

Comprendere i comportamenti difficili e rafforzare la resilienza emotiva

Affrontare le difficoltà con bambini problematici e favorire la resilienza nelle situazioni sfidanti.



Co-funded by
the European Union

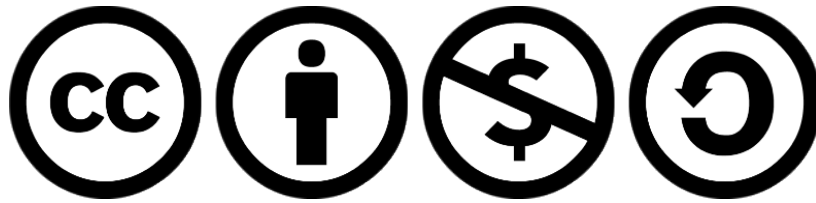


UNITÀ 8



**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/>





Affrontare le difficoltà con bambini problematici e favorire la resilienza nelle situazioni sfidanti.

I disastri naturali possono essere definiti come eventi che si verificano a causa di cause naturali, tecnologiche o indotte dall'uomo, che interrompono la vita quotidiana degli individui causando perdite fisiche, mentali, sociali, psicologiche ed economiche. In altre parole, i disastri sono eventi imprevedibili che influiscono negativamente sulla salute delle persone e sui loro spazi vitali, rendendo difficili le condizioni di vita.

I traumi causati dai disastri naturali, sebbene spesso non vengano notati immediatamente, tendono generalmente a manifestarsi nel breve periodo o con effetti e sintomi psicologici evidenti nel tempo. Tali eventi possono influenzare profondamente il mondo emotivo e mentale dell'individuo e generare conseguenze negative nel processo di sviluppo (Pynoos, Steinberg e Wrath, 1995).

Un numero significativo di persone esposte a disastri naturali riesce, nella maggior parte dei casi, a superare i problemi fisici e psicologici derivanti dal trauma entro circa un anno. Tuttavia, questo processo può seguire un decorso diverso per alcune persone: i problemi di salute mentale e fisica possono persistere a lungo e influenzarsi reciprocamente, dando origine a quadri clinici più complessi (Norris, Murphy, Baker, & Perilla, 2004).

Attualmente, disastri naturali o provocati dall'uomo si verificano per diverse ragioni in varie aree geografiche del nostro Paese, e tali eventi sono destinati a ripetersi. Per ridurre al minimo la perdita di vite umane, i danni materiali e i problemi psicologici che possono derivare da questi disastri, vengono sviluppate e attuate strategie preventive e protettive.

Eventi che minacciano la vita di una persona, interrompono le sue abitudini e si verificano in modo improvviso, vengono considerati esperienze traumatiche quando generano paura nell'individuo. Le persone che hanno vissuto un disastro possono manifestare sintomi come il ricordo involontario dell'evento, l'evitamento di conversazioni sull'accaduto, reazioni emotive intense, difficoltà di concentrazione e instabilità emotiva. Questi sintomi sono tra i segnali più comuni del disturbo post-traumatico da stress. Tuttavia, non tutti reagiscono allo stesso modo a un trauma vissuto.

Le caratteristiche personali e il significato attribuito all'evento possono determinare la gravità del trauma sperimentato. Mentre una delle due persone coinvolte in un disastro simile può sviluppare gravi effetti psicologici, l'altra può essere colpita in misura minore o addirittura non risentirne affatto. Per questo motivo, è di fondamentale importanza individuare tempestivamente le persone che necessitano di supporto psicologico dopo un disastro e intervenire in modo adeguato.

I bambini, in particolare, sono più sensibili degli adulti alle situazioni traumatiche. Le perdite o gli eventi spaventosi successivi a un disastro possono avere effetti profondi sullo sviluppo di un bambino in età scolare. In tali circostanze, i cambiamenti comportamentali nei bambini possono manifestarsi con tendenze negative come l'isolamento dalla scuola, l'aggressività, la disobbedienza alle regole o l'uso di sostanze. In questo processo, il ruolo guida di insegnanti ed educatori è di grande rilevanza. Attività di sensibilizzazione e supporto rivolte ai bambini possono facilitare la loro capacità di affrontare il trauma.

L'obiettivo degli interventi condotti per ridurre le conseguenze negative dei disastri naturali non è quello di spaventare o allarmare le persone. Al contrario, l'intento è imparare dagli eventi del passato, individuare ciò che è mancato e prepararsi meglio per affrontare situazioni simili in futuro.



Effetti Psicologici dei Disastri e delle Esperienze Difficili



I disastri rappresentano situazioni di forte stress e incertezza che incidono sulla vita delle persone a livello fisico, emotivo e sociale. Tali eventi possono comportare non solo perdite economiche, ma anche esperienze difficili che lasciano profonde cicatrici nel mondo interiore degli individui. I disastri che si verificano in modo improvviso e fuori dal controllo umano danneggiano il senso di sicurezza delle persone e possono avere effetti psicologici devastanti.

Un'esperienza difficile può riguardare un evento vissuto direttamente dalla persona, oppure essere il risultato dell'aver assistito o appreso dell'esperienza di qualcun altro. In entrambi i casi, l'equilibrio emotivo può essere compromesso e possono insorgere reazioni di stress intenso. Tali reazioni variano a seconda del significato attribuito agli eventi e della resilienza psicologica dell'individuo.

Gli effetti psicologici possono manifestarsi immediatamente dopo l'evento, ma talvolta emergono anche con il tempo. Problemi di sonno, irrequietezza, paura intensa, ricordi intrusivi dell'evento e difficoltà nelle relazioni sociali sono tra le reazioni più comuni in seguito a un disastro. Questi sintomi possono influire sul funzionamento quotidiano della persona e, in alcuni casi, rendere necessario il supporto di un professionista.

Le reazioni ai disastri e ad esperienze difficili possono variare da persona a persona. Alcuni individui riescono a gestire tali situazioni più facilmente, mentre per altri il processo di recupero può essere più lungo e complesso. Per questo motivo è fondamentale sviluppare approcci che promuovano il benessere psicologico degli individui e rafforzarli emotivamente nel periodo post-disastro.

Dopo eventi traumatici o esperienze di vita difficili, le persone possono manifestare varie reazioni sia a livello fisico che mentale. Alcune di queste si esprimono fisicamente: stanchezza costante, perdita di energia, esaurimento fisico sono sintomi frequenti. Problemi legati al sonno, come insonnia o risvegli frequenti, sono comuni in questa fase. Possono anche comparire disturbi fisici come mal di testa, mal di stomaco o fastidi addominali. È noto inoltre che lo stress prolungato indebolisce il sistema immunitario, rendendo l'individuo più vulnerabile alle malattie.

Anche le reazioni mentali ed emotive sono molto frequenti. Sentimenti di paura, ansia, irrequietezza e tensione sono comuni dopo eventi traumatici. Alcuni possono manifestare scoppi di rabbia, intolleranza o irritabilità. La sensazione di impotenza, disperazione e una generale depressione emotiva possono accompagnare questo processo. Alcune persone possono provare senso di colpa, rimorso o vergogna. La tendenza a chiudersi emotivamente o ad isolarsi è anch'essa una tipica reazione al trauma.

La percezione di sé può essere alterata: la persona può sentirsi inutile, insicura o inadeguata. Può anche avere la sensazione di aver perso il controllo della propria vita, essere indecisa o confusa mentalmente. Alcuni individui faticano a dare un senso a quanto vissuto e arrivano a pensare che il mondo sia un luogo vuoto e privo di significato.

Anche la vita sociale può risentirne negativamente. La persona può chiudersi in sé stessa, allontanarsi dagli altri e sentirsi incompresa. Questo può causare conflitti nelle relazioni. La produttività sul lavoro può diminuire e possono emergere difficoltà nel portare avanti le proprie responsabilità professionali. Allo stesso modo, possono insorgere problemi nella vita privata e si può perdere il piacere nelle attività quotidiane.

È del tutto normale e atteso che adulti o bambini manifestino tali comportamenti dopo un disastro o un'esperienza difficile. Queste reazioni sono definite "reazioni normali a un evento anormale". Provare queste sensazioni o sperimentare questi sintomi non significa essere deboli. In genere, ci si aspetta che tali reazioni si attenuino nell'arco di qualche settimana e scompaiano con il tempo. Tuttavia, se senti di avere difficoltà a gestire le conseguenze dell'evento vissuto, chiedere supporto psicologico a uno specialista rappresenta una scelta sana e opportuna.

Allo stesso modo, è probabile che tu osservi nelle classi che insegni alcune delle reazioni attese nei bambini dopo esperienze difficili. Di seguito sono riportate alcune reazioni psicologiche comuni che i bambini possono manifestare dopo disastri o eventi traumatici, insieme ad alcuni suggerimenti utili per supportare il loro recupero.





I bambini possono reagire in modo diverso agli eventi traumatici vissuti o osservati. Tali reazioni dipendono da fattori come l'età, il livello di sviluppo, le caratteristiche di personalità e il grado di esposizione all'evento. Le reazioni più comuni nei bambini in età scolare possono includere isolamento, silenzio eccessivo, crisi di pianto improvvise, difficoltà di concentrazione, scarso rendimento scolastico, comportamenti aggressivi o la rievocazione dell'evento traumatico nel gioco. Alcuni bambini possono avere incubi, disturbi del sonno o manifestare ansia da separazione.

Queste reazioni rappresentano il tentativo del bambino di dare un senso alla situazione vissuta e sono spesso temporanee. Tuttavia, è molto importante che gli insegnanti monitorino attentamente tali segnali e, se necessario, collaborino con i servizi di supporto scolastico.

Il processo di guarigione è favorito dal fatto che i bambini si sentano di nuovo al sicuro, siano in grado di esprimere le proprie emozioni e possano tornare alla loro routine quotidiana. In questo percorso, è fondamentale che l'ambiente scolastico sia percepito come uno spazio sicuro, accogliente e di supporto. Offrire al bambino la possibilità di esprimere i propri sentimenti, parlarci senza giudicare o affrettare, proporre attività che favoriscano il suo sviluppo e collaborare con la famiglia quando necessario, faciliteranno il processo di recupero.

Non bisogna dimenticare che ogni bambino è diverso e che il percorso di guarigione richiede tempo. Se dalle tue osservazioni emerge che le difficoltà del bambino persistono, l'approccio più corretto è quello di richiedere il supporto di uno specialista.

Reazioni che si verificano durante un evento traumatico

Durante un evento difficile o traumatico, sia il corpo che la mente reagiscono automaticamente. Queste reazioni fanno parte di un sistema di difesa naturale che risponde al bisogno dell'individuo di proteggersi e agire rapidamente di fronte al pericolo.

Reazioni fisiche

Il corpo entra in stato di allerta di fronte alla minaccia rappresentata dall'evento. In questo processo, aumenta la secrezione di ormoni dello stress come l'adrenalina e la noradrenalina. Grazie a questi ormoni, l'individuo è pronto ad agire rapidamente e a prendere decisioni improvvise. I muscoli si tendono, il battito cardiaco accelera e il corpo si concentra sull'eliminazione del pericolo. Allo stesso tempo, possono attivarsi meccanismi fisici come la soppressione del dolore o una minore percezione delle sensazioni. Le emozioni di solito passano in secondo piano in questa fase, poiché prevale l'istinto di sopravvivenza.





Reazioni mentali

È presente anche uno stato di preparazione mentale simile. L'individuo cerca di richiamare rapidamente esperienze simili o informazioni già vissute. I sensi si acuiscono: suoni, immagini e segnali ambientali vengono percepiti in modo più intenso. L'attenzione si concentra sulla minaccia o sulle possibili soluzioni. La mente elabora rapidamente le informazioni; in questo modo diventano possibili decisioni improvvise, fughe o comportamenti protettivi. Questa stimolazione mentale aiuta l'individuo ad adattarsi istantaneamente alla situazione di pericolo.

Reazioni che possono manifestarsi dopo un trauma

Una volta terminato l'evento traumatico, le persone possono sviluppare reazioni diverse in varie aree. Queste reazioni possono manifestarsi a livello emotivo, mentale (cognitivo), fisico e comportamentale/sociale.

- **A livello emotivo**, l'individuo può provare intense emozioni di paura, impotenza, rabbia, senso di colpa o vergogna. Alcuni bambini esprimono apertamente queste emozioni, altri invece si chiudono in sé stessi.
- **A livello cognitivo (mentale)**, possono presentarsi distrazione, smemoratezza, pensieri ripetitivi sull'evento, ricerca di significato o confusione mentale.
- **I sintomi fisici** possono includere disturbi come mal di testa, nausea, stanchezza, cambiamenti nell'appetito e nel sonno.
- **A livello comportamentale o sociale**, i bambini possono manifestare comportamenti come isolamento, ritiro dalle relazioni con i coetanei, calo del rendimento scolastico, iperattività o scoppi di rabbia.

Reazioni che possono manifestarsi nei bambini dopo esperienze difficili e disastri

I bambini possono affrontare diverse difficoltà nella vita scolastica dopo disastri o eventi fortemente stressanti. Difficoltà di concentrazione in classe, calo del rendimento scolastico, iperattività o irrequietezza sono reazioni frequentemente osservate in questo periodo.

Dopo esperienze simili, alcuni bambini possono ritirarsi dal loro ambiente sociale. Comportamenti come evitare le relazioni con i coetanei, riluttanza a partecipare ad attività di gruppo e isolamento possono riflettere gli effetti emotivi della situazione. Alcuni bambini possono sentirsi inquieti, ansiosi, arrabbiati o impauriti, mentre altri possono reagire in modo opposto, mostrando un atteggiamento apatico e distaccato rispetto a ciò che accade.

La sensibilità emotiva può aumentare; il bambino può offendersi facilmente e sviluppare un atteggiamento irritabile o polemico. Paura e rabbia possono generare tensione nelle relazioni sociali. Alcuni bambini possono ripetere costantemente l'evento vissuto, altri invece possono ignorarlo comportandosi come se non fosse mai accaduto.

I bambini possono sviluppare paure specifiche dopo eventi difficili. Possono parlarne frequentemente o esprimere sempre le stesse preoccupazioni. Possono anche comparire sintomi fisici: disturbi come mal di stomaco, mal di testa e nausea sono spesso riferiti durante questo periodo.

Anche i ritmi del sonno e dell'alimentazione del bambino possono essere negativamente influenzati. Possono manifestarsi difficoltà ad addormentarsi, incubi, perdita di appetito o, al contrario, tendenza a mangiare in eccesso. Nei bambini più piccoli possono verificarsi comportamenti regressivi come linguaggio infantile, succhiamento del pollice o enuresi notturna.

Queste reazioni sono una parte naturale del tentativo del bambino di comprendere e affrontare gli eventi traumatici vissuti. Il riconoscimento di questi segnali da parte di insegnanti e genitori, e la creazione di un ambiente sicuro e comprensivo, sosterranno positivamente il processo di guarigione.

1. Ascoltare

Uno dei modi più efficaci per sostenere i bambini è ascoltarli con pazienza e senza giudicarli. Dai ai tuoi studenti la possibilità di esprimere i propri sentimenti, permetti loro di fare domande e accogli con rispetto i pensieri che condividono. Chiacchierare, disegnare o giocare insieme li aiuterà ad affrontare il processo difficile in modo più sano.

2. Rassicurare

È molto importante che i bambini si sentano di nuovo al sicuro durante il processo di recupero. Invia messaggi realistici e comprensibili che li aiutino a percepire che il pericolo è finito, che sono state prese le necessarie precauzioni e che tu sei al loro fianco.

3. Normalizzare

È naturale provare emozioni come paura, ansia e tristezza dopo eventi difficili. Permetti ai tuoi studenti di esprimere queste emozioni, ma non forzarli a parlare. Sostienili spiegando, in un momento appropriato, che le emozioni che stanno vivendo sono "reazioni normali a un evento anormale".

4. Proteggere

Mantenere le routine quotidiane fornisce una struttura rassicurante per i bambini. Continuare le routine in classe e affidare compiti semplici e responsabilità aiuta gli studenti a ritrovare un senso di controllo. Inoltre, sostienili nell'utilizzo di abilità di autocura e nella richiesta di aiuto.



5. Apprezzare

Durante i periodi difficili, i bambini possono mostrare caratteristiche positive come coraggio, resilienza e attenzione. Riconoscere e apprezzare questi comportamenti positivi aumenta la fiducia in sé stessi degli studenti e li incoraggia a ripeterli.

6. Riconoscere le emozioni

Pianificare attività che aiutino i bambini a esprimere i propri sentimenti dopo un disastro o un evento traumatico è molto importante. Partecipare ad attività divertenti e rilassanti li aiuterà a esternare le proprie emozioni e sosterrà il processo di guarigione. Ascoltare ciò che provano aiuterà gli studenti a riprendersi più facilmente.

7. Raccogliere informazioni

Per supportare sia i tuoi studenti che te stesso, fai attenzione a ottenere informazioni da fonti affidabili e accurate. Se necessario, contatta i servizi di orientamento psicologico e indirizza gli studenti verso risorse di supporto adeguate.



Scenario Caso 1

Uno studente di quarta elementare racconta durante la lezione di essere stato coinvolto in un terremoto con la sua famiglia qualche giorno prima, di essere saltato dalla finestra e di essere fuggito mentre la scossa era ancora in corso. Questo racconto genera ansia negli altri studenti, e alcuni bambini si mettono persino a piangere per la paura. Come insegnante, si adotta un atteggiamento volto a chiudere l'argomento per proteggere la sicurezza psicologica della classe e concludere la lezione. Tuttavia, successivamente, l'insegnante si avvicina allo studente durante l'intervallo, lo incontra individualmente e applica i seguenti passaggi:

1. Ascoltare

Durante l'intervallo, l'insegnante sceglie di avvicinarsi allo studente e di ascoltarlo con attenzione e senza giudizio. Questo crea uno spazio sicuro in cui lo studente può esprimere l'esperienza difficile vissuta. L'insegnante non si limita a chiedere cosa sia successo quella notte, ma afferma anche che sarà sempre disponibile se vorrà parlarne. Questo approccio fa sentire il bambino meno solo e dimostra che i suoi sentimenti sono importanti.

2. Rassicurare

L'insegnante comunica chiaramente allo studente che ora è al sicuro, che l'edificio scolastico è stato controllato e che sono state prese delle precauzioni. Queste informazioni aiutano il bambino a ricostruire il senso di sicurezza. Inoltre, l'insegnante rafforza questo senso affermando che sarà sempre con lui/lei in classe.

3. Normalizzare

Durante il colloquio, l'insegnante spiega allo studente, con un linguaggio adeguato, che le emozioni che sta vivendo sono "reazioni normali a un evento anormale". In questo modo, lo studente capisce che i sentimenti di paura, ansia o panico che prova sono normali e si sente più forte nell'affrontarli. L'insegnante gestisce il processo senza colpevolizzare, spiegando con comprensione che parlare dell'evento in classe può avere influenzato alcuni compagni.



4. Proteggere

Continuare con il piano didattico nella routine scolastica offre ai bambini una struttura sicura. L'insegnante aiuta gli studenti a ritornare alla normalità. Affidando allo studente piccoli incarichi, lo aiuta a riacquisire il senso di controllo.

5. Apprezzare

L'insegnante apprezza lo studente per aver parlato ed espresso i suoi sentimenti nonostante la difficoltà vissuta. Questo feedback positivo rafforza l'autostima dello studente. Il bambino si sente sostenuto e valorizzato per aver condiviso le sue emozioni, invece di reprimerle.

6. Riconoscere le emozioni

Dopo un evento traumatico come un terremoto, l'insegnante pianifica attività che aiutino gli studenti a esprimere i propri sentimenti. Ai bambini viene dato spazio per esprimere il proprio mondo interiore tramite disegni, completamento di storie o giochi con carte delle emozioni. Questo li aiuta a rilassarsi sia individualmente che socialmente.

7. Raccogliere informazioni

Anche se l'insegnante sa che le reazioni del bambino sono comprensibili, contatta il servizio di orientamento scolastico per valutare la situazione in modo più approfondito. Se necessario, si coinvolge anche la famiglia e, qualora il bambino ne avesse bisogno, lo si indirizza verso un supporto professionale. In questo modo, si garantisce un ambiente psicologicamente sicuro sia per il bambino che per la classe.

Conclusione - Questo caso mostra come l'insegnante possa adottare un approccio protettivo e di supporto sia a livello individuale che di classe, applicando 8 passaggi fondamentali. Questi strumenti facilitano non solo il recupero emotivo, ma anche quello sociale e scolastico nel periodo post-traumatico.

Scenario Caso 2

Uno studente di sesta elementare, solitamente estroverso, con forti relazioni sociali e alta partecipazione in classe, è diventato visibilmente ritirato dopo un piccolo incendio avvenuto a scuola circa un mese prima. La sua partecipazione è diminuita, abbassa lo sguardo mentre l'insegnante spiega e disegna nel quaderno. Durante l'intervallo, lo si nota disegnare fiamme e volti urlanti nei margini del quaderno. Provando a parlarci, risponde poco. I compagni riferiscono che parla poco anche con loro, e quando lo fa, pone domande del tipo: "Ma tu non hai paura che scoppi di nuovo un incendio?"





1. **Ascoltare**

Quando ti rendi conto che lo studente ha difficoltà a esprimere i propri sentimenti verbalmente, è fondamentale creare un ambiente in cui possa essere ascoltato senza essere giudicato o forzato. Puoi passare del tempo con lui mentre disegna e iniziare una conversazione con domande aperte e delicate, come: “I tuoi disegni mi hanno colpito, ti va di raccontarmeli un po’?”. Questo crea uno spazio in cui il bambino può esprimersi, anche se non trova subito le parole.

2. **Fornire sicurezza**

Il fatto che lo studente esprima la paura che possa scoppiare un altro incendio indica che non si sente sicuro. In questo momento, è importante fornire informazioni semplici e chiare sulle misure di sicurezza adottate nella scuola. Frasi come: “Abbiamo controllato gli allarmi, rinnovato gli estintori, preso precauzioni per evitare che accada di nuovo” offrono rassicurazione concreta. Anche far sentire al bambino che sei emotivamente presente è molto importante.

3. **Normalizzare**

Spiegare che è naturale essere turbati da queste esperienze e che emozioni come la paura sono comuni, evita che il bambino percepisca i propri sentimenti come “anormali” o “vergognosi”. In un momento adatto, si può dire: “Alcune persone si spaventano molto, diventano ansiose, o disegnano dopo questi eventi. È del tutto normale.”

4. **Proteggere**

Mantenere l'ordine abituale in classe dà un senso di sicurezza. Può essere utile reinserire gradualmente questo studente nella routine con incarichi semplici, ad esempio pulire la lavagna o distribuire materiale. Anche brevi supporti individuali in momenti specifici aiutano a mantenere il ritmo quotidiano.

5. **Apprezzare**

È importante notare che lo studente sta cercando di affrontare la situazione a modo suo e che continua a frequentare la scuola. Riconoscere anche i piccoli sforzi rafforza la sua autostima. Per esempio, essere puntuale, partecipare a un'attività o svolgere un incarico può essere apprezzato. Anche una frase semplice e sincera come: “Oggi hai tenuto il quaderno molto ordinato” può avere un effetto positivo.

6. **Prestare attenzione alle emozioni**

Se noti che lo studente esprime i propri sentimenti attraverso il disegno, puoi proporre attività creative che sostengano questa modalità. Offrigli l'opportunità di esprimere il proprio mondo interiore con pittura, scrittura di storie, carte delle emozioni o attività libere. Queste attività forniscono uno spazio sicuro per esprimere emozioni non verbalizzate.

7. **Raccogliere informazioni**

Non è necessario affrontare questo processo da soli. È molto importante collaborare con il servizio di orientamento scolastico sulla base dei disegni e dei comportamenti dello studente. Condividere le proprie osservazioni in modo dettagliato permette al professionista di fornire un supporto più mirato. Se necessario, coinvolgere la famiglia consente di gestire il percorso di aiuto in modo più completo.

Conclusione

Quando gli studenti vivono un evento traumatico, ciò di cui hanno più bisogno è sentirsi **al sicuro, compresi e non soli**. In questo contesto, il ruolo dell'insegnante va oltre la trasmissione di contenuti. Il modo in cui ti comporti in classe, comunichi con i tuoi studenti e offri supporto è cruciale per il loro recupero.

In questo processo, non è sufficiente esprimere verbalmente gli 8 approcci fondamentali: viverli concretamente attraverso il comportamento rappresenta la base affinché il bambino possa ricostruire il proprio senso di fiducia.

- Quando ascolti, il tuo studente si sente visto;
- Quando trasmetti fiducia, il suo mondo torna a essere prevedibile e vivibile;
- Quando normalizzi le sue emozioni, comprende che le sue paure sono legittime;
- Quando mantieni le routine, trova un punto di appoggio nel caos che lo circonda;
- Quando lo apprezzi, riemerge la fiducia in sé stesso;
- Quando ti prendi cura dei suoi sentimenti e gli dai spazio per esprimerli, diventa capace di condividere i suoi pesi interiori;
- Quando ricevi il giusto supporto informativo, sai meglio quando e come intervenire;
- Quando collabori con i servizi di orientamento, apri uno spazio di cura insieme a tutto l'ambiente che lo circonda.

Non bisogna dimenticare che mettere in pratica questi aspetti e farli vivere concretamente aiuterà lo studente ad acquisire la forza non solo per affrontare le difficoltà attuali, ma anche per superare quelle che incontrerà in futuro. La comprensione, la pazienza e la guida che offrirai come insegnante possono aprire la strada a un miglioramento duraturo nel mondo interiore del bambino.



- ✚ Bland, S. H., O'Leary, E. S., Farinaro, E., Jossa, F., & Trevisan, M. (1997). Social network disturbances and psychological distress following earthquake evacuation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 185(3), 188–195. <https://doi.org/10.1097/00005053-199703000-00008>
- ✚ Briere, J., & Elliott, D. M. (2000). Clinical evaluation of adult posttraumatic states: Psychometrics of standardized measures and structured clinical interviews. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10336-000>
- ✚ Coddington, R. D. (1972). The significance of life events as etiologic factors in the diseases of children: I. A survey of professional workers. *Journal of Psychosomatic Research*, 16(1), 7–18. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(72\)90018-9](https://doi.org/10.1016/0022-3999(72)90018-9)
- ✚ Norris, F. H., Murphy, A. D., Baker, C. K., & Perilla, J. L. (2004). Postdisaster PTSD over four waves of a panel study of Mexico's 1999 flood. *Journal of Traumatic Stress*, 17(4), 283–292. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000038476.87634.9b>
- ✚ Pynoos, R. S., Steinberg, A. M., & Wraith, R. (1995). A developmental model of childhood traumatic stress. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology*, Vol. 2. Risk, disorder, and adaptation (pp. 72–95). John Wiley & Sons.
- ✚ Özçetin, A., Maraş, A., Ataoğlu, A., & İçmeli, C. (2008). Deprem Sonucu Gelişen Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile Kişilik Bozuklukları Arasında İlişki. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 10(2), 8–18.
- ✚ Rubonis, A. V., & Bickman, L. (1991). Psychological impairment in the wake of disaster: The disaster–psychopathology relationship. *Psychological Bulletin*, 109(3), 384–399. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.109.3.384>