

Principi base dell'intervento
psicologico in caso di
trauma ed emergenza

Primo Soccorso Psicologico



Co-funded by
the European Union

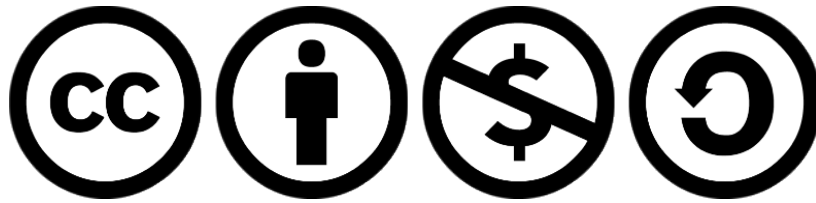


UNITÀ 6



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



These Publications and Documents was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Primo Soccorso Psicologico

Il Primo Soccorso Psicologico è un metodo di intervento acuto che può essere applicato non appena si manifestano gli effetti di un'esperienza difficile. Proprio come il primo soccorso medico può essere appreso da persone che hanno ricevuto una formazione specifica e applicato quando è necessario un intervento, anche il primo soccorso psicologico può essere messo in atto da individui e volontari che non sono esperti di salute mentale, dopo aver appreso i suoi principi fondamentali.

I disastri e le esperienze difficili possono causare danni fisici e psicologici agli individui e alle comunità attraverso la distruzione dell'ambiente. Istituzioni di riferimento come l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il National Child Traumatic Stress Network degli Stati Uniti e il National Center for Post-Traumatic Stress Disorder degli Stati Uniti sottolineano l'importanza degli interventi di supporto psicosociale post-disastro e raccomandano il primo soccorso psicologico come primo passo di tali interventi (Brymer, 2006; World Health Organization, 2011). Il primo soccorso psicologico mira a soddisfare i bisogni fisici e psicologici di base degli individui durante o dopo la crisi, a minimizzare gli effetti negativi dell'evento e a sostenere i processi di adattamento post-traumatico degli individui. Per questo motivo, occupa un posto importante negli interventi di prevenzione della salute mentale.

La guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organization, 2011) definisce il primo soccorso psicologico come "una risposta umana e solidale a una persona che sta soffrendo e potrebbe aver bisogno di supporto". Il primo soccorso psicologico è ampiamente preferito perché è facile da applicare in contesti di disastro e può adattarsi a diverse culture. Il fatto che possa essere applicato in qualsiasi fase della vita è anche uno degli elementi che rendono questo metodo interessante. Questo metodo, basato su otto passaggi fondamentali, viene utilizzato adattandolo ai bisogni evolutivi di bambini, adolescenti e adulti. Questo tipo di assistenza costituisce la fase più precoce del supporto psicosociale post-crisi. Innanzitutto vengono soddisfatti i bisogni di base come sicurezza e salute, e successivamente



viene applicato il primo soccorso psicologico. A lungo termine, entrano in gioco metodi di supporto psicosociale e terapeutico più completi. Inoltre, gli esperti che hanno ricevuto una formazione sul primo soccorso psicologico si sentono più sicuri quando lavorano con bambini e adulti in tempi di crisi. Le pratiche di primo soccorso psicologico sono adatte sia per bambini che per adulti, ma non tutti gli individui esposti o testimoni di una crisi potrebbero aver bisogno o desiderare questo supporto. In questi casi, è importante informare le persone su dove possono accedere al supporto psicosociale quando ne avranno bisogno, piuttosto che forzarle.



Il primo soccorso psicologico può essere fornito in qualsiasi ambiente ritenuto sicuro. È preferibile uno spazio privato in cui l'individuo possa parlare il più liberamente possibile. Soprattutto in situazioni delicate come la violenza sessuale, è di fondamentale importanza rispettare la riservatezza della persona e mantenere la confidenzialità.

Prima di applicare il Primo Soccorso Psicologico e intervenire in una crisi, è importante effettuare le necessarie preparazioni. Prima di intervenire in una situazione di crisi, è fondamentale valutare correttamente la situazione e raccogliere alcune informazioni essenziali per fornire una risposta efficace. Per prima cosa, è necessario determinare quale sia la situazione di crisi, dove e quando si è verificata. Disporre di informazioni chiare su quante persone e chi sia stato coinvolto nell'evento svolge un ruolo cruciale nella creazione di un piano di intervento.

È inoltre importante essere informati sui servizi disponibili. Bisogna stabilire in anticipo chi fornisce i bisogni di base, come l'assistenza medica d'urgenza, il cibo e l'alloggio, e dove e quando questi servizi possono essere accessibili. È essenziale conoscere le istituzioni e gli individui che offrono aiuto, e saperli contattare rapidamente in caso di necessità.

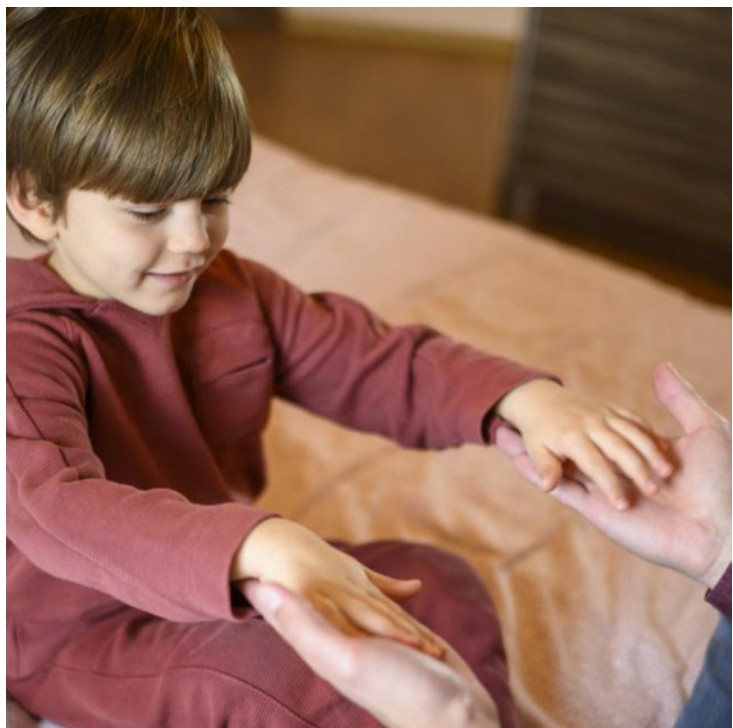
Infine, occorre prestare attenzione alle questioni di sicurezza e protezione. Bisogna valutare se la crisi sia completamente terminata oppure no, tenendo conto di possibili pericoli come scosse di assestamento o conflitti ancora in corso. Inoltre, devono essere identificati i possibili fattori di rischio nell'ambiente e bisogna raccogliere informazioni su aree vietate o pericolose per motivi di sicurezza. Considerare questi fattori garantisce che il processo di intervento venga svolto in modo più sicuro ed efficace.

Cosa è il Primo Soccorso Psicologico (PFA)?

Il Primo Soccorso Psicologico (PFA) non è un processo che deve essere attuato esclusivamente da professionisti; può essere fornito da chiunque conosca i principi di base. Non è un servizio professionale di consulenza psicologica, né richiede una discussione dettagliata dell'evento stressante o un'analisi degli eventi da parte dell'individuo. Non è un processo di attribuzione di significato psicologico o di elaborazione delle informazioni, né richiede agli individui di raccontare la sequenza degli eventi o di valutare ciò che è accaduto loro. Uno degli elementi fondamentali del PFA è la disponibilità ad ascoltare le storie delle persone; tuttavia, fare pressione sugli individui affinché spieghino i propri sentimenti e reazioni non fa parte di questo processo. L'obiettivo è offrire supporto senza forzare gli individui e farsi trovare presenti quando ne hanno bisogno (OMS, 2011).

Che cosa non rientra nel Primo Soccorso Psicologico (PFA)?

Il Primo Soccorso Psicologico (PSP) non è un processo che dovrebbe essere implementato solo da professionisti; può essere fornito da chiunque conosca i principi di base. Non è un servizio di consulenza psicologica professionale, né richiede una discussione dettagliata dell'evento stressante o che l'individuo analizzi gli eventi. Non è un processo di attribuzione di significato psicologico o di informazione, né richiede che gli individui raccontino la sequenza degli eventi o valutino ciò che è accaduto loro. Uno degli elementi fondamentali del PSP è essere disponibili ad ascoltare le persone che vogliono raccontare la loro storia; tuttavia, fare pressione sugli individui affinché spieghino i loro sentimenti e le loro reazioni non fa parte di questo processo. L'obiettivo è fornire supporto senza mettere pressione e stare accanto alle persone quando ne hanno bisogno (OMS, 2011).



Un'applicazione efficace del Primo Soccorso Psicologico (PFA) mira a fornire assistenza pratica e supporto alle persone, senza esercitare pressioni. In primo luogo, è importante comprendere i bisogni e le preoccupazioni di chi sta vivendo una crisi. In questo processo, contribuire a soddisfare i bisogni di base è un elemento essenziale: offrire accesso a cibo, acqua e informazioni aiuta le persone a sentirsi più sicure.

Uno dei principi fondamentali del PFA è ascoltare le persone senza obbligarle a parlare. Questo consente agli individui di sentirsi a proprio agio ed è uno dei modi più sani per sostenerli in un ambiente stressante. Allo stesso tempo, aiutare le persone a rilassarsi e calmarsi è un approccio efficace per ristabilire l'equilibrio emotivo nei momenti di crisi.



Garantire che le persone abbiano accesso alle informazioni, ai servizi e ai sistemi di supporto sociale di cui hanno bisogno nel periodo post-crisi è anche una parte importante del PFA. Infine, adottare misure per proteggere gli individui non solo nella situazione di crisi attuale, ma anche dai possibili danni futuri, è un altro componente fondamentale di questo processo. Questi principi favoriscono un recupero più sano dopo la crisi, grazie all'applicazione efficace del PFA (OMS, 2011).

Applicazione pratica del Primo Soccorso Psicologico

Gli obiettivi principali del primo soccorso psicologico applicato immediatamente dopo disastri ed eventi difficili della vita possono essere così riassunti: identificare i bisogni fisici e psicologici urgenti degli individui e contribuire a soddisfarli, indirizzare le possibili emergenze psichiatriche attraverso un triage psicologico sul luogo dell'evento, fornire orientamento rispetto alle reazioni da stress acuto dovute al trauma, sostenere l'individuo nel recupero dell'equilibrio



interiore e facilitare il ritorno alla normale routine di vita, sia a livello individuale che sociale. Allo stesso tempo, queste pratiche mirano ad attivare le capacità di coping e la resilienza psicologica degli individui. In alcuni casi, anche identificare i bisogni e fornire un orientamento adeguato per favorire il supporto a lungo termine dell'individuo rientra tra gli obiettivi del primo soccorso psicologico.

I principi fondamentali riguardanti chi può applicare il primo soccorso psicologico, in quali contesti e in che modo può essere attuato, sono chiaramente indicati nelle guide preparate da varie istituzioni nazionali e internazionali. Secondo queste guide, il primo soccorso psicologico non è una forma di intervento simile alla consulenza o alla psicoterapia, praticata esclusivamente da professionisti della salute mentale. È dunque definito come un metodo di supporto che non ha una struttura orientata al trattamento, e che si basa sui principi fondamentali del “guardare, ascoltare, creare connessione e orientare”.

Un punto importante sottolineato nelle guide sul primo soccorso psicologico è che qualsiasi individuo formato in questo ambito può offrire questo tipo di supporto. I praticanti non sono limitati ai professionisti della salute mentale: anche figure come capi di quartiere (muhtar), imam, insegnanti o infermieri conosciuti e stimati nelle comunità locali possono fornire primo soccorso psicologico, se adeguatamente formati. Questi individui, desiderosi di collaborare con

le squadre di supporto psicosociale attive sul campo — soprattutto in contesti di disastro o crisi che colpiscono ampie popolazioni — possono svolgere un ruolo prezioso nel fornire supporto diretto sul luogo dell'evento. Il primo soccorso psicologico è un approccio di supporto offerto agli individui nelle fasi iniziali successive a disastri o eventi traumatici e può essere applicato al momento dell'evento o immediatamente dopo. Per alcune persone, questo intervento può essere completato in pochi minuti, mentre in altri casi può richiedere giorni o settimane. Queste differenze sono dovute alla natura completa e flessibile del primo soccorso psicologico. Qualsiasi tipo di supporto psicosociale fornito sul luogo dell'evento o nell'area colpita, in linea con i principi del primo soccorso psicologico, rientra in questo ambito (Organizzazione Mondiale della Sanità, 2011).

Sebbene le pratiche vengano svolte per lo più nell'area in cui si è verificato l'incidente, il primo soccorso psicologico può anche essere fornito in ambienti diversi come ospedali, scuole, abitazioni, luoghi di lavoro, aeroporti o centri comunitari, a seconda delle necessità (Australian Psychological Society, 2013). Ciò che è importante, in questo caso, è che l'ambiente



in cui si svolgerà l'intervento sia sicuro, tranquillo e adeguato a garantire la riservatezza degli individui. Un ambiente di questo tipo consente alle persone di sentirsi più a proprio agio e al sicuro.

Benché i processi di primo soccorso psicologico siano definiti da diversi modelli, una struttura ampiamente accettata indica che l'applicazione può essere suddivisa in tre fasi fondamentali:

Preparazione (l'operatore si prepara ed è in grado di offrire un ambiente adeguato);

Triage psicologico (valutazione e priorità in base ai bisogni);

Applicazione del modello d'intervento a otto fasi.

Questo modello a otto fasi comprende: identificare i bisogni di base della persona, offrire rassicurazione, fornire supporto emotivo, aiutare la persona a riconoscere le proprie risorse e punti di forza, attivare le capacità di coping, indirizzarla verso sistemi di supporto sociale, metterla in contatto con i servizi appropriati e sostenere il benessere a lungo termine. Questa struttura permette di fornire supporto sistematico immediatamente dopo l'evento e di favorire il recupero psicologico nel lungo periodo.

Il Modello a Otto Fasi del Primo Soccorso Psicologico – Guida Pratica per Insegnanti

Durante eventi difficili, disastri o momenti di crisi, i bisogni emotivi e psicologici degli studenti possono cambiare. In questi momenti, il supporto fornito dagli insegnanti, basato sulle otto fasi fondamentali del primo soccorso psicologico, influisce direttamente sulla sicurezza, sul benessere emotivo e sul processo di recupero degli studenti. Queste otto fasi sono descritte di seguito, insieme a suggerimenti pratici per gli insegnanti.

Stabilire un Contatto ed una Connessione

Il primo passo del primo soccorso psicologico è instaurare una relazione di fiducia con lo studente. In questa fase, l'insegnante si presenta e spiega perché desidera parlare. Gli studenti dovrebbero essere supportati nei bisogni fisici (come acqua, cibo, uno spazio per riposare), soprattutto immediatamente dopo l'evento. Questo facilita la creazione di una base sicura per il contatto da parte dell'insegnante.

Garantire Sicurezza e Comfort

Sentirsi fisicamente ed emotivamente al sicuro è un prerequisito per il recupero. L'insegnante dovrebbe spiegare che l'ambiente scolastico è sicuro, calmare le ansie degli studenti e tenerli lontani da contesti minacciosi. Offrire un angolo tranquillo, uno spazio personale o mantenere le routine aiuta lo studente a sentirsi più sereno.



Ripristinare l'Equilibrio Emotivo (Stabilizzazione)

Alcuni studenti possono mostrare reazioni di stress intense dopo l'evento: immobilità, panico, pianto, distrazione, ecc. In questi casi, l'insegnante dovrebbe parlare con tono calmo e in modo semplice; se necessario, usare frasi rassicuranti come: "Sei qui, adesso sei al sicuro."

Lo studente può essere aiutato a concentrarsi sull'ambiente circostante con semplici esercizi come le "tecniche di radicamento". Ad esempio, si può favorire la regolazione emotiva con domande brevi come: "Mi dici cinque colori che vedi intorno a te?"

Raccogliere Informazioni

Per comprendere di cosa ha bisogno lo studente, è necessario fare osservazioni e porre domande aperte. L'insegnante può chiedere come si sente, cosa lo preoccupa e con chi parla. Osservazioni e brevi colloqui individuali permettono di capire se è necessario indirizzarlo al servizio di supporto scolastico.

Fornire Supporto Pratico

Soddisfare i bisogni di base degli studenti offre sollievo psicologico. A volte può trattarsi di una semplice conversazione, altre volte di un invito a bere acqua o di offrire uno spazio dove stare da soli. L'insegnante può rafforzare la sensazione di sicurezza fisica e psicologica dello studente proponendo soluzioni piccole ma significative.

Favorire il Collegamento ai Supporti Sociali

I bambini si riprendono più rapidamente quando si riconnettono con le proprie reti di supporto sociale. L'insegnante può rafforzare le relazioni sociali facendo sedere lo studente accanto a un amico di fiducia, affidandogli responsabilità in classe e accrescendo il suo senso di appartenenza. Anche il contatto con la famiglia è importante in questa fase.

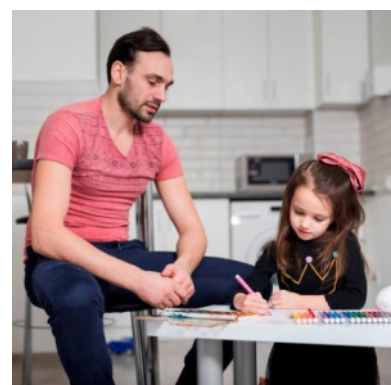
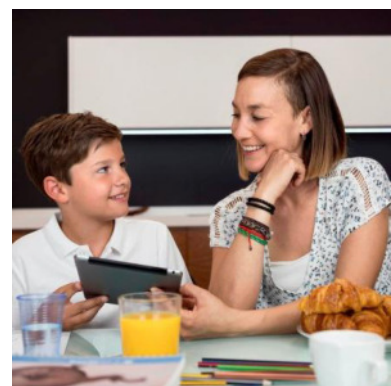
Fornire Informazioni sul Coping

Spiegare agli studenti che le emozioni che stanno vivendo sono normali e proporre strategie per affrontarle è molto utile. Suggerimenti come mantenere un ritmo sonno-veglia regolare, fare esercizi di respirazione o pianificare un'attività piacevole durante la giornata contribuiscono al recupero dello studente. Se necessario, l'insegnante può condividere queste informazioni con la classe tramite opuscoli, materiali visivi o momenti di orientamento.

Invio ad un Supporto Specializzato

In alcuni casi, il supporto dell'insegnante potrebbe non essere sufficiente. Se lo studente manifesta ansia intensa, paura o cambiamenti comportamentali, l'insegnante dovrebbe riferire la situazione al docente di orientamento o al consulente psicologico scolastico. Inoltre, è importante contattare la famiglia dello studente e informarli sulle risorse esterne di supporto disponibili.

Preparazione e assegnazione delle priorità (passaggi preliminari all'implementazione)



Perché questi otto passaggi siano efficaci, è importante che l'insegnante si prepari sia a livello personale sia in modo specifico per l'evento:

- **Preparazione personale:**

Annota come reagisci a eventi di questo tipo.

Hai già vissuto una situazione simile in passato?

Sei emotivamente preparato/a?

- **Preparazione specifica all'evento:**

Informati sull'evento.

Cosa è successo?

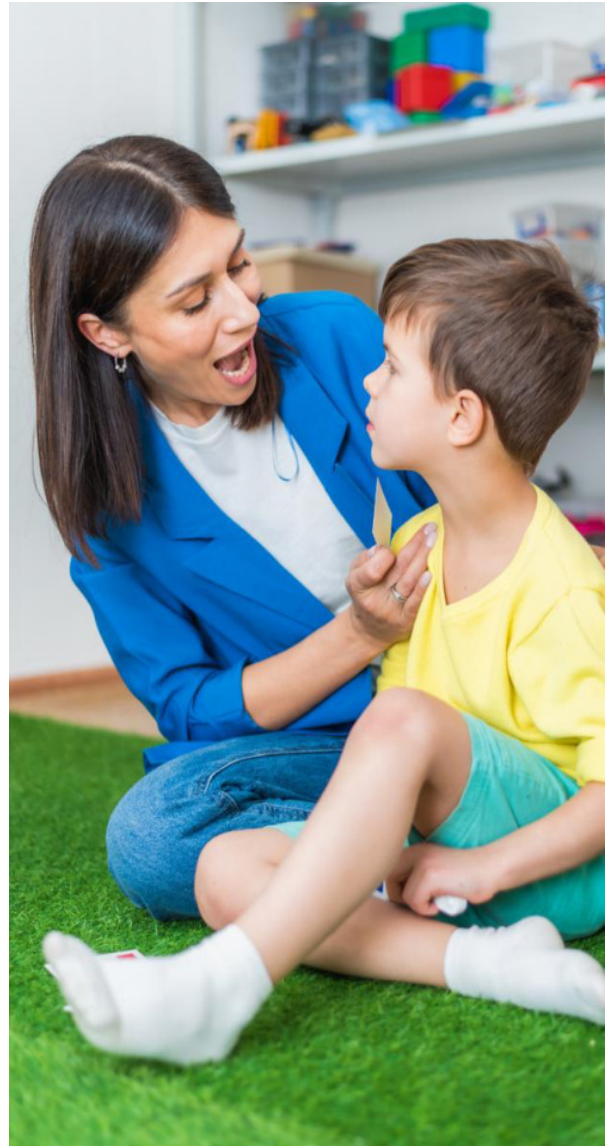
Chi è stato coinvolto?

Quali dipartimenti della scuola sono interessati?

Chiarisci qual è la tua area di responsabilità.

Inoltre, non bisogna dimenticare il **triage psicologico**, ovvero il processo di **prioritizzazione dei bisogni**. Alcuni studenti possono reagire in modo più intenso rispetto ad altri. Un supporto precoce a questi studenti protegge anche l'ambiente complessivo della classe.

Applicare questi otto passaggi sia a livello individuale che di classe consente agli insegnanti di assumere un ruolo di **guarigione** per gli studenti, non solo a livello accademico ma anche emotivo. Il supporto dell'insegnante è uno dei passi più affidabili nel percorso di recupero dopo un trauma.



I 3 Principi d'Azione nel Primo Soccorso Psicologico: “Osserva, Ascolta e Connetti”

Nel processo del Primo Soccorso Psicologico (PFA), i principi di **osservare**, **ascoltare** e **connettere** rappresentano i metodi fondamentali per determinare di quale tipo di supporto un individuo ha bisogno in una situazione di crisi, e per fornirglielo nel modo più corretto possibile. Questi tre passaggi includono il processo di valutazione della crisi, comprensione dei bisogni emotivi e fisici dell'individuo e indirizzamento verso le risorse necessarie.

Nel **primo passaggio**, quello dell'**osservazione**, la situazione di crisi vissuta deve essere valutata con attenzione. Prima di tutto, bisogna determinare l'entità dell'evento, identificare le persone che necessitano aiuto e analizzare i rischi attuali per la sicurezza. Inoltre, devono essere prese in considerazione eventuali lesioni fisiche e bisogni di base (cibo, acqua, alloggio), osservando con attenzione anche le reazioni emotive degli individui.

Il **secondo passaggio**, l'**ascolto**, implica un avvicinamento attento e rispettoso verso la persona traumatizzata. In questo processo è importante presentarsi, ascoltare attivamente l'individuo e accettarne le emozioni. Allo stesso tempo, è necessario porre domande che aiutino la persona a calmarsi e a chiarire i propri bisogni. Sostenere gli individui in difficoltà nel risolvere i propri problemi può accelerare il percorso di recupero.



L'ultimo passaggio, il connettere, consiste nel fornire un supporto attivo all'individuo e nell'aiutarlo ad accedere alle risorse di cui ha bisogno. Offrire informazioni corrette e affidabili, aiutare la persona a comunicare con i propri cari e con i sistemi di supporto sociale sono punti chiave di questo processo. Inoltre, è importante aiutare la persona a risolvere problemi pratici e indirizzarla ai servizi necessari: questo rappresenta un passo fondamentale per rafforzare il processo di recupero dopo la crisi. L'applicazione consapevole di questi tre principi rende il processo di primo soccorso psicologico più efficace e utile (OMS, 2011).

Soluzione del caso: applicazione del primo soccorso psicologico in 8 fasi

1. Contatto e Connessione

L'insegnante si avvicina lentamente al bambino studente. Si inginocchia all'altezza degli occhi e si presenta con voce calma:

«Sono il tuo insegnante, vorrei prendermi cura di te in questo momento. Se vuoi, possiamo parlare un po'. Sono qui per te.»

Il contatto iniziale avviene in modo sicuro e senza giudizi.

2. Fornire Sicurezza e Comfort

L'insegnante, notando che lo studente trema ed è leggermente vestito, gli porta una giacca o una coperta. Poi lo conduce in un'area più tranquilla e sicura, lontano dalla folla. Questo conforto fisico aiuta anche lo studente a sentirsi più sicuro psicologicamente.

«Adesso andiamo in un posto più caldo, qui starai più comodo.»

3. Fornire Equilibrio Emotivo (Stabilizzazione)

La frase che lo studente continua a ripetere (tremava molto) può essere un segno di stress intenso e reazioni dissociative. L'insegnante cerca di riportare l'attenzione dello studente sul mondo esterno usando un linguaggio calmante:

«Possiamo fare alcune cose insieme? Riesci a guardarti intorno? Vedi qualcosa di blu? Ora facciamo un respiro profondo insieme...»

La mente dello studente viene richiamata al momento presente e all'ambiente circostante con semplici tecniche di radicamento.

4. Raccolta di Informazioni

L'insegnante cerca di scoprire se lo studente è con la sua famiglia, dove si trova e se prova qualche disagio fisico. Tuttavia, non si affretta e aspetta che lo studente fornisca le informazioni quando si sente pronto.

«Quando ti sentirai un po' meglio, ti farò alcune domande. La tua famiglia è con te in questo momento? Hai qualche dolore?»

5. Assistenza Pratica

L'insegnante fornisce allo studente ciò di cui ha bisogno, come una giacca, dell'acqua e un cuscino su cui sedersi. Se necessario, lo indirizza all'infermeria scolastica o al servizio di orientamento.

«Ti prendo un po' d'acqua. Poi, se vuoi, possiamo andare insieme dal nostro consulente scolastico.»

6. Collegamento con il Supporto Sociale

Se lo studente è solo, gli viene fornito un amico o un familiare di fiducia. Se la famiglia non è a scuola, l'insegnante resta con lui/lei e riceve supporto da un insegnante o un amico che conosce.

«Ho visto la tua amica Ayşe. Possiamo andare a sederci con lei, se vuoi. Anche lei è un po' spaventata come te.»

7. Informazioni sul Supporto per l'Affronto della Situazione

L'insegnante spiega che la situazione è straordinaria, ma le reazioni dello studente sono molto normali. Spiega come ottenere supporto durante il processo di adattamento.

«Dopo una cosa del genere tutti si sentono un po' scossi. È normale avere paura, tremare, non voler parlare. Possiamo fare alcune cose insieme, non sei solo.»

8. Rinvio al Supporto Specialistico

L'insegnante si rende conto che questo studente deve essere indirizzato a un consulente psicologico a causa del suo stato emotivo e delle sue reazioni. Se necessario, viene avviato un processo di osservazione con il consulente scolastico. La famiglia viene informata e, se necessario, viene fatta una richiesta a istituzioni di supporto esterne.

«Ora ti porto dal nostro consulente scolastico che ti conosce un po'. Puoi parlare con lei/lui in un ambiente più tranquillo. Io sarò con te.»

Conclusione

La paura, la sensazione di impotenza e l'incertezza che i bambini provano nei momenti di crisi li rendono vulnerabili sia emotivamente che fisicamente. In tali momenti, la prima persona che è lì per loro, che li vede e con cui possono parlare è spesso il loro insegnante. Per questo motivo, conoscere e applicare gli otto passi del primo soccorso psicologico non è solo una conoscenza, ma anche una responsabilità per l'insegnante. Questo modello fornisce un quadro di riferimento per calmare lo studente, creare uno spazio sicuro, riconoscere i suoi bisogni, aiutarlo a esprimere i propri sentimenti, fargli sentire che non è solo e fornire la giusta guida quando necessario.

Ricorda, seguire questi passi invia messaggi potenti al tuo studente:

- “Sei al sicuro.”
- “Ti ascolto.”
- “I tuoi sentimenti sono validi.”

- “Possiamo superare tutto questo insieme.”

Rispondere in modo corretto e tempestivo all'esperienza traumatica vissuta dallo studente assicura che il processo di guarigione psicologica abbia inizio in maniera sana e sostenibile. Il supporto fornito in questa fase iniziale è un passaggio fondamentale che rafforza l'adattamento individuale e sociale del bambino.

Caso di studio: Implementazione del modello di primo soccorso Watch-Listen-Connect

Si è verificato un incendio in una scuola e studenti e personale si sono radunati in un'area sicura. Uno studente si avvicina a te e ti dice che non riesce a trovare il fratello e che è molto preoccupato. Tuttavia, tu non conosci il fratello dello studente e non lo hai visto da quando è scoppiato l'incendio. In una situazione del genere, seguire i principi di “Watch, Listen, and Connect” del Primo Soccorso Psicologico (PFA) sarà efficace:

1. Watch (Osservare la situazione)

Per prima cosa, osserva lo stato d'animo dello studente. Nota eventuali reazioni emotive come panico, paura, tristezza o senso di impotenza. Controlla lo stato di salute generale dello studente e verifica se presenta ferite fisiche. Considera anche i rischi per la sicurezza nell'ambiente di crisi e valuta gli effetti dell'incendio.

2. Listen (Ascolto empatico e attivo)

Avvicinati allo studente con calma e rassicurazione. Presentati chiedendo il suo nome e offrigli uno spazio sicuro in cui parlare.

Cerca di raccogliere informazioni con domande aperte come “Ricordi dov'era il tuo fratello l'ultima volta?” oppure “Sai con chi è stato visto l'ultima volta?” Tuttavia, non costringere lo studente a parlare; permetti che si esprima in modo naturale. Accetta i suoi sentimenti e usa frasi di supporto come “È normale essere preoccupati, sono qui e ti aiuterò.”

3. Build a Connection (Costruire una connessione - Supporto e guida)

Aiuta lo studente per ridurre la sua ansia. Per prima cosa, segnala la scomparsa del fratello alle autorità competenti (insegnanti, amministrazione scolastica o squadre di emergenza) nell'area di raccolta in caso di incendio. Cerca di scoprire dove il bambino è stato visto l'ultima volta raccogliendo informazioni da altri studenti e insegnanti. È importante far sentire allo studente che non è solo e rassicurarlo durante questo processo.

Puoi anche restare con lo studente fino a quando il fratello non viene trovato e fare esercizi di respirazione o parlare in modo tranquillo per aiutarlo a rilassarsi. Se lo studente è estremamente in preda al panico o ha una reazione traumatica, dovrebbe essere indirizzato al servizio di orientamento scolastico o alle squadre di supporto psicosociale di emergenza per un supporto psicologico.

Conclusione:

In questo processo, i principi di “Watch, Listen and Connect” assicurano che lo studente riceva supporto emotivo e che vengano trovate soluzioni concrete. Lo studente non si sente solo, può esprimere i propri sentimenti in modo sano e si sente più sicuro vedendo che si stanno prendendo provvedimenti per risolvere il problema. In questo modo si fornisce un supporto efficace applicando interventi sia psicologici sia pratici nel momento della crisi.

Fonti e Riferimenti Scientifici

- ✚ Australian Red Cross & Australian Psychological Society. (2013). Psychological first aid: An Australian guide to supporting people affected by disaster. Australian Red Cross.
- ✚ Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., &
- ✚ Watson, P. (2006). Psychological First Aid: Field Operations Guide (2. baskı).
- ✚ National Child Traumatic Stress Network ve National Center for PTSD.
- ✚ Coşkun, Ö. E., & Gürbak, M. (2024). Psikolojik ilk yardım: Acil durumlarda ruh sağlığının desteklenmesi ve korunması. Cilt 2(2), 127-141.
- ✚ Demircioğlu, M., Şeker, Z., & Aker, A. T. (2019). Psikolojik ilk yardım: Amaçları, uygulanışı, hassas gruplar ve uyulması gereken etik kurallar. Cilt 11(3), 351-362.
- ✚ Dünya Sağlık Örgütü. (2011). Dünya Engellilik Raporu. Dünya Sağlık Örgütü ve Dünya Bankası.
- ✚ Sargın, N., & Demirelli, M. A. (2023). Psikososyal destek ve psikolojik ilk yardım. Cilt 3(2), 81-92.
- ✚ World Health Organization WHO (-2011)-Psychological first aid: guide for field workers.
- ✚ World Health Organization, War Trauma Foundation & World Vision International.
- ✚ (Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışanları İçin Rehber). (Çev. Ed. Ö. Erdur-Baker). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.