

Download PDF

Prevenire il trauma secondario: Sostegno al personale scolastico

Lavorare in prima linea con chi ha subito traumi, negligenza e abusi può essere molto impegnativo sia a livello professionale che personale. L'impatto emotivo dell'assistenza a bambine/i in difficoltà può essere profondo, poiché gli studenti con emozioni forti tendono a generare emozioni forti in coloro che li circondano. Il comportamento e la storia dei bambini possono talvolta portare in superficie i nostri stessi problemi e sconvolgerci. Come i genitori adottivi e affidatari, anche il personale scolastico può essere in possesso di informazioni sugli eventi profondamente traumatici che hanno vissuto i bambini e le bambine, compresi gli orrori perpetrati da altri adulti. Molti di coloro che scelgono di dedicarsi al lavoro educativo sono caregiver a loro volta. Sebbene l'empatia sia una caratteristica meravigliosa, può rendere difficile per il personale gestire l'impatto del proprio lavoro su di sé.

Il trauma secondario può derivare dal vivere o lavorare con bambini che hanno subito eventi traumatici. Tutte le persone che vivono a stretto contatto con bambini e adolescenti traumatizzati, compresi i genitori adottivi o affidatari, gli operatori sociali e il personale scolastico, sono a rischio.



Quando una persona subisce un trauma secondario o vicario, può manifestare segni simili a quelli dei bambini traumatizzati con cui lavora, senza aver subito alcun trauma in prima persona. Il personale può iniziare a provare sentimenti difficili nei confronti dei propri alunni, ma anche verso di sé e verso altri. Chi subisce un trauma secondario può non essere consapevole di ciò che sta accadendo.

Quando le persone sperimentano un trauma secondario, possono provare o sperimentare:

- sentimenti intensi e pensieri intrusivi relativi al trauma subito dal bambino
- perdita di attenzione e diminuzione della concentrazione
- sensazione di intorpidimento e distacco emotivo
- aumento dell'irritabilità e della negatività
- sintomi fisici, come un aumento della stanchezza o della malattia
- mancanza di motivazione, insoddisfazione e disimpegno nella vita lavorativa.

Questi pensieri e sentimenti possono suscitare vergogna nei genitori e nei professionisti. Dopotutto, siamo noi gli adulti, quindi sicuramente dovremmo essere in grado di affrontare la situazione. I sentimenti negativi nei confronti del bambino possono essere ancora più difficili da affrontare o ammettere. Anche se riconosciamo che i nostri sentimenti sono gli effetti del lavoro che stiamo svolgendo, potremmo giudicarci poco professionali per non essere riusciti a mantenere il nostro habitus professionale.

Cura bloccata

Il blocco della cura è un'idea correlata al trauma secondario che viene sempre più riconosciuta. Essendo basata su solide conoscenze neuroscientifiche, la cura bloccata può essere un'idea utile per il personale che si oppone a spiegazioni più toccanti.

I terapeuti e psicologi Dan Hughes e Jonathan Baylin (2012) spiegano che i bambini si sono evoluti in modo da attivare i sistemi di ricompensa nel cervello degli adulti per motivarli a prendersi cura di loro. Questo è molto importante se si vuole che gli adulti continuino a prendersi cura di loro nonostante gli effetti negativi dell'essere genitore, come il dormire poco.

Molti di noi hanno provato la sensazione di essere un po' arrabbiati con un bambino che non smette di piangere, per poi perdonargli ogni cosa quando ci guarda o ci sorride. Hughes e Baylin spiegano che il nostro sistema dopaminergico, o di ricompensa, è inondato di dopamina in questo momento, e che noi siamo presi dalla voglia di fare tutto il possibile per rendere felice il bambino e suscitare un altro sorriso o una risata.

Insegnare o fare da genitore a un bambino adottato o care-experienced, tuttavia, è più difficile. Non sempre rispondono alle nostre cure, al nostro affetto e alle nostre attenzioni come fanno i bambini con sviluppo tipico. Potremmo impegnarci a fondo per conquistare la fiducia di un/a bambino/a, per poi vederli sospettosi/e o trattarci come se fossimo i loro carnefici. Potremmo pensare di andare d'accordo con loro, ma poi avere l'impressione che si rivoltino contro di noi in modo ostile. Potremmo offrire molto, ma sentirci continuamente rifiutate/i. Quando questo accade, il nostro sistema di ricompensa si esaurisce. I sistemi cerebrali che supportano l'empatia iniziano a spegnersi nel tentativo di proteggerci dal rifiuto e dal dolore. Potremmo sentirci demotivate/i e poi sentirci in colpa per esserlo. Il nostro istinto naturale di prenderci cura del bambino viene bloccato.

Sperimentare questo blocco non significa essere persone non attente. È fondamentale che il personale lo sappia, per capire noi e i/le colleghi/e. Questo fornisce anche un quadro di riferimento per comprendere i genitori adottivi e gli operatori dell'accoglienza permanente, che a volte possono essere esauriti da molti anni di intensa attività come caregiver.

Prendetevi un momento per riflettere....

Avete riscontrato uno di questi segni comuni di burnout?

Quando siete stressati, quali di questi sintomi tendono a comparire per primi?

Visualizza 10 elementi

Cerca:

Psicologico	Fisico	Comportamentale
Irritabilità	Disturbi del sonno	Aumento della propensione al rischio
Ansia	Modificazioni dell'appetito	Mangiare troppo o troppo poco
Depressione	Facilità a spaventarsi	Aggressività
Rabbia	Disturbi di stomaco	Iper-allerta
Sbalzi d'umore	Mal di testa	Svogliatezza
Sensazione di eccessiva emotività	Battito cardiaco accelerato	Arrivare spesso tardi al lavoro
Intorpidimento emotivo	Stanchezza	Spesso ci si dà malati
Scarsa concentrazione	Tensione muscolare	Lavorare spesso più del dovuto
Pensieri assillanti	Incapacità di rilassarsi	Modificazioni nelle abitudini relative al fumo e all'alcol
Pensieri disorganizzati e confusi	Dolori alla schiena e al collo	Modificazioni nell'igiene e nella cura di sé

Modifica

Vista da 1 a 10 di 23 elementi

◀ Precedente **Successivo** ▶

Prendersi cura dei professionisti

Il trauma secondario e il blocco della cura non fanno bene né al personale, né agli studenti, né alle scuole. Si traducono in ambienti molto rigidi in cui tutti si sentono in difficoltà e in cui il turnover del personale è elevato, rendendo ancora più difficile la stabilità del contesto scolastico.

Lavorare con questi bambini può essere a volte profondamente difficile e logorante. Gli insegnanti stressati non riescono a essere emotivamente abbastanza solidi da tenere a mente le esigenze di molti soggetti diversi.

Non possiamo chiedere al personale di svolgere il difficile lavoro di prendersi cura dei bambini e ragazzi adottati, in affido e in comunità se non ci prendiamo cura anche di loro.

Il personale scolastico ha bisogno di supervisione e sostegno!

Essere un insegnante è un lavoro di fondamentale importanza e molto difficile, con molte richieste che richiedono tempo e spesso sono in conflitto tra loro.

Incoraggiamo le scuole a includere la cura del personale nella sua mission, riconoscendo che il benessere dello staff influisce in ultima analisi su quello degli studenti. La leadership e la direzione della scuola devono dare il tono giusto per valorizzare il personale come la risorsa più importante della scuola. Chiarite che rispettate e incoraggiate l'equilibrio tra lavoro e vita privata, compreso il rischio associato al lavoro con studenti traumatizzati/e. Se il personale dovesse sperimentare una reazione emotiva, non si sentirà debole, inefficace o impotente, ma potrà cercare sostegno senza temere di essere giudicato/a.

Promuovere il benessere attraverso l'organizzazione di giornate del benessere in cui il personale viene incoraggiato a rilassarsi e a scaricarsi può inviare un forte messaggio che la scuola si preoccupa del proprio personale.

Sostegno tra pari

Il sostegno tra pari può essere un'importante risorsa di coping per chi lavora con bambini in situazioni difficili. Condividere le esperienze con altri educatori può consentire al personale di esprimere le proprie emozioni, normalizzare le proprie reazioni emotive e diminuire il senso di isolamento. I membri del team possono fungere da fonte di convalida e resilienza per i loro colleghi. Possono aiutarsi a vicenda a vedere altre prospettive quando sono presi a vivere il comportamento del bambino come un fatto personale. Potreste creare dei gruppi facilitati in cui il personale possa riunirsi per riflettere sulla propria pratica e fare debriefing dopo situazioni di stress. Una discussione strutturata che mantenga l'empatia sia per i colleghi che per il bambino può essere utile al personale.

Supervisione

Gli insegnanti svolgono un lavoro complesso in relazione ai bisogni psicologici e di tutela dei bambini, che può richiedere un pesante tributo sia a livello professionale che personale.

La supervisione non riguarda la gestione delle prestazioni. Non si tratta di controllare, misurare o valutare l'operato del personale. La supervisione fornisce uno spazio sicuro, solidale e confidenziale per elaborare la pratica, riflettere professionalmente e personalmente e sviluppare le competenze professionali. Quando funziona bene, la supervisione può ridurre le malattie legate allo stress, migliorare la fidelizzazione del personale e garantire che il personale possa dare il meglio.

Cura di sé

La cura di sé implica la cura di noi stessi in termini di stile di vita e di equilibrio tra lavoro e vita privata, sia a livello generale che quotidiano. La cura di sé può essere difficile da considerare prioritaria, eppure è essenziale per prevenire il burnout e aiutare il personale a mantenere l'empatia verso gli studenti.

Di seguito è riportata una ruota per la cura di sé che illustra alcuni modi diversi in cui si può esercitare.



Lavorate insieme ai colleghi per pensare a come la vostra scuola supporta la cura di sé in ognuna di queste sei aree. Di seguito è riportata una tabella vuota di supporto alla cura di sé per l'intera scuola, da compilare come gruppo/team scolastico. È estremamente utile raccogliere le opinioni del personale della vostra scuola per capire in che modo si sentono supportati in ogni ambito. Questo vi mostrerà dove la vostra scuola sta facendo bene e in quali aree il personale sente di avere meno supporto.

Visualizza 10 elementi

Cerca:

Area della cura di sé	Che cosa facciamo bene come scuola	Prossimi passi
Fisica		
Emotiva		
Intellettuale		
Sociale		
Creativa		
Spirituale		

Modifica

Vista da 1 a 6 di 6 elementi

◀ Precedente **Successivo** ▶

Alcuni consigli

IL TEMPO

Il calendario scolastico è spesso fitto di impegni fino all'ultimo minuto, quindi il primo passo per mantenere il benessere è trovare il tempo per prendersi cura di se stessi. Ciò può comportare il rifiuto di impegni extra, sia all'interno che all'esterno del luogo di lavoro. Un buon modo per iniziare potrebbe essere quello di assicurarsi di fare una pausa/pranzo completa e di dedicarla a qualcosa per sé.

RIPOSARE UN PO'

La mancanza di sonno per un periodo prolungato può avere effetti molto negativi sulla salute, sul benessere psicologico e sul rendimento sul lavoro. Per migliorare la concentrazione e l'umore, le ricerche suggeriscono che dovremmo dormire tra le 7 e le 9 ore ogni notte. Cercate di seguire una routine di sonno che vi permetta di sentirvi completamente ricaricati. Se siete più svegli, sarete studenti più svegli e avrete l'energia necessaria per rimanere forti di fronte alle avversità.

CONNETTERSI CON GLI ALTRI

Prendersi del tempo per parlare con colleghi, amici e familiari può servire da catarsi e liberare lo stress accumulato, soprattutto dopo una brutta giornata. Condividere le proprie esperienze e i propri sentimenti con gli altri può anche aiutare ad acquisire una prospettiva su situazioni difficili. Ma non parlate solo di lavoro: assicuratevi anche di trascorrere del tempo rilassandovi e divertendovi con gli altri.

USCIRE ALL'APERTO<

È facile cadere in uno schema che prevede di spostarsi da casa, all'auto, alla classe, all'auto e di nuovo a casa senza mai stare veramente all'aria aperta durante il giorno. Quando siamo costantemente "rinchiusi", ci perdiamo il mondo naturale che ci circonda. La natura è fonte di quiete e rigenerante per molte persone. Incorporate nella giornata un po' di leggero esercizio fisico per avere una spinta in più. Una passeggiata a passo svelto in un parco può fare miracoli.

ESPANDERE LA MENTE

Gli insegnanti passano così tanto tempo a cercare di sviluppare le conoscenze e le competenze dei loro studenti che spesso dimenticano di occuparsi della propria crescita e del proprio sviluppo personale. Questo aspetto è diverso a seconda delle persone e può comportare una nuova formazione, la rivisitazione di un vecchio hobby, la frequentazione di un laboratorio di artigianato locale o la lettura di un libro. Qualunque cosa sia di vostro gradimento.