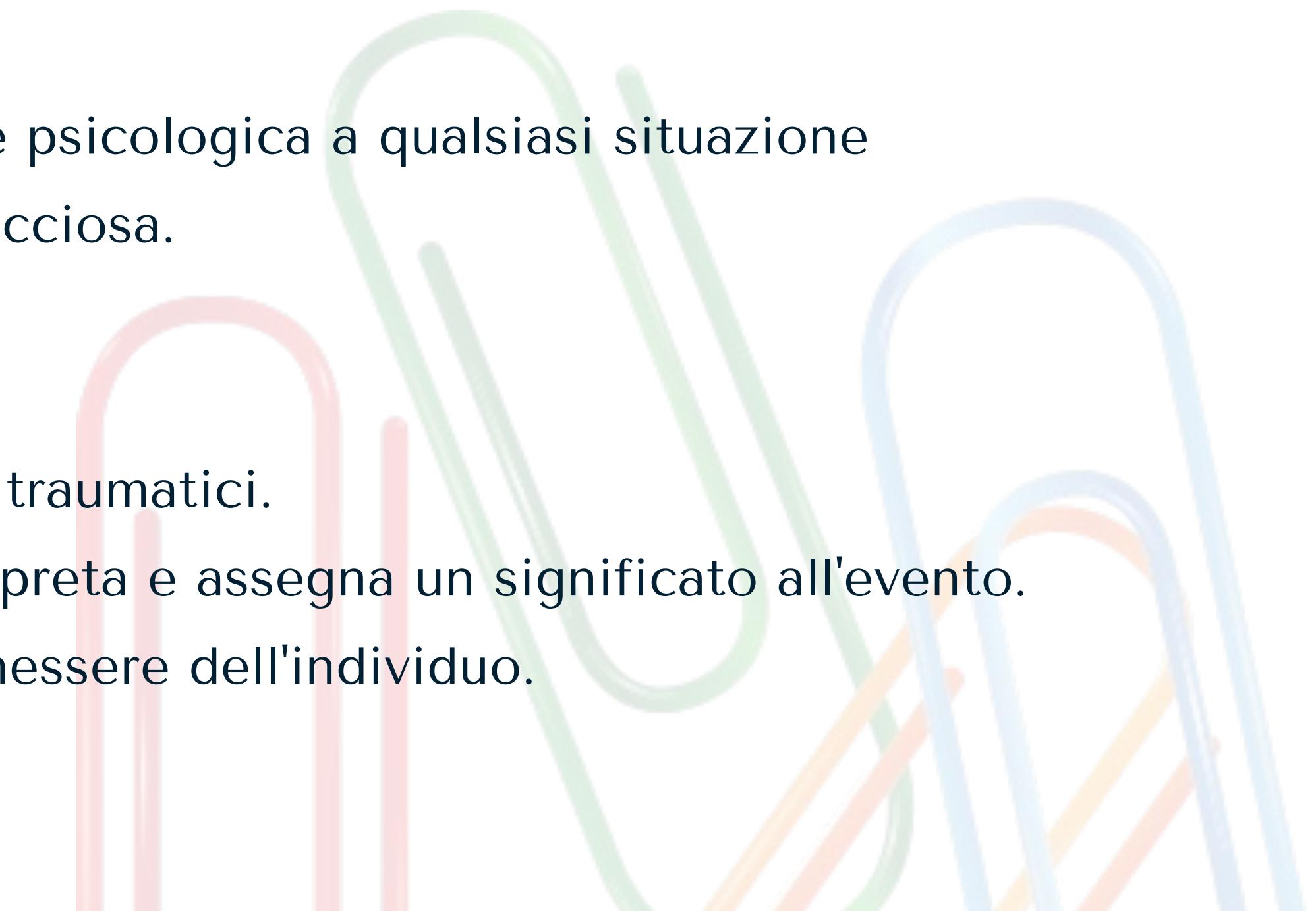
Trauma individuale: È il risultato di eventi dannosi o pericolosi per la vita, che provocano effetti a lungo termine sulla salute emotiva, fisica e mentale (SAMHSA, 2014).

*oppure*

Il trauma è una risposta fisiologica e psicologica a qualsiasi situazione profondamente sconvolgente o minacciosa.

## Le tre E del trauma:

- Evento: L'incidente o gli incidenti traumatici.
- Esperienza: Come l'individuo interpreta e assegna un significato all'evento.
- Effetto: L'impatto duraturo sul benessere dell'individuo.



# Tipi di trauma

## Trauma da shock (evento singolo):

- Ad esempio, incidenti stradali o disastri naturali.

## Trauma interpersonale (trauma complesso):

- Minacce ripetute o continue, compresi abusi e violenze. Si tratta di un fenomeno spesso più dannoso e comune.

## Trauma collettivo:

- Esperienze condivise dalle comunità, come la mancanza di casa, il razzismo, la guerra o lo sfollamento, spesso tramandate per via intergenerazionale.



# Tipi di eventi traumatici

Esempi di eventi traumatici:

- Incidenti (ad esempio, incidenti d'auto, incendi)
- Disastri naturali (es. inondazioni, terremoti)
- Violenza (ad esempio, violenza comunitaria, terrorismo)
- Abuso (ad esempio, emotivo, fisico, sessuale)
- Lutto (ad esempio, perdita di persone care)

Il trauma non è sempre visibile; può rimanere nascosto e non affrontato, per cui è importante riconoscere gli indizi comportamentali.



# Traumi ed esperienze infantili avverse (ACE)

ACE: Avversità infantili (ad esempio, abusi, negligenza, disfunzioni familiari) legate a esiti negativi come problemi di salute mentale, uso di sostanze e basso livello di istruzione.

Non esiste una risposta universale: Non tutti coloro che sono stati esposti agli ACE subiscono gli stessi esiti; le risposte individuali dipendono da fattori quali la resilienza e l'accesso al sostegno.

Felitti et al. (1998): "La relazione tra l'abuso infantile e le disfunzioni domestiche con molte delle principali cause di morte negli adulti".



# Il trauma in diversi contesti

Influenze culturali e socioeconomiche:

- Il trauma può colpire chiunque, indipendentemente dalla razza, dal sesso, dall'etnia o dal contesto socioeconomico.
- Il modo in cui il trauma viene vissuto ed espresso può essere influenzato dalle norme culturali e dallo status socioeconomico.



# Trauma collettivo e intergenerazionale

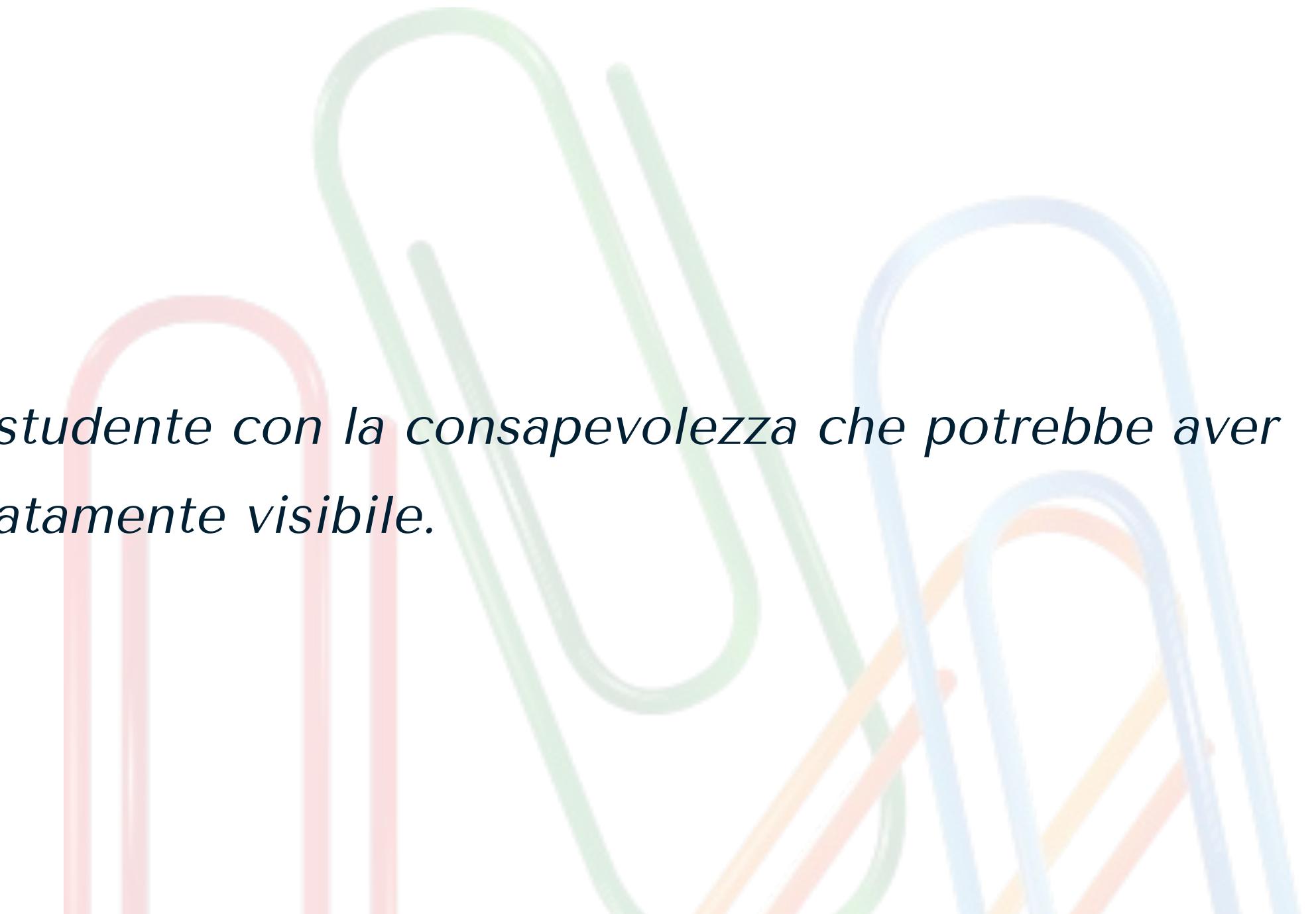
- Disuguaglianze sociali: La povertà, il razzismo, il sessismo e l'oppressione sistematica spesso contribuiscono a creare traumi collettivi, con effetti duraturi che possono essere trasmessi di generazione in generazione.
- Impatto sull'apprendimento: I bambini colpiti da un trauma collettivo possono sentirsi disconnessi, avere difficoltà accademiche o manifestare problemi comportamentali dovuti al trauma.

# Gli effetti nascosti del trauma

Gli effetti del trauma possono rimanere nascosti per anni, manifestandosi più tardi nella vita come:

- o Problemi di salute cronici.
- o Abuso di sostanze.
- o Disturbi della salute mentale.

*È fondamentale interfacciarsi con ogni studente con la consapevolezza che potrebbe aver subito un trauma, anche se non immediatamente visibile.*



# Gli effetti nascosti del trauma

"Non tutte le dipendenze sono radicate in un abuso o in un trauma, ma credo che tutte possano essere ricondotte a un'esperienza dolorosa. Una ferita è al centro di tutti i comportamenti di dipendenza. È presente nel giocatore d'azzardo, nel dipendente da Internet, nello shopper compulsivo e nello stacanovista. La ferita può non essere così profonda e il dolore non così lancinante, e può anche essere completamente nascosta, ma è lì. Come vedremo, gli effetti dello stress precoce o delle esperienze negative modellano direttamente la psicologia e la neurobiologia della dipendenza nel cervello".

- Gabor Mate, Nel regno dei fantasmi affamati: Incontri ravvicinati con la dipendenza





- Come si manifesta il trauma intergenerazionale in una società?
- Qual è l'impatto del trauma sulle diverse comunità in un contesto socio-economico?

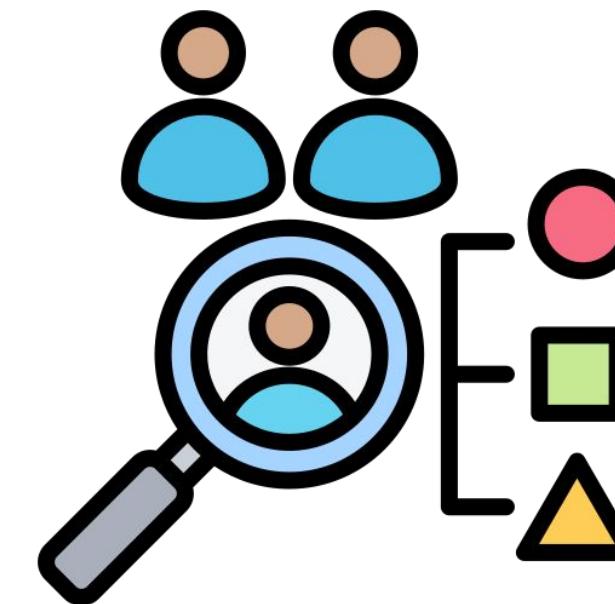


# Quali sono le reazioni comuni al trauma?

# Risposta neurobiologica al trauma: Teoria polivagale

- Lotta, fuga o blocco: Quando l'organismo rileva un pericolo, entra in funzione il sistema di risposta allo stress, innescando reazioni fisiche.
- Trauma non elaborato: Il trauma può essere "congelato" nell'organismo, provocando risposte croniche allo stress anche quando il pericolo è passato.
- Finestra di tolleranza: I bambini esposti a un trauma possono avere una capacità più limitata di regolare le emozioni, con conseguente iperattivazione o ipoattivazione.





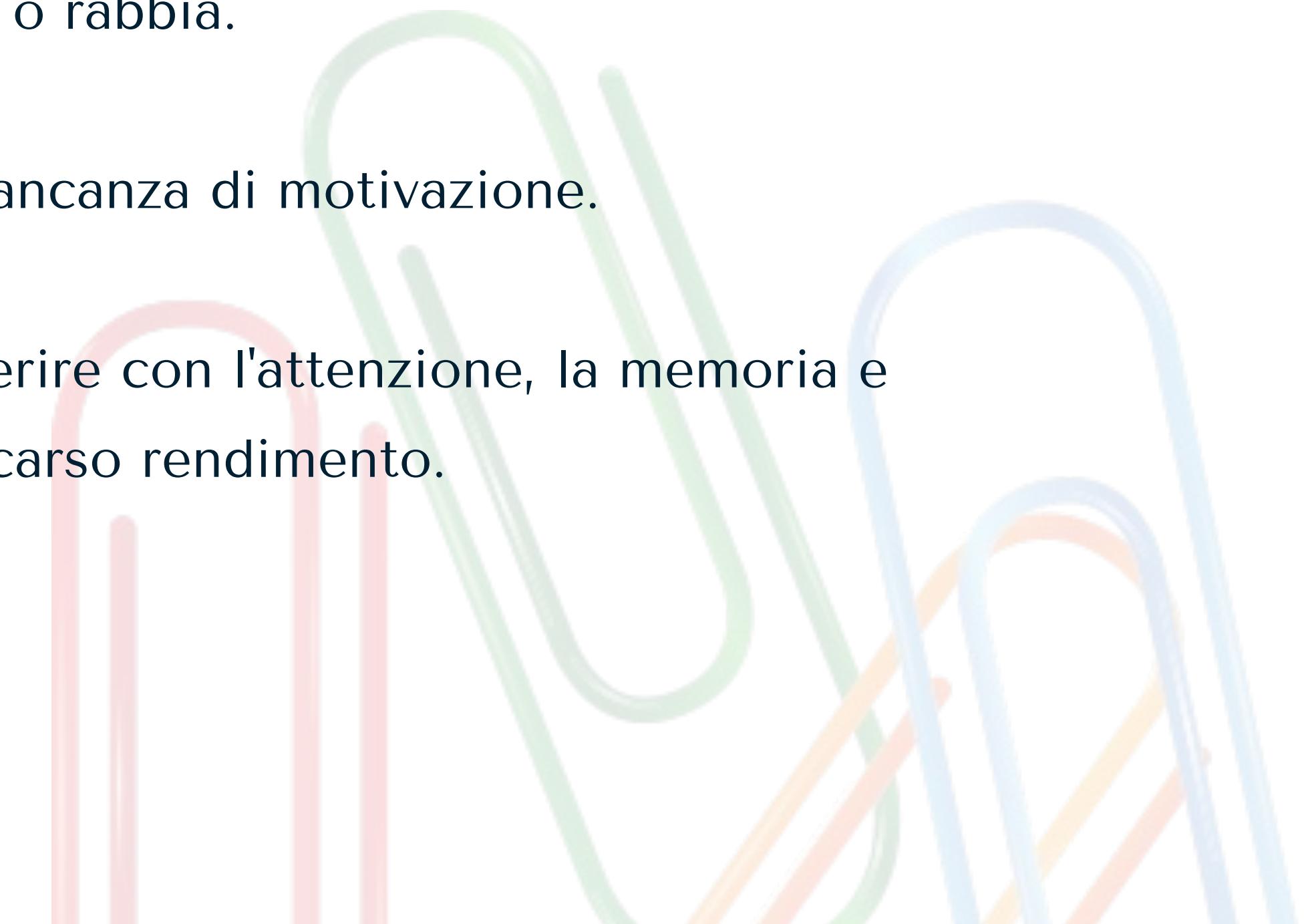
# Casi di studio

Comprendere il trauma e il suo impatto:

Esperienze personali e risposte di sopravvivenza

# L'impatto del trauma sull'apprendimento

- Iperattivazione: Scoppi emotivi, panico o rabbia.
- Ipoattivazione: Ritiro, dissociazione, mancanza di motivazione.
- Impatto cognitivo: Il trauma può interferire con l'attenzione, la memoria e l'elaborazione, causando disimpegno o scarso rendimento.





## Gruppo A

Quali sono le fonti di trauma/stress tossico per i giovani?

## Gruppo B

Come fate a sapere quando i vostri studenti stanno vivendo un momento di stress? Che aspetto, forma e sensazione ha?

# Fattori protettivi contro il trauma

Oltre a comprendere il trauma, è importante riconoscere i fattori che ne contrastano l'impatto.

Resilienza dei genitori.

Relazioni di sostegno (insegnanti, coetanei).

Accesso alle risorse per la salute mentale.

Sviluppo di abilità di coping (ad esempio, mindfulness, regolazione emotiva).



# Il ruolo delle relazioni sane nella guarigione

- Guarire da un trauma: Le ricerche dimostrano che il fattore più importante per guarire da un trauma è la presenza di una rete di relazioni sane e solidali.
- Pratica incentrata sulla relazione: Stabilire sicurezza, fiducia e reciprocità nelle relazioni con gli studenti.

Riferimento: Perry, B.D. & Szalavitz, M. (2006): "Il ragazzo che fu allevato come un cane: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook".



# Introduzione alla pratica trauma-informed



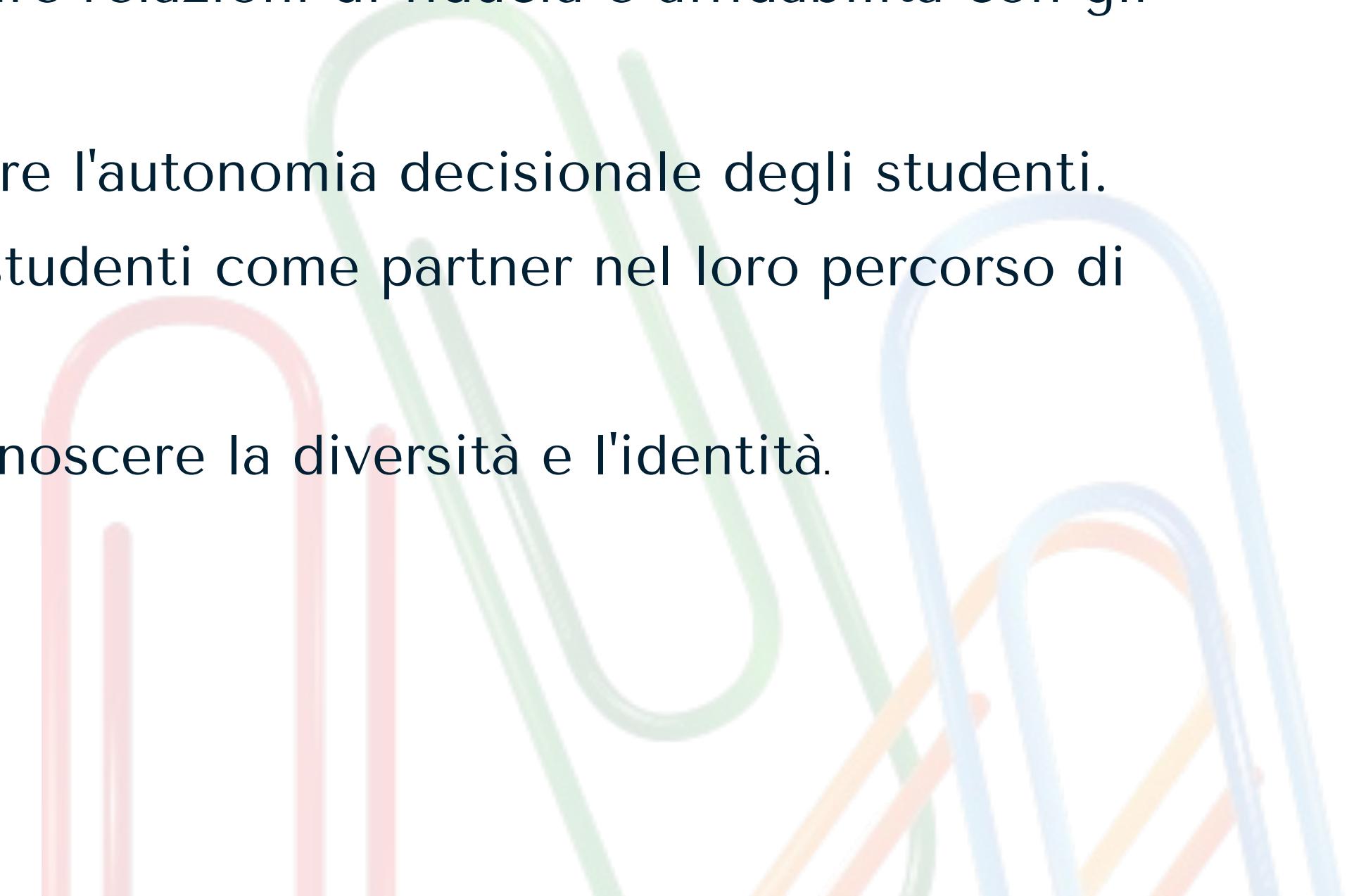
**Definizione:** La pratica trauma-informed è una struttura che integra la conoscenza degli effetti del trauma nell'insegnamento e nell'interazione con gli studenti.

**Scopo:** creare un ambiente di apprendimento sicuro, solidale e potenziante che riduca al minimo la ritraumatizzazione e promuova la guarigione.



# I principi fondamentali della pratica trauma-informed

- **Sicurezza** : Creare un ambiente fisicamente ed emotivamente sicuro.
- **Affidabilità e trasparenza** : Costruire relazioni di fiducia e affidabilità con gli studenti.
- **Empowerment e scelta** : Promuovere l'autonomia decisionale degli studenti.
- **Collaborazione** : Lavorare con gli studenti come partner nel loro percorso di apprendimento.
- **Umiltà culturale** : Rispettare e riconoscere la diversità e l'identità.



# Gli insegnanti non sono terapeuti: Comprendere il nostro ruolo

Gli insegnanti non devono assumere il ruolo di terapeuti, ma possono fornire un supporto emotivo agli studenti.

**Ruolo degli insegnanti:** Sono figure di fiducia che creano un ambiente di classe rispettoso e solidale.

**Sfide:** Bilanciare il sostegno emotivo con le responsabilità educative, soprattutto sotto la pressione di risultati misurabili.

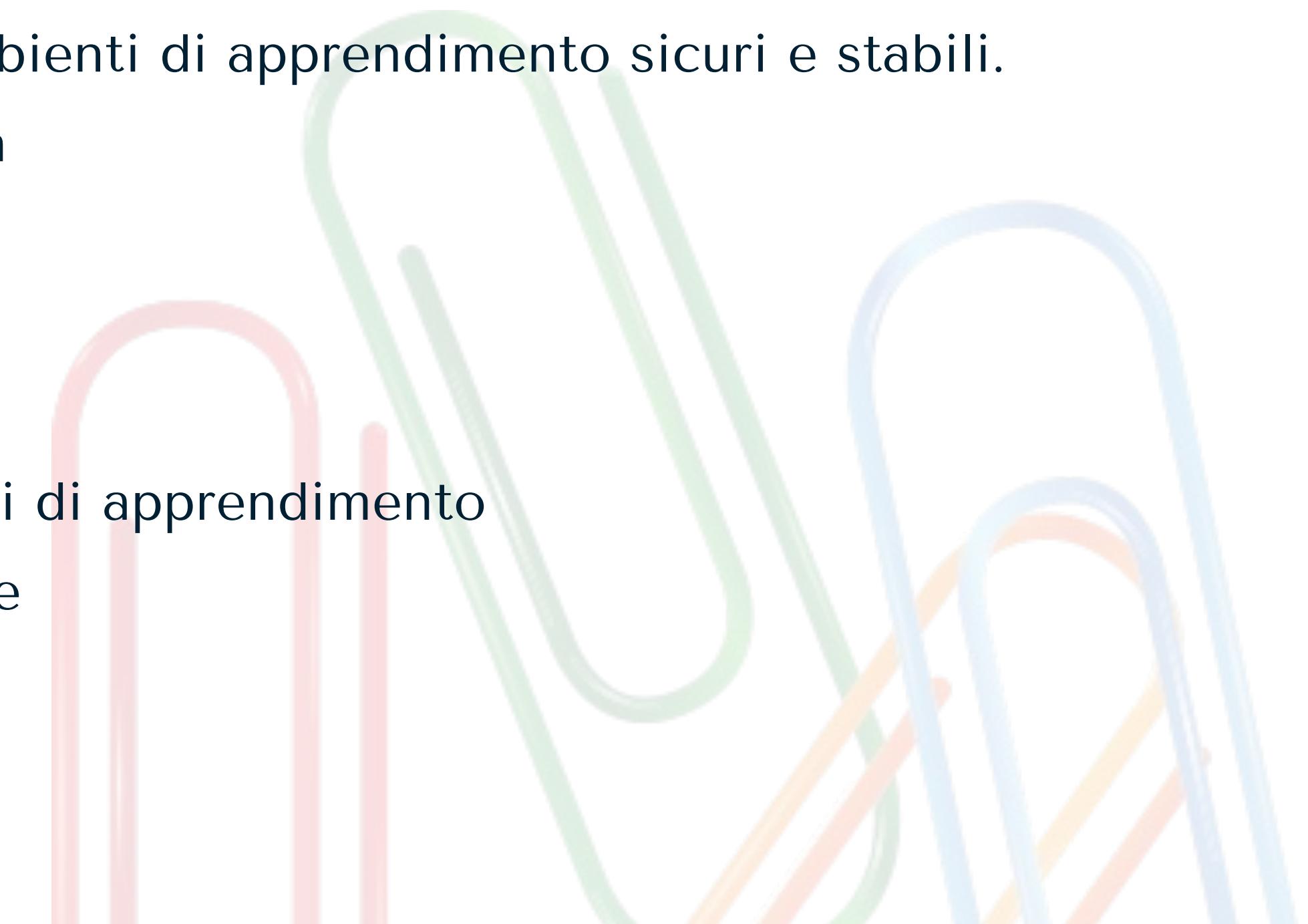
**Strategia chiave:** Gli insegnanti possono riconoscere e gestire i momenti emotivi in classe, rimanendo presenti e calmi senza sentire il bisogno di "sistemare" tutto.



# Approcci pratici per una pratica trauma-informed

Si tratta di pochi approcci pratici e concreti per aiutare gli insegnanti ad esercitarsi in modo proattivo e reattivo, creando ambienti di apprendimento sicuri e stabili.

- Classroom e politiche del programma
- Ambiente d'aula
- Rituals e routine
- Strategie di insegnamento
- Usare fattori di stress come strumenti di apprendimento
- Collegamento alle risorse comunitarie





## Attività in piccolo gruppo

Vi viene in mente qualche strategia legata al principio della pratica informata sul trauma che è stata data al vostro gruppo?

# Politiche di classe a sostegno della salute mentale

**Creazione di linee guida:** Coinvolgere gli studenti nella definizione di linee guida di comportamento in classe per creare rispetto reciproco e responsabilità.

**Feedback continuo:** Verificare regolarmente con gli studenti l'ambiente della classe e le pratiche didattiche per assicurarsi che si sentano sostenuti e ascoltati.

**Trasparenza delle politiche:** Assicurarsi che gli studenti comprendano le politiche in materia di frequenza, ritardo e salute mentale attraverso una comunicazione chiara e accessibile.



# Creare un ambiente sicuro e rilassante in classe

**Percorsi chiari:** Garantire la visibilità e la facilità di uscita da tutte le aree di seduta per promuovere la sicurezza, soprattutto per gli studenti con un passato traumatico.

**Aree di riposo :** Offrire agli studenti spazi tranquilli per rilassarsi, proponendo attività come il diario o l'ascolto di musica.

**Fidget:** Fornite oggetti per alleviare lo stress, come le palline antistress, per aiutare gli studenti a concentrarsi durante l'apprendimento.

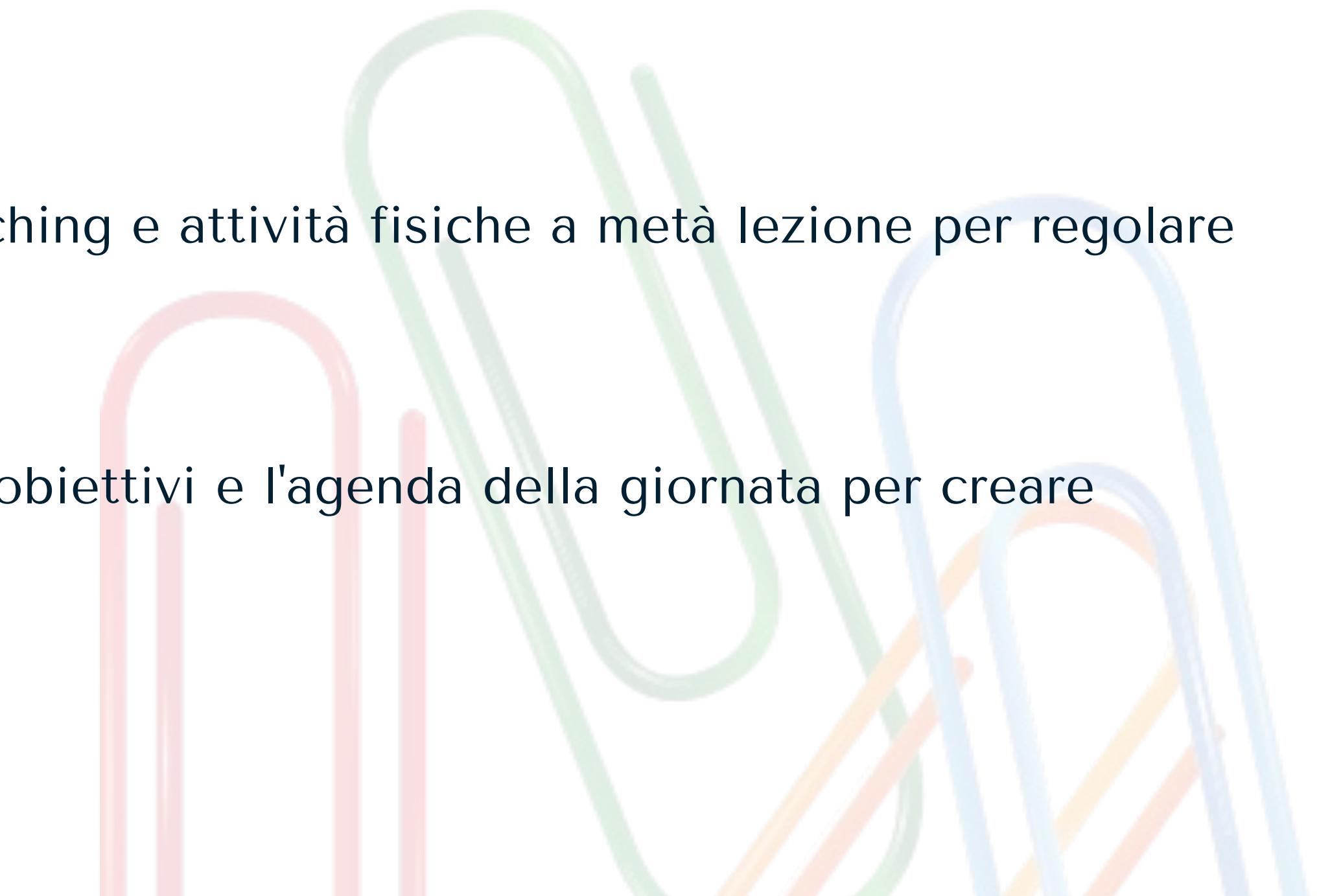


# Incorporazione di routine e rituali

**Rituali di apertura:** Attività costanti come gli esercizi di respirazione, le "ciotole delle preoccupazioni" o la domanda del giorno aiutano gli studenti a passare alla modalità di apprendimento.

**Pause di movimento:** Integrare stretching e attività fisiche a metà lezione per regolare l'energia e ridurre lo stress.

**Trasparenza:** Comunicare sempre gli obiettivi e l'agenda della giornata per creare prevedibilità e ridurre l'ansia.

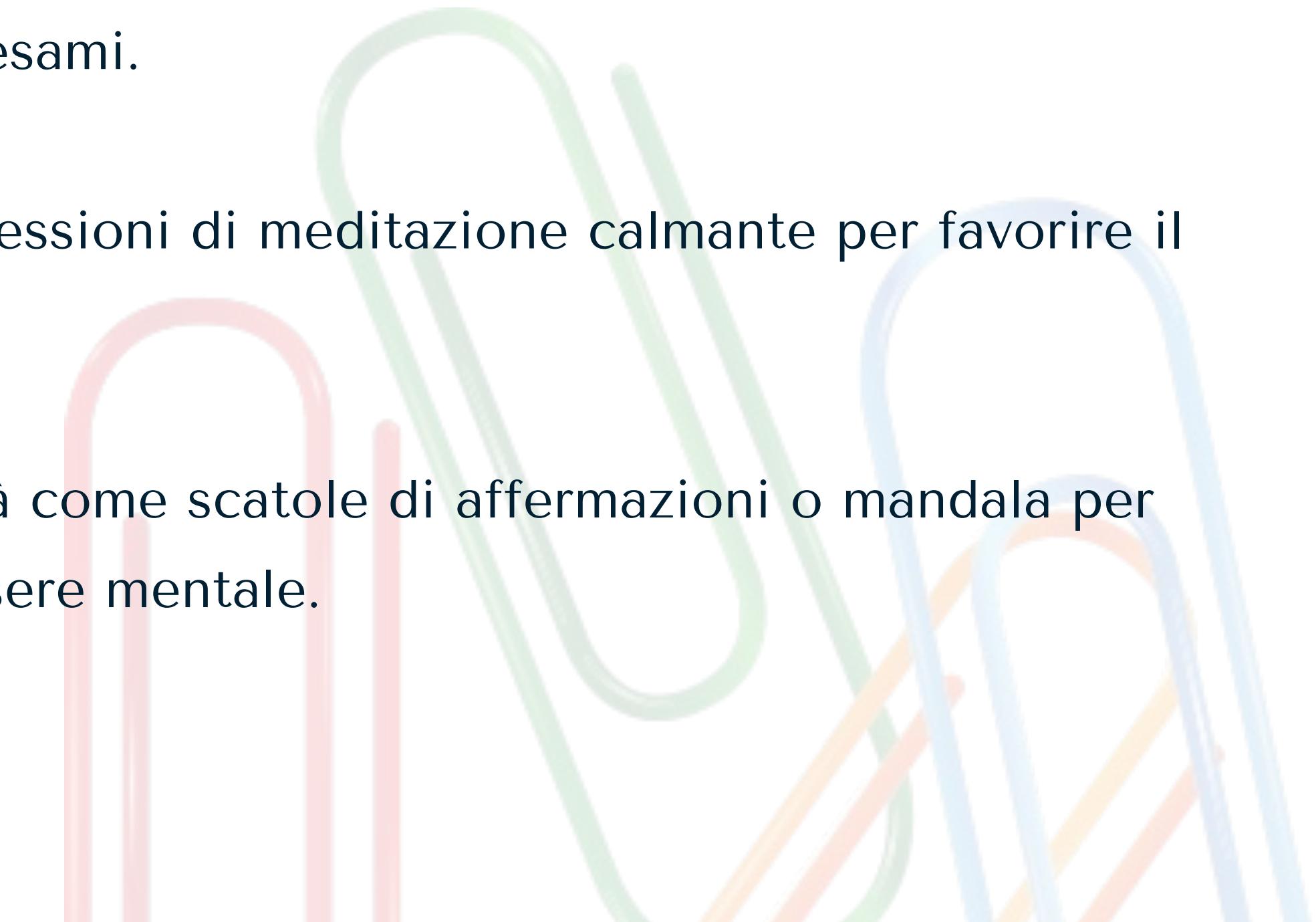


# Strategie di gestione dello stress nell'insegnamento

**Esercizi di respirazione:** Insegnare agli studenti tecniche di respirazione profonda per gestire lo stress durante le lezioni o gli esami.

**Meditazione guidata:** Introdurre brevi sessioni di meditazione calmante per favorire il rilassamento e la concentrazione.

**Affermazione positiva:** Utilizzare attività come scatole di affermazioni o mandala per incoraggiare l'auto-riflessione e il benessere mentale.



# Utilizzare i fattori di stress degli studenti come strumenti di apprendimento

**Esplorare lo stress:** Integrare le discussioni sullo stress e i suoi effetti sull'apprendimento nelle lezioni di scienze, salute o scrittura.

**Attività guidate dagli studenti:** Utilizzate attività come la mappatura dello stress o il diario per consentire agli studenti di identificare ed esplorare i propri fattori di stress.

**Scelta dei compiti:** Offrire argomenti flessibili per la scrittura e la condivisione per evitare di innescare traumi, come ad esempio chiedere agli studenti di descrivere un "luogo preferito" invece di esperienze dolorose del passato.



# Affrontare i fattori scatenanti e prevenire la ritraumatizzazione

- Comprendere gli inneschi:
  - o Alcune attività o ambienti della classe possono innescare risposte al trauma.



# Collegare gli studenti alle risorse

**Risorse di comunità** : Gli insegnanti possono aiutare gli studenti mettendoli in contatto con i servizi sociali e di salute mentale locali per un sostegno più ampio.

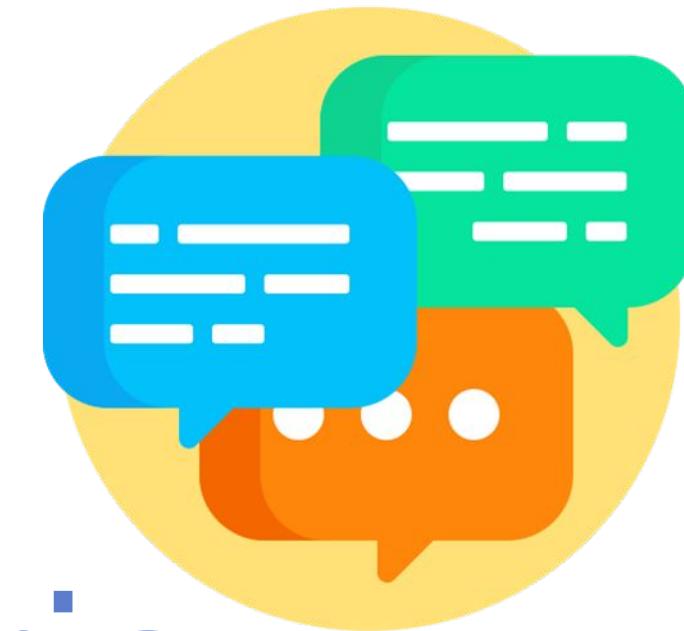
**Elenchi di risorse** : Creare un elenco dei servizi di supporto nelle vicinanze, trasformandolo in un progetto di classe per creare consapevolezza.

**Politiche di sostegno del programma** : Assicurarsi che il programma fornisca politiche chiare sull'assenteismo e sulle misure di sostegno alla salute mentale.





Vi viene in mente qualche  
cambiamento per supportare meglio gli  
studenti colpiti da trauma e le sfide  
nell'implementazione dei cambiamenti?



# Passeggiata in galleria

**Affiggere i grafici:** Affiggete alla parete i vostri grafici relativi ai principi di informazione sul trauma e alle modifiche proposte.

**Circolazione e revisione:** I partecipanti si aggirano, rivedono i grafici e aggiungono idee con note adesive.

**Revisione del feedback:** I gruppi tornano al loro schema, rivedono il feedback e condividono le intuizioni chiave con il gruppo più ampio.





# Modulo di valutazione post formazione



# GRAZIE!

<https://transformproject.info/>