

# **Come aiutare i caregiver di bambini vittime di esperienze traumatiche**

# OBIETTIVI

- 1. Aiutare i caregiver a riconoscere nei figli un funzionamento post-traumatico*
- 2. Riconoscere il funzionamento post-traumatico anche in se stessi*
- 3. Aiutare il caregiver a gestire le difficoltà relazionali e comportamentali con i bambini*

***4. Aiutare il caregiver ad attuare un coping attivo-sociale per essere di supporto ai propri figli e a se stessi***

***5. Attivare dinamiche di auto-aiuto***

***6. Aiutare il caregiver a cominciare e/o mantenere una comunicazione aperta con i bambini sull'abuso sessuale e sul tema di una sessualità sana***

# STRUMENTI utilizzati con i caregiver

## - SCHEDA DI INIZIO INCONTRO

“Come è andata l’ultima settimana da genitore/educatore?”

- Meglio
- Uguale a prima
- Peggio

Ad esempio \_\_\_\_\_

## - SCHEDA DI FINE INCONTRO

“Personalmente di oggi vorrei conservare: (idea, sentimento, sensazione, proposito,...)”

# - RIVISITAZIONE E ELABORAZIONE DELLE VALUTAZIONI PSICODIAGNOSTICHE DEI BAMBINI

## Es. Parenting Stress Index (PSI)

	<b>Problematico</b>	<b>Non problematico</b>
<b><u>AREA BAMBINO</u></b>		
• È fonte di stress avere un bambino che non si adatta facilmente ai cambiamenti?	<b>11</b>	<b>13</b>
• Sono in sintonia con il mio bambino? Sento che il mio bambino ha un buon rapporto con me?	<b>13</b>	<b>11</b>
• È fonte di stress avere un bambino molto esigente che spesso fa richieste insistenti?	<b>20</b>	<b>4</b>
• Mi sembra che i miei sforzi di farlo crescere e di renderlo felice raccolgano risultati inferiori alle mie aspettative	<b>18</b>	<b>6</b>
• E' fonte di stress avere un bambino che spesso si isola e/o triste?	<b>16</b>	<b>8</b>
<b><u>AREA GENITORE</u></b>		
• Mi sento capace come genitore? Sento di essere un buon genitore?	<b>12</b>	<b>12</b>
• Quanto mi sento a mio agio e spontaneo nel fare il genitore?	<b>12</b>	<b>12</b>

# - ELEMENTI TEORICI SUI FUNZIONAMENTI POST-TRAUMATICI



<i>TERMINE TECNICO</i>	<i>COSA VUOL DIRE</i>	<i>OBIETTIVO</i>	<i>PENSIERI TIPICI</i>
<b>IPERVIGILANZA</b>	Agitazione interna, allarme, eccitazione	‘pompare’ e scaricare, vivere a tutto gas e così tenere il controllo	Ho dentro una partita di flipper!, sono in pericolo, sto scoppiando
<b>DEPRESSIONE</b>	Stanchezza cronica, malumore, demotivazione, ritiro	Vivere al minimo	‘Il mondo è grigio, il mondo è blu’, sono uno ‘sfigato’, sono un peso, niente vale la pena, non ho futuro
<b>DISSOCIAZIONE</b>	Ce la posso fare solo se i pezzi di me vanno ciascuno per conto proprio, dis-integrazione	Interrompere il contatto ‘integrato’ con se stesso	‘Occhio non vede cuore non duole’, ‘stacco la spina’, che bello essere su Marte!, in fondo che problema c’è?, non mi ricordo, se non ci penso sto meglio

# DALLE REAZIONI POST TRAUMATICHE AL FUNZIONAMENTO POST TRAUMATICO

Il nostro cervello (il regista della sopravvivenza) ha bisogno di **stabilità**.  
Gli serve per tenere in equilibrio il nostro funzionamento complesso e sofisticato.

Quindi:

- se l'esperienza stressante è stata debole o moderata, si rassicura abbastanza presto e la reazione post traumatica si estingue da sola
- se l'esperienza stressante è stata forte (intensità, qualità, durata), cerca di 'imparare dall'esperienza'

COSTRUISCE GLI 'OCCHIALI'

CI SI ADATTA

CI SI 'AFFEZIONA'

DIRIGE TUTTO A PARTIRE DA LI'

(pensieri, sentimenti, comportamenti,  
muscolatura volontaria, ormoni, sistema neurovegetativo, sistema immunitario)

## Ecco gli occhiali



**Il mio mondo  
è un posto  
malsicuro  
e malvagio**

**Tocca a me  
perché non  
valgo niente**

**IMPOTENZA  
TRADIMENTO**

**VERGOGNA, COLPA,  
AUTOSVALUTAZIONE,  
DEFORMITA'**

## **COSA SUCCEDE?**

Stress attuali deboli o moderati,  
il ricordo di infelicità precedenti,  
il ricordo dell'esperienza traumatica  
si mescolano tra loro e formano un unico 'minestrone',  
bollente o ghiacciato, comunque velenoso.

**Così la reazione post traumatica  
torna e ritorna  
anche se l'esperienza che l'ha iniziata  
è ormai lontana.**

# SI PUO' FARE DI PIU' PER STARE MEGLIO

## **Cos'è il 'coping'?**

E' difficile tradurre con una sola parola italiana questa parola inglese

TO COPE significa 'far fronte', 'lottare contro'. COPING è il modo con cui 'facciamo fronte', 'lottiamo contro'

**Il 'coping' si può scegliere**

## *I tipi di coping*



ARRABBIATO

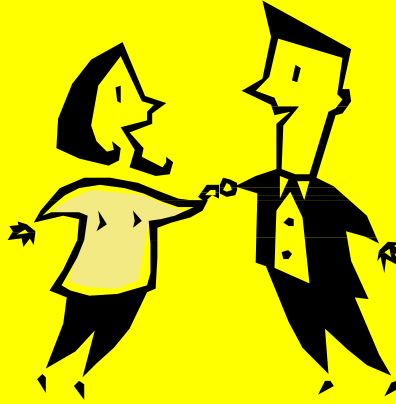


DEPRESSO

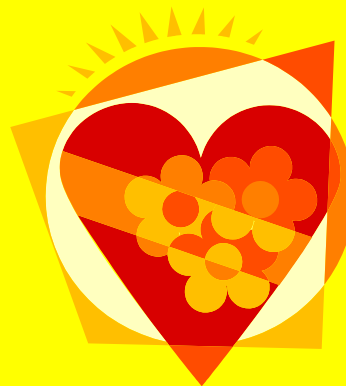


EVITANTE

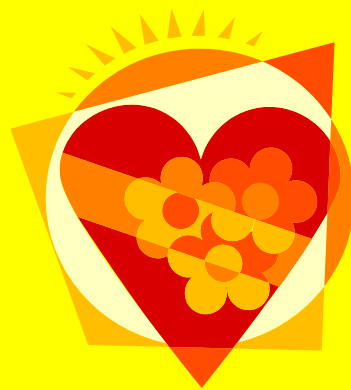
## *I tipi di coping*



ATTIVO - SOCIALE



Pensa all'ultima situazione difficile  
che ti è capitata in cui hai scelto il

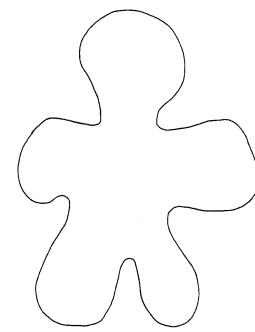
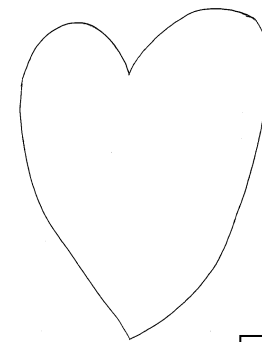
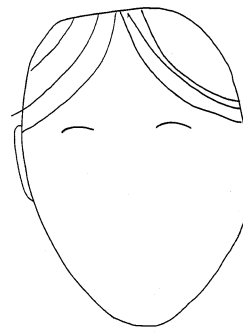


**RACCONTALA!**

# - IL LIBRO C.A.S.Co.

(Cognizione, Affetto, Sensazione, Comportamento)

IL LIBRO DI  
QUANDO HO  
SAPUTO...



Quando ho saputo che mia figlia era stata abusata,

HO PENSATO NELLA MIA TESTA...

HO SENTITO NEL CUORE...

LE SENSAZIONI NEL MIO CORPO ERANO...

E CIO' CHE HO FATTO E' STATO...

QUELLO CHE MI HA AIUTATO A STARE MEGLIO E' STATO...

Quando mi torna in mente adesso,

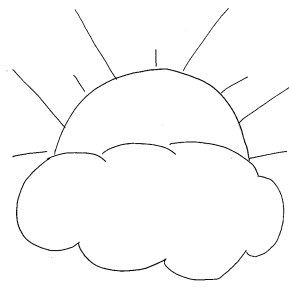
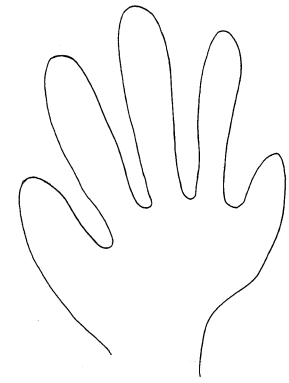
PENSO NELLA MIA TESTA...

SENTO NEL CUORE...

LE SENSAZIONI NEL MIO CORPO SONO...

COSA MI SEMBRA IMPORTANTE FARE...

COSA MI AIUTA A STARE MEGLIO...



SE NON CAPISCO COME  
FUNZIONO IO, COME POSSO  
AIUTARE MIA FIGLIA?

A NOI DUE,  
'MINESTRONE'!!!

# IL MINESTRONE

- **STRESS ATTUALI** (con tuo figlio, con le persone importanti, sul lavoro, con estranei)

1 \_\_\_\_\_

• 2 \_\_\_\_\_

• 3 \_\_\_\_\_

- **IL RICORDO DI INFELICITA' PASSATE** (nome in codice)

• 1 \_\_\_\_\_

• 2 \_\_\_\_\_

• 3 \_\_\_\_\_

- **IL RICORDO DELL'ABUSO** (l'immagine più brutta)

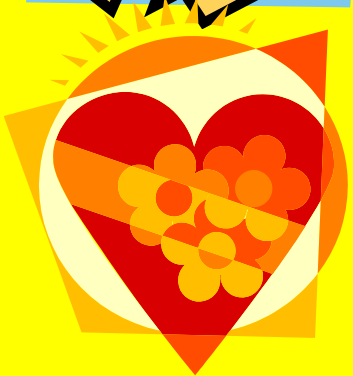
• 1 \_\_\_\_\_

• 2 \_\_\_\_\_

• 3 \_\_\_\_\_

# COME REAGISCO?

MAI QV MV QS



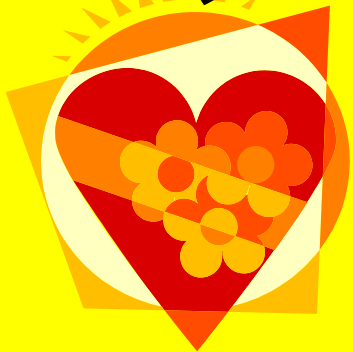

# Come reagisce mia/o figlia/o?

MAI

QV

MV

QS




## ***LA REGINA DELLE NEVI (FPT e coping attivo-sociale)***

Chissà che traumi aveva avuto Andersen, ma certo se ne intendeva!

Così, da quella favola emergono un sacco di spunti per capire di più come vanno le cose in questi casi. Ecco un po' di quelli che hanno colpito noi.

**il trauma iniziale cambia l'OCCHIO (i pensieri) e il CUORE (i sentimenti)**

**Gerda non lascia proprio NULLA DI INTENTATO per tirare Kay fuori dai guai**

**non puoi sapere DA CHI ti verrà l'aiuto (vedi la figlia del brigante): tu chiedi, poi si vedrà...**

**devi avere CUORE e COSTANZA**

**occorre non temere il DOLORE e la FATICA**

**il trauma si scioglie PRIMA nel cuore e POI nell'occhio**

**E tu? Hai notato le stesse cose? (segna con una crocetta i punti che hanno colpito anche te)**

**Hai notato altro? Condividilo con noi:.....**



(H.C. Andersen)

NOME: .....

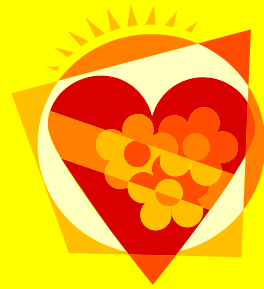
NON È FACILE

ESSERE COME

GERDA!

...RICORDI?

MA CI RIESCI GIÀ,  
IL COMPORTAMENTO DI GERDA SI CHIAMA  
"COPING ATTIVO-SOCIALE"



SCACCIA GLI ALTRI SISTEMI:  
NATURALI,  
MA CHE NON TI SERVONO A NIENTE...



Arrabbiato



Depresso



Evitante

# IL COPING ATTIVO-SOCIALE

Mi sembra di avere un coping attivo-sociale quando...

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Gli aspetti di me che mi aiutano ad avere un coping attivo-sociale sono...

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Le relazioni che mi aiutano ad avere un coping attivo-sociale sono con...

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Non sempre è facile avere  
un coping attivo-sociale,

Che cosa mi rende difficile utilizzarlo?

.....

.....

## IL COPING ATTIVO-SOCIALE continua.....

### Quando serve di più?

Quando si rientra in contatto con ciò che fa male e che è anche così complicato, in tuo/a figlio/a e in te.

Devi sapere che in quei momenti non sempre si trovano le cose giuste da PENSARE e da DIRE.

Tutto questo può e deve diventare oggetto di riflessione e discussione: si può imparare molto in questo senso....

Ma la cosa più importante è FARE la cosa giusta.

**SUBITO**

Ricorda i '3 NON':

**NON 'sclerare**



**NON abbatterti**



**NON scappare**



Se ti capita di sentirti istintivamente così ('sclerato', abbattuto, in fuga), niente paura: è fisiologico!

Ma, come ormai sappiamo, il **coping** si può scegliere ....

Occorre **SPERARE E RISCHIARE** e 'tenersi collegati'  
(il famoso coping attivo-sociale).



Innanzitutto impara a riconoscere i **segnali**,  
in te, in tuo/a figlio/a, e perché no, in tutti gli altri.  
(si chiamano "**triggers**")

Quando li vedi,  
non permettere che ti spaventino,  
non dormirci su,  
non chiuderti.

Facciamoci aiutare ancora da una **favola**...

# IL PICCOLO PRINCIPE

(trigger)

*"C'erano dei terribili semi sul pianeta del piccolo principe: erano i semi di baobab. Il suolo ne era infestato. Ora, un baobab, se si arriva troppo tardi, non si riesce più a sbarazzarsene. Ingombra tutto il pianeta. Lo trapassa con le sue radici. E se il pianeta è troppo piccolo e i baobab troppo numerosi, lo fanno scoppiare.*

[...]

*Bisogna costringersi regolarmente a strappare i baobab appena li si distingue dai rosai ai quali assomigliano molto quando sono piccoli"*

(A. de Saint-Exupery, "Il piccolo Principe")



**Mi raccomando:  
strappa solo le erbacce,  
non buttare il diserbante su tutto!**

*C'è un'altra cosa che ti servirà sapere.*

Quei momenti di contatto con i 'mostri dentro'  
sono occasioni preziose:

solo quando si apre la porta della cantina  
puoi entrare a fare pulizia!

Come dice il Piccolo Principe

solo quando hai strappato le erbacce  
capisci che sotto ci sono i cattivi semi e puoi estirparli.

Perdere quelle occasioni  
potrebbe essere come perdere un treno....

Gli 'addetti ai lavori' le chiamano

'FINESTRE DI PLASTICITA':

che vuol dire che mente e cuore ridiventano abbastanza duttili  
per poter essere modellati...

Anche se rischi di sbagliare i dettagli,  
è più importante segnalare che hai colto il momento  
e che ci stai a metterci le mani.



MA HAI ANCHE IN MANO UN METODO.  
RICORDI?

Ripassiamo i '3 SI" (la regola dei tre passi):  
Capisco come stai  
Hai delle 'buone ragioni'  
Si può fare di più per stare meglio

TI RICORDI CHE DEVI FARLI TUTTI E TRE?

E ora proviamo insieme...

***ANCHE IN FATTO DI SESSUALITA' SANA HAI DEGLI STRUMENTI!!***

***E' IMPORTANTE USARLI ATTIVAMENTE PER SCACCIARE LA 'MONETA CATTIVA' CON QUELLA 'BUONA'.....***

***Consigli comuni a tutte le fonti internazionali:***

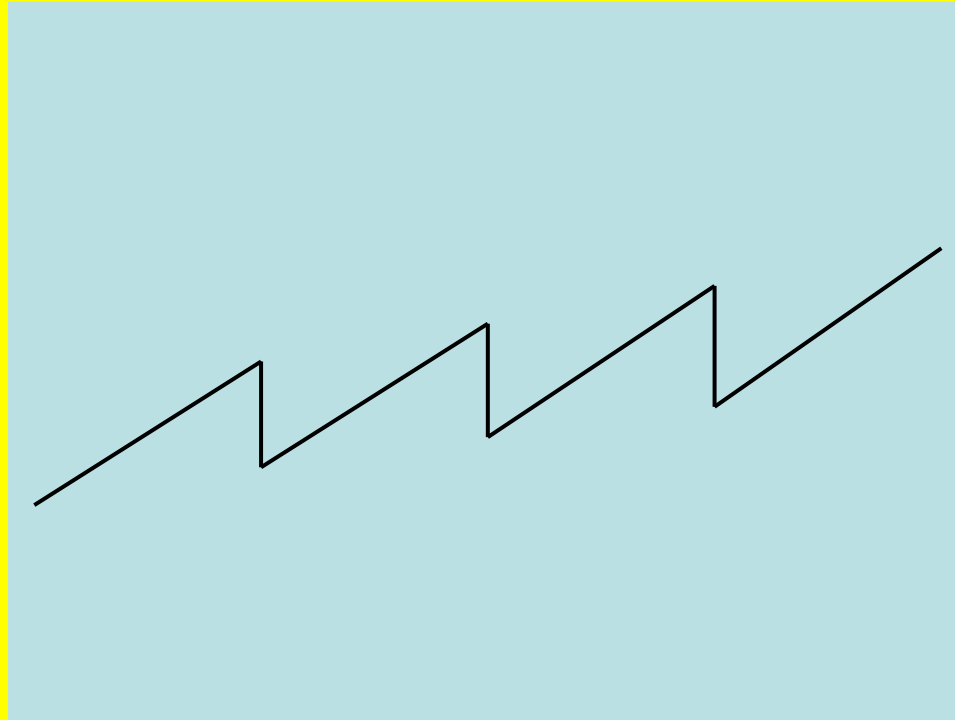
- ***Trattare l'argomento sessualità senza farlo diventare un tabù***
- ***Cercare di usare spunti tratti dalla quotidianità per introdurre il discorso (film, giochi fatti dal bambino, amica incinta, canzoni) ma non rimandare fino a supporre di aver trovato il "momento perfetto" (più si rimanda maggiore è il rischio che il bambino ricostruisca una visione scorretta o acquisisca informazioni erronee dai coetanei. Dai 4 anni di età del bambino è utile fare educazione sessuale ma non è mai troppo tardi per iniziare)***





- *Essere un buon ascoltatore ed essere pronti ad “accogliere” qualsiasi domanda*
- *Essere onesti (se non si sa rispondere ammetterlo e documentarsi rispondendo successivamente) e controllare l’accuratezza delle informazioni che si danno*
- *Controllare se si è stati abbastanza accurati nel rispondere e/o spiegare (ho risposto alla domanda? E’ tutto chiaro?)*
- *Esprimere al bambino i propri valori e le proprie emozioni senza far sentire il bambino in obbligo di condividerli*
- *I bambini acquisiscono informazioni sul sesso non solo dalle nostre parole ma anche dalle nostre azioni per cui è necessario chiedersi che messaggio passa dal modo in cui interagiamo*

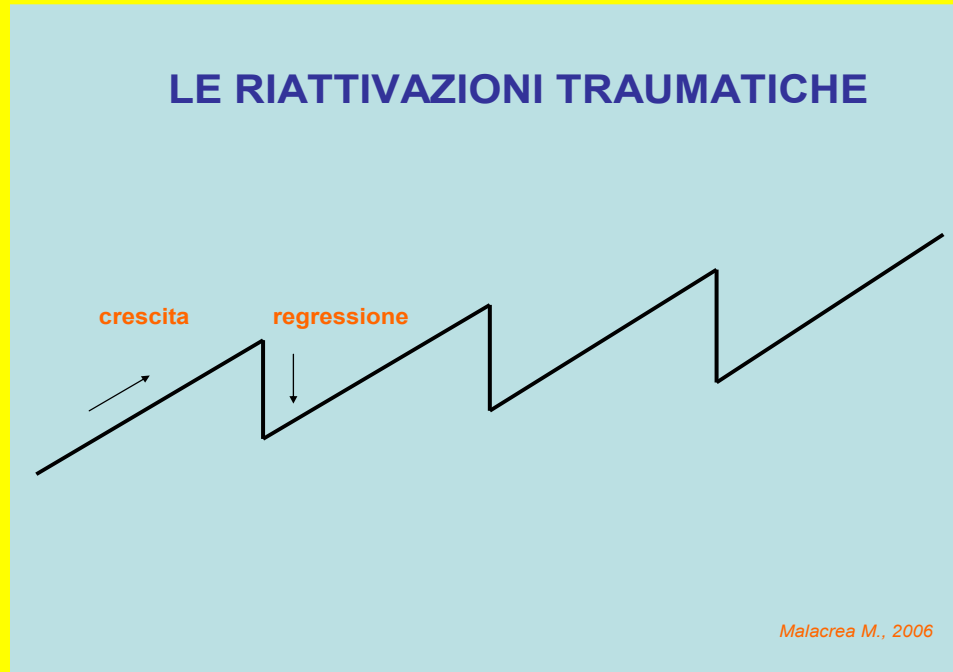
# L'INDOVINELLO...



**Cosa vi dice questo disegno?**

- ✚ La Borsa di Milano?
- ✚ Le temperature dell'effetto serra?
- ✚ Il tetto di una fabbrica?

**NOOOO...!!!**



**SONO I VOSTRI FIGLI!!**

**Non lo diciamo noi, lo dicono Keck e Kupecky (vedi sotto)<sup>[1]</sup>.**

**E a noi sembra che abbiano proprio ragione.....**

**A volte sembra di stare sull'ottovolante, eppure a poco a poco si sale .....**

<sup>[1]</sup> Keck G.C., Kupecky R.M. (1995) Adopting the Hurt Child. Hope for Families With Special Needs Kids, Pinon Press, Colorado Springs.

## COME MAI CI SONO LE REGRESSIONI?

Ormai lo sapete: quando si rientra in contatto con ciò che fa male....

Ma c'è qualcosa di cui non abbiamo ancora parlato,  
qualcosa che capita a chi ha subito traumi da piccolo  
e che le persone 'normali' fanno fatica a capire.

Lo '**stress attuale**' (quello da cui parte la riattivazione traumatica)  
per i vostri figli NON corrisponde solo alla lista

- OVVIA -

delle cose **negative** che possono capitare oggi,  
ma anche a quest'altra LISTA:

AMORE

VICINANZA

FUTURO

PROGETTO

SUCCESSO

CONFRONTO CON GLI ALTRI

.....

e molte altre esperienze che tu giudichi **positive**!

Ti spieghi adesso perché proprio nelle feste, ricorrenze e simili  
mette il 'muso lungo'?

Dietro c'è una 'logica complicata'.

Visto che PRIMA la fregatura e' arrivata quando mi  
sembrava di stare al sicuro  
e da chi non potevo aspettarmelo,  
ADESSO sarà ancora così?

L'umore poi peggiora al pensiero che tanta 'vita normale'  
ormai me la sono PERSA per sempre  
e questo è così ingiusto.....

E infine: perché adesso dovrebbe andarmi bene?  
FIGURATI se me lo merito.....

E il gioco è fatto.....

# RICORDARE E DIMENTICARE

CAPITANO DA SOLI  
DURANO TUTTA LA VITA  
SERVONO AMBEDUE

Importante è ciò che ne facciamo...

Sappiamo bene che queste parole  
sono cariche di emozioni.

Ma vediamole anche  
da un punto di vista  
**PRATICO E OPERATIVO:**

quello che si può 'archiviare'  
(al momento non serve...)

quello che va tenuto  
a portata di mano  
(al momento serve...)

Chiudo nell'armadio buttando via la chiave...



Conservo su una mensola...



E alla fine,  
se guardi bene, è certo che da questo 'male'  
qualcosa di **BUONO** è venuto fuori.

Lo dicono i libri!

Si chiama **CRESCITA POST TRAUMATICA** (post traumatic  
growth).

**RIESCI A VEDERLO?**

Provaci:

- in me .....
- con mio figlio .....
- con gli altri .....
- nel mondo .....



**E ADESSO ...  
BUON LAVORO E  
BUONA FORTUNA!!!**