



Benessere per gli insegnanti che si trovano ad affrontare bambini con aces

Il lavoro dell'insegnante è fatto di relazioni, e non è eccessivo dire che la qualità di questo lavoro è fatta soprattutto dalla qualità del legame con i propri alunni.

I bambini che hanno subito ACE possono essere molto impegnativi dal punto di vista relazionale, quindi il mantenimento del benessere emotivo e psicosociale degli insegnanti è fondamentale per fornire interventi efficaci, ridurre lo stress ed evitare il burnout.

I bambini che hanno subito esperienze traumatiche nella loro infanzia possono manifestare comportamenti di disagio e angoscia in classe. Un bambino che ha imparato che non ci si può fidare degli adulti può sviluppare reazioni di adattamento che possono essere passive, timorose, ansiose o aggressive.



Quando questi bambini entrano nel sistema scolastico, possono essere considerati bambini con "comportamenti disturbanti" e, se gli insegnanti non vengono supportati, possono trovarsi in grande difficoltà e sviluppare forme di stress eccessivo o burnout.

La presenza di uno o più bambini con esperienze infantili avverse può comportare un aumento delle richieste di lavoro e delle risorse da impiegare da parte dell'insegnante.

Questo può accadere quando la situazione dell'alunno non è ancora esplicita: il bambino, ad esempio, può mostrare atteggiamenti molto disturbanti o essere completamente ritirato dal contesto della classe. Ma può accadere anche quando la situazione dell'alunno è già nota e quindi si aggiunge un carico di lavoro dovuto al confronto con la direzione scolastica e con altri professionisti già coinvolti con il bambino (ad esempio, psicologo, pediatra, assistente sociale, educatore...).

Nel lavoro di insegnante è sempre importante prendersi cura del proprio benessere emotivo e relazionale. In alcuni casi, l'insegnante può sentirsi troppo coinvolto, impotente, affaticato o troppo responsabile di ciò che sta accadendo. L'insegnante può trovarsi ad affrontare questi sentimenti per un lungo periodo e questa esperienza può essere logorante e dannosa per il suo benessere psicofisico.

Cosa possono fare gli insegnanti per prendersi cura di sé e prevenire situazioni di stress eccessivo e/o burnout?

- **Essere consapevoli e conoscere ACE**

È essenziale essere consapevoli di come le ACE possano influenzare il comportamento e i pensieri di alcuni bambini.

Questa consapevolezza può aiutare a sviluppare una maggiore sensibilità nei confronti della varietà di esigenze e richieste espresse dai singoli alunni. Essere informati sulle conseguenze delle prime esperienze avverse dell'infanzia fornisce gli strumenti per inquadrare e interpretare correttamente il modo in cui alcuni bambini si comportano o reagiscono, che altrimenti potrebbe essere incomprensibile o frainteso.

- **Essere informati sulla specificità dei bambini**

In questi casi, sarebbe importante che l'insegnante approfondisse la conoscenza del bambino attraverso vari aspetti della sua storia passata e attuale. La curiosità dell'insegnante nei confronti del bambino potrebbe aiutarlo a leggere meglio i suoi bisogni e a non agire in modo stereotipato. È fondamentale ricordare che il comportamento è il sintomo del problema, non il problema. Siate curiosi del comportamento: chiedete "cosa ti è successo?". Piuttosto che "cosa c'è di sbagliato in te?".

- **Concentrarsi sui bambini che mostrano sofferenza.**

I bambini con ACE hanno sviluppato una maggiore sensibilità e richiedono più attenzione degli altri, anche se spesso sembrano affermare il contrario. Questi bambini hanno bisogno di sentirsi visti, ascoltati e accettati.

- **Confrontarsi con il dirigente scolastico o i colleghi.**

Quando l'insegnante condivide la situazione di stress con il direttore didattico o con altre persone competenti, può essere un grande sostegno perché, in questo modo, le emozioni negative non vengono amplificate e si possono ottenere idee creative su come affrontare la situazione.

- **Conoscere ruoli e responsabilità dei diversi professionisti coinvolti**

Se è già attiva una rete di servizi di assistenza e supporto, è utile conoscere i ruoli di ogni professionista coinvolto e il tipo di supporto che ogni singolo servizio può offrire. Per esempio, se il bambino ha un disturbo comportamentale diagnosticato, è utile parlare con il neuropsichiatra e ricevere consigli su come affrontare il disagio manifestato. Oppure, se il bambino è già affidato al servizio sociale locale, si può chiedere se è possibile attivare un aiuto per sostenere il bambino al di fuori della scuola nelle attività di socializzazione o nello svolgimento dei compiti.

- **Formazione continua**

I bambini che hanno vissuto esperienze infantili avverse hanno bisogno del personale più qualificato ed esperto. Professionisti competenti che comprendano ciò che è accaduto a questi bambini e l'impatto che ha avuto sui loro corpi e sulle loro menti.

Attraverso una formazione continua, formale e informale, gli insegnanti possono consolidare la loro identità professionale, migliorando le loro esperienze di insegnamento e sentendosi più sicuri di sé anche di fronte alle situazioni più complesse.

- **Supervisione**

La supervisione scolastica viene attivata come strumento per aiutare i gruppi e i singoli insegnanti a gestire al meglio gli elementi di complessità che caratterizzano l'agire quotidiano nella relazione educativa. La supervisione scolastica è finalizzata a far dialogare tra loro le persone coinvolte nella gestione dei bisogni di supporto all'intervento. Attraverso la discussione e nuove letture si introducono ipotesi, sia individuali che collettive, per produrre cambiamenti rispetto a situazioni spesso caratterizzate da criticità.

Raccomandazioni per gli insegnanti

- **Equilibrio vita-lavoro**

Tenete in considerazione la vostra salute e le questioni personali o familiari per essere consapevoli delle risorse che avete a disposizione per gli altri.

- **Occuparsi del proprio benessere**

Gli insegnanti sono esseri umani. Hanno bisogno di bilanciare il lavoro e la propria vita, ma anche di riposare e rilassarsi; prendersi del tempo per riposare e riflettere è una parte importante di una professione d'aiuto. Prendersi del tempo per riposare e riflettere è parte integrante del lavoro.

- **Imparare dal passato**

Pensate a cosa vi ha aiutato ad affrontare situazioni difficili in passato e a cosa potete fare per stare bene.

- **Fare rete**

Ricordate che una sola persona non è responsabile della soluzione di tutti i problemi degli alunni, ma è necessaria una rete e una comunità.

- **Cercate supporto**

Ascoltate i piccoli segnali del vostro corpo e della vostra mente. Cercate un aiuto professionale prima di raggiungere o superare il limite delle vostre risorse emotive e fisiche.

- **Riconoscere quanto è stato possibile fare per aiutare i bambini**

Celebrare ciò che è andato bene, accettare ciò che non è andato molto bene e affrontare i limiti di ciò che era possibile fare nella concretezza del contesto.



NO

- Non sovrastimate le vostre capacità
- Non giudicate gli alunni per i loro comportamenti o sentimenti
- Non prendete le cose sul personale: non si tratta di voi
- Non avere pudore di condividere la propria condizione di stress
- Non affrettatevi a trovare soluzioni
- Non agite in solitudine



SI

- Siate onesti nel guardare i vostri limiti
- Siate consapevoli dei vostri pregiudizi
- Prendetevi cura di voi, mentalmente e fisicamente: i bambini hanno bisogno di voi al meglio
- Pianificate obiettivi e attività.
- Siate gentili con voi stessi e non giudicatevi nel caso di errori o fallimenti
- Fate delle pause
- When necessary, refresh your mind and get new ideas