

TRANSFORM



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 sistemica 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



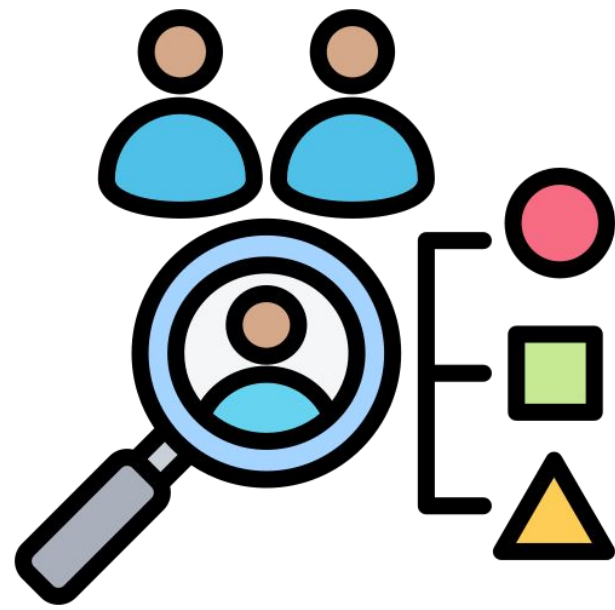
- Come si manifesta il trauma intergenerazionale in una società?
- Qual è l'impatto del trauma sulle diverse comunità in un contesto socio-economico?



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).



Co-funded by
the European Union

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: Utilizzate 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.

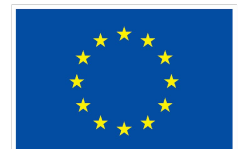


Modulo di valutazione post formazione



GRAZIE!

<https://transformproject.info/>



Co-funded by
the European Union