


LA GESTIONE DELLE EMOZIONI IN SITUAZIONI DI PERICOLO: HAI PAURA DELLA PAURA?




Rita Di Iorio


Psicoterapeuta, esperta in
psicologia dell'emergenza





Le caratteristiche comportamentali ed emotive che distinguono le persone fra di loro e che influiscono maggiormente sull'adattamento, sulla sopravvivenza di un soggetto di fronte alle pressioni ambientali sono le emozioni (Darwin).







La paura è un'emozione che ha uno scopo puramente biologico, è presente in tutti gli esseri viventi e assolve la funzione di proteggere l'organismo

La paura protegge e prepara all'azione.







La paura ottiene un effetto contrario, divenendo disgregante del comportamento, quando degenera nel panico che paralizza ogni movimento o spinge a comportamenti irrazionali.







L'organismo umano è abituato a rispondere a stimoli negativi ma quando questi superano **la soglia di vulnerabilità personale** scatta il panico.



Occorre **prepararsi prima** a rispondere in modo **sereno e razionale** alle situazioni di emergenza



Come i bambini vivono la paura

A SCUOLA

All'interno di un progetto realizzato in alcune scuole elementari di Roma dal Centro Alfredo Rampi e dal Dipartimento Nazionale Protezione Civile, abbiamo proposto ai bambini **di realizzare un disegno su una loro paura**. L'obiettivo era **di indagare quali strategie affettive e cognitive i bambini mobilitano di fronte alla paura**.







DI CHE COSA HO PAURA?



DI CHE COSA HO PAURA?



Ho paura degli incendi


Le tematiche predominanti dei disegni sono state:

- ☛ le catastrofi naturali (38% dei disegni),
- ☛ un danno perpetrato da altri uomini (28%) e da animali (35%).
- ☛ un evento inaspettato (40%)
- ☛ Eventi ambientati di notte o in un sogno(21%)
- ☛ una sofferenza fisica o psicologica (4%)
- ☛ la paura della morte di un parente (3%)

- Al di là della paura rappresentata, relativamente alla quale si può ipotizzare che i bambini siano stati influenzati dal modo in cui è stato proposto il compito, è stato possibile analizzare l'esecuzione grafica dei disegni per osservare come i bambini reagiscono alla paura.



Risultato generale
il campione coinvolto è composto da

- ▣ bambini tendenzialmente ben adattati, sereni e abbastanza realisti.
 - ▣ Bambini “normali” quindi, a cui è proposto lo stimolo stressogeno: “Di cosa ho paura?”.
- 



l'analisi formale dei 60 disegni

- ☛ ha evidenziato la **necessità di un rigido controllo razionale di fronte all'evocazione della paura (55%)**
- ☛ Esempio oltre il 70% dei disegni sono stati eseguiti riempiendo tutto il foglio indice del **bisogno di controllare l'ambiente.**







DI CHE COSA
HO PAURA?
?

- 
- Coerentemente con l'età (Corman, 1976), i bambini ricercano prevalentemente un sostegno esterno ,
 - rivelano di percepirsi deboli e di reagire passivamente alla paura (orizzontalità del foglio e delle linee, prevalenza di colori freddi, ecc.).
- 

✓ Dopo aver esplorato insieme ai bambini il mondo delle loro paure abbiamo proposto loro di approfondire tre aree tematiche:



✓ **l'analisi delle situazioni di pericolo:**

- ✓ permettere ai bambini di riconoscere il pericolo
- ✓ imparare quali comportamenti mettere in atto nel caso in cui si verifichi
- ✓ promuovere la possibilità di attuare un controllo razionale dell'evento
- ✓ alleviare il sentimento di debolezza, di impotenza di fronte ad esso

- 
- la simulazione di situazioni di emergenza:
 - per permettere ai bambini di riconoscere quali sono le reazioni fisiologiche (accelerazione del ritmo cardiaco, affanno, tremore, sudorazione) ed emotive (aggressività, voglia di fuggire, paralisi) che si attivano in caso di emergenza;
- 





- 
- la pratica delle tecniche di rilassamento:
 - per aiutare i bambini a padroneggiare l'ansia e la tensione senza esserne sopraffatti.
 - Le tecniche di rilassamento, se riproposte con frequenza, possono diventare automatiche per il bambino al punto da poterne beneficiare con gran facilità in situazione d'emergenza.
- 










INDAGINI SULLA PERCEZIONE E RAPPRESENTAZIONE DEL RISCHIO

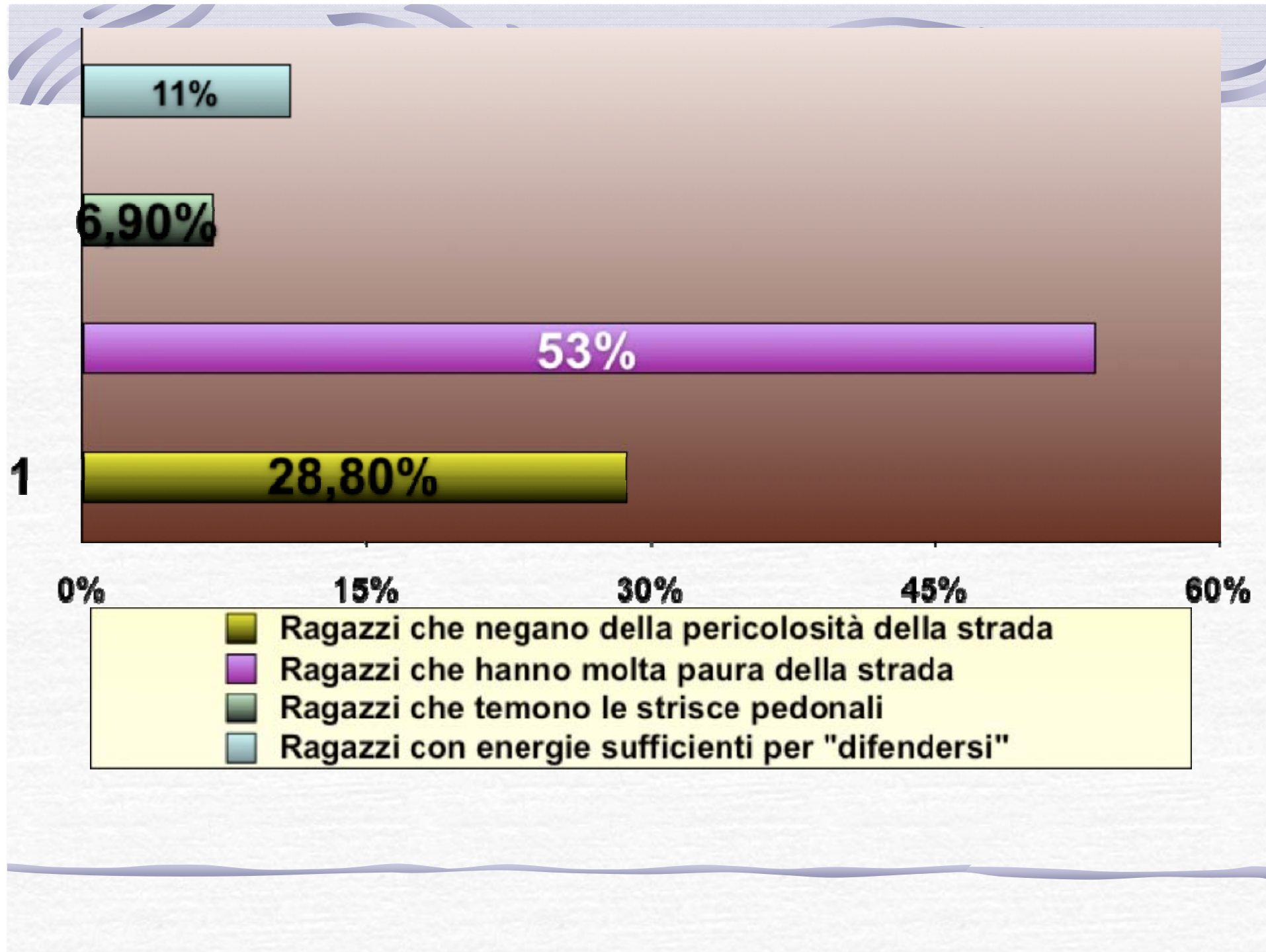
- Prima indagine sulla rappresentazione del pericolo è stata effettuata nel 1984
 - Tre categorie di rappresentazione
- 

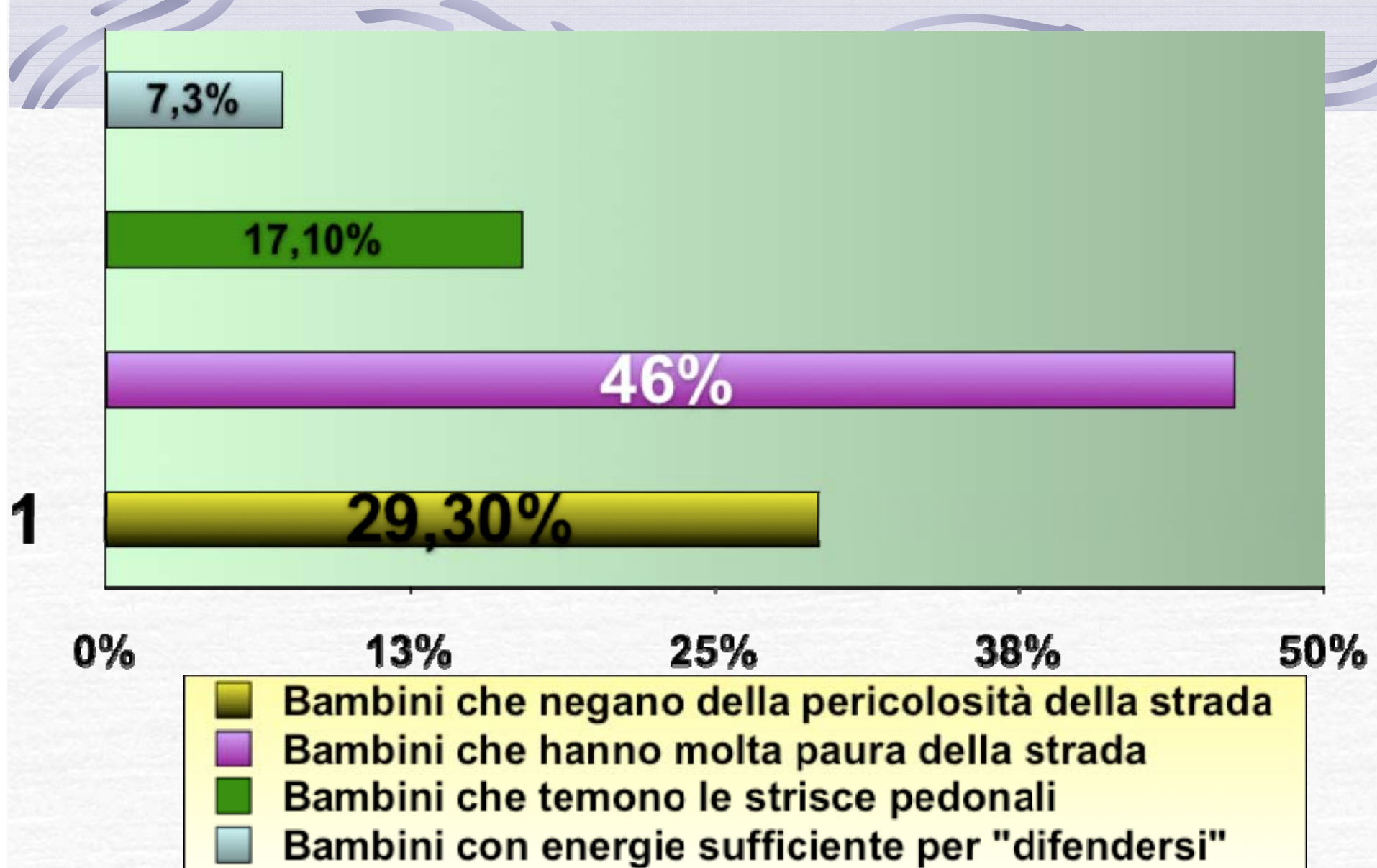
9-14 anni

- ☛ Solo il 41,7 disegna segnali di tipo simbolico
- ☛ Il 58,3 di tipo descrittivo rappresentativo
- ☛ Ciò rappresenta l'inadeguatezza della segnaletica di tipo simbolico

Progetto segnaletica per l'infanzia

- ☞ Dal 1999 per circa 4 anni
 - ☞ Sulla percezione dei rischi nel loro quartiere
 - ☞ Decodificazione della segnaletica stradale vigente
 - ☞ Codificazione di una segnaletica per l'infanzia
 - ☞ Installazione di segnali per strada
-
- ☞ Circa 300 classi 7000 b/ni
 - ☞ 1260 classi 31000 b/ni
 - ☞ 2000 insegnanti
 - ☞ Lavoro di rete








Il modello psicopedagogico che ne è scaturito è stato il



“Modello psicot dinamico multiplo per le emergenze”.

una metodologia integrata di orientamento psicot dinamico



Un modello :

- ☛ che attivi tutte le risorse interne del ragazzo;
- ☛ che sia centrato sul gruppo dei pari (gruppo classe, gruppo di quartiere, gruppo scout ecc.);
- ☛ che permetta di fare ricerca ambientale, intesa come esplorazione dell'esperienza ambientale del gruppo di adolescenti coinvolti;
- ☛ che permetta di esplorare la percezione del rischio che hanno i ragazzi;

- 
- che permetta di esplorare le motivazioni al rischio del gruppo dei ragazzi coinvolti, attivando un processo di consapevolezza su di loro;
 - che preveda momenti di gioco, di fantasia e di creatività;
 - che permetta al ragazzo di verificare sul “campo”, attraverso un’esperienza concreta, l’esplorazione e l’osservazione dell’ambiente, le conoscenze apprese;
 - che mobiliti il gruppo attraverso il dibattito, costringendolo a prendere posizione, a schierarsi sul rischio accettabile e sul rischio inutile.
- 

CONTENUTI

Propone esperienze di formazione capaci di costruire nei ragazzi/cittadini specifici e stabili comportamenti autoprotettivi considerando :

Aspetti affettivi

Aspetti cognitivo comportamentali

Aspetti psicomotori

Aspetti sociali

ASPETTI AFFETTIVI

- elaborazione del rapporto emotivo e cognitivo con le esperienze di rischio e sicurezza
- elaborazione dei sentimenti legati alle situazioni di emergenza:

aggressività



coraggio e paura



rabbia

impotenza

vergogna



- 
- Le attività formative dell'associazione Centro Alfredo Rampi, sono state condotte non solo con la **collaborazione di più soggetti**, ma anche all'interno di **un approccio interdisciplinare**.
 - équipe formata da psicologi, psicoterapeuti, geologi, insegnanti, architetti, tecnici della sicurezza, volontari.
- 

- 
- Grazie alle iniziative organizzate dal Centro Alfredo Rampi più di **duecentomila bambini e ragazzi** hanno potuto partecipare ad esperienze di formazione alla prevenzione dei rischi ambientali realizzate all'interno, di campeggi, campi scuola, centri ricreativi estivi, **seminari in classe**.
- 



La gestione dei bambini durante l'emergenza

- ☛ Determinante per una buona risposta emotiva dei bambini e ragazzi durante un'emergenza è il comportamento dell'adulto di riferimento in quel momento
- ☛ (genitore, insegnante, allenatore)
- ☛ Formazione degli adulti







RITA DI IORIO

DANIELE BIONDO

Sopravvivere alle emergenze

*Gestire i sentimenti negativi
legati alle catastrofi ambientali e civili*

