



Progetto di intervento
sugli effetti psicologici
del
Coronavirus
in età scolastica

Associazione per l'EMDR in Italia
Via Umberto I, 65
20814 Varedo (MB)

Associazione proponente del progetto:

Associazione EMDR Italia – Via Umberto I, 65 – 20814 Varedo (MB)

Dati del Legale Rappresentante:

Carmen Isabel Fernandez Reveles – nata a Rocha, Uruguay il 22 dicembre 1958 e Residente in Milano – Piazza Argentina, 3

Titolo del progetto:

“GLI EFFETTI PSICOLOGICI DEL CORONAVIRUS IN ETA’ SCOLASTICA”

Il contesto attuale: la Pandemia di Coronavirus

Negli ultimi decenni, aiutare i bambini ed i ragazzi a superare l’impatto emotivo di disastri collettivi, qualunque sia la loro natura, è diventata una sfida molto importante.

La ricerca ha dimostrato che vivere una situazione traumatica costituisce un serio fattore di rischio per la salute mentale di adulti e bambini. In aggiunta a ciò il trauma collettivo può interferire con le funzioni sociali, cognitive ed emotive (Fletcher, 2003). L’effetto è amplificato dal fatto che il trauma e il dolore non sono presenti solo negli individui e nelle famiglie ma anche in gruppi e comunità e questo costituisce un fattore di rischio per quelli che sono esposti in età dello sviluppo.

I disastri collettivi come l’emergenza Coronavirus colpiscono interi gruppi di persone e possono compromettere l’intera rete sociale, per questo motivo, questi eventi sono solitamente molto complessi e alterano il senso di sicurezza dell’intera comunità causando un alto livello di sofferenza. Il ritardo nell’intervento psicologico o l’assenza di intervento non sono giustificabili. Sarebbe un modo di ignorare i bisogni delle persone.

Maggiore è l’esposizione all’evento traumatico, più alto è il rischio per il danno emotivo.

L’impatto delle esperienze traumatiche collettive in età dello sviluppo, diventa così molto forte e debilitante soprattutto se non affrontato nei tempi giusti.

Questo effetto è legato al fatto che durante le fasi del proprio sviluppo i minori costruiscono la loro personalità e la loro identità. Proprio perché in crescita, sono aperti e molto ricettivi, e ciò può comportare un rischio maggiore di essere travolti dall’evento, dalle emozioni e dai pensieri forti che non riescono a contenere e definire.

Il bisogno attuale proprio come negli adulti, è di poter codificare questa realtà che stanno vivendo, dare un senso e mettere insieme i vari aspetti dell’esperienza.

Spesso si possono trovare non solo in balia degli eventi ma anche delle emozioni e dei pensieri delle persone di riferimento che hanno accanto. Gli adulti a volte nelle situazioni traumatiche, proprio perché anche loro colpiti dall’evento e da ciò che sta succedendo, tendono a proteggere o iperproteggere i figli, cercando di tenerli lontani da ciò che è ritenuto doloroso o troppo forte da vivere.

Le emozioni e i pensieri non espressi, taciuti, vengono cristallizzati dentro di sé e proprio perché troppo dolorosi, possono essere separati da sé (dissociati): ciò contribuisce a rendere un’esperienza traumatica, una ferita che non viene assorbita e integrata nella mente.

Sappiamo che il trauma comporta la creazione di ricordi emotivi dell’esperienza critica vissuta, o di cui si è stati testimoni, che vengono immagazzinati in strutture profonde all’interno del cervello.

Il modello AIP (elaborazione adattiva dell’informazione) sottolinea che ricordi di esperienze traumatiche immagazzinati in modo disfunzionale sottendono a molti disturbi psicologici che si possono sviluppare successivamente come ansia, depressione, ecc.

La ricerca e la letteratura internazionale indicano così il ruolo importante di un intervento precoce dal punto di vista psicologico. L'intervento precoce che generalmente avviene entro 3 mesi, può anche rimuovere ostacoli all'elaborazione spontanea (Roberts et al., 2007, 2009).

Le reazioni nei bambini e nei minori in generale ma anche negli adulti, infatti, possono persistere per molti mesi e non risolversi nella remissione spontanea (al contrario, tendono a emergere)

Tra gli interventi più riconosciuti e indicati dalle linee guida internazionali abbiamo il metodo EMDR, che previene la sensibilizzazione o l'accumulo di emozioni traumatiche e negative e promuove la salute mentale e la resilienza (Elan Shapiro 2008).

Oltre all'elaborazione del trauma, il trattamento EMDR consente ai bambini, ai ragazzi ed agli adulti di attraversare i processi dopo un'esperienza traumatica, in modo naturale, di migliorare le proprie risorse, di ridurre le reazioni di stress e di normalizzare i comportamenti

L'EMDR facilita inoltre la narrativa. I bambini, ad esempio, spesso hanno minori opportunità di discutere ed elaborare il loro trauma. Gli adulti solitamente evitano di parlare con loro del trauma per proteggerli, quindi diventa difficile per i bambini descrivere verbalmente gli stati interni e i ricordi.

Il trauma non trattato durante l'infanzia e la adolescenza predice un grave rischio per la successiva salute mentale (Pynoos et al, 2005). L'esperienza di disastri come l'emergenza Coronavirus sarà un fattore di rischio per il futuro considerando gli effetti all'interno del contesto di sviluppo.

Obiettivi del progetto

Dopo che il Consiglio di Ministri ha dichiarato lo stato di emergenza, per la durata di sei mesi, in conseguenza del rischio sanitario connesso all'infezione da Coronavirus, abbiamo attraversato varie fasi emotive e psicologiche, dall'incredulità, al senso di vulnerabilità e minaccia, all'isolamento e cambiamento drastico di abitudini e della vita quotidiana, relazionale, familiare e scolastica o lavorativa.

L'evento coronavirus sta provocando degli effetti importanti non solo nelle famiglie (persone care malate) ma anche nel gruppo e nella comunità; dalla propria città alla propria regione, alla propria nazione per arrivare a livello internazionale.

La Paura può diventare Panico con la sintomatologia tipica o Ansia generalizzata, per cui un pericolo limitato e contenuto di contagio viene generalizzato percependo ogni situazione come rischiosa ed allarmante. La Paura può prendere la forma dell'ipocondria, intesa eccessiva preoccupazione per il proprio stato di salute percependo ogni minimo sintomo come un segnale inequivocabile di Coronavirus.

In questo clima dare sicurezza ai bambini diventa quanto mai necessario. Inoltre, ai bambini è necessario comunicare informazioni chiare e vere, ma filtrandole in base all'età del bambino, in modo che possano essere comprese, spiegando che ci sono tante persone ed esperti che si stanno occupando del coronavirus.

La fiducia è indispensabile per dare sicurezza. Gli adulti e gli insegnanti devono riuscire a calmare se stessi, per dare sicurezza al bambino e fondamentale diventa il ruolo degli insegnanti nel rassicurare i propri alunni con messaggi positivi, di vicinanza emotiva

Per questi motivi, il progetto si focalizzerà su incontri di psicoeducazione a insegnanti e genitori e incontri con gli allievi per elaborare le conseguenze di tutti gli aspetti legati all'esperienza dell'emergenza Coronavirus. Inoltre ci sarà un altro incontro per rafforzare le risorse e per promuovere non solo la resilienza, ma anche dei fattori di protezione a livello psicologico.

La complessità legata all'impatto del Coronavirus a livello individuale, familiare e collettivo richiede interventi diversificati e specifici; è necessario ridurre lo stress generato dall'impatto di tutti gli aspetti di questa esperienza traumatica e, allo stesso tempo, rafforzare le risorse, facendola diventare un'esperienza di apprendimento in modo costruttivo.

Metodo di intervento

Abbiamo previsto due modalità di attuazione del progetto di intervento.

1. Durante la chiusura delle scuole per l’Emergenza Coronavirus verranno realizzati gli incontri di psicoeducazione e di supporto con il personale scolastico, da modalità remota (skype, zoom, ecc.)
2. Dopo la riapertura delle scuole verranno realizzati di persona:
 - gli incontri di psicoeducazione con il personale scolastico e di supporto psicologico.
 - Incontri informativi e di psicoeducazione ai genitori
 - Incontro classe per classe per l’elaborazione del periodo di minaccia della pandemia e per il rafforzamento delle risorse degli allievi.
3. Brochure informativa rivolte agli insegnanti, ai genitori e agli allievi da distribuire alle scuole

1.1- Incontro psico-educazionale di gruppo destinato a insegnanti e personale scolastico. Scopo di questi incontri è quello di fornire alcune informazioni rispetto alle normali reazioni emotive, cognitive e comportamentali che è possibile riscontrare in seguito all’esperienza di aver vissuto la minaccia del contagio da Coronavirus e di essere stati esposti a tutti gli aspetti legati all’emergenza vissuta in Italia (isolamento, riduzione attività ludica o sociale, cambiamenti a livello familiare ed economico, percezione di ansia e preoccupazione nei caregiver, esposizione costante ai numeri di contagi, morti, ecc.). E’ importante che gli adulti, caregiver ed educatori possano avere strumenti per comprendere meglio il comportamento dei bambini e le modalità più utili per rapportarsi a loro in questa fase.

L’incontro per gli insegnanti sarà un’occasione anche per gli adulti di condividere le proprie reazioni emotive, esprimere dubbi e paure, e comprendere meglio che tipo di intervento sarà poi proposto ai loro allievi e con quali finalità.

In questa occasione si possono fornire indicazioni agli insegnanti su come accogliere e gestire al meglio il rientro a scuola degli allievi, su come comunicare e su come trasmettere un senso di sicurezza.

Questi incontri possono essere organizzati presso gli Istituti Comprensivi e avranno la durata di 2 ore.

Durante la chiusura delle scuole l’incontro avverrà online solo con il personale docente di ogni scuola e non con tutti quelli dell’Istituto Comprensivo.

Verrà distribuito materiale cartaceo (oppure in formato elettronico) che spiegherà le reazioni e dando degli strumenti concreti per gestire le conseguenze di questa emergenza sui minori.

2.1- L’intervento continua con l’organizzazione di interventi di gruppo, divisi per classi per dare la possibilità agli allievi di lavorare sugli aspetti che li hanno colpiti di più.

Durante l’incontro si farà un lavoro sulle risorse, sulla resilienza, la coesione e per facilitare il ritorno alla vita scolastica e alla normalità. In particolare si promuoverà la valorizzazione della resilienza di gruppo (favorendo l’accettazione e condivisione dei vissuti di ciascuno), ottimizzare tempi e risorse.

Questo intervento offre anche un utile screening per individuare immediatamente eventuali situazioni di maggior disagio.

Possono, ovviamente, a seconda dei casi individuali e delle reazioni emotive evidenziate, rilevarsi la necessità di effettuare colloqui individuali aggiuntivi e poi di monitoraggio o follow-up in una fase successiva.

Sia gli interventi in classe di EMDR di gruppo che quelli individuali si svolgono in modo integrato con l'approccio EMDR.

L'incontro di gruppo ha una durata di 90'.

3.1 Ogni Brochure informativa e pratica ha un costo di 1000,00 euro più IVA, senza la stampa.

E' previsto realizzare una brochure per:

- Gli insegnanti e personale scolastico
- Per i genitori
- Per i bambini
- Per gli adolescenti

Destinatari dell'Intervento:

I destinatari dell'intervento sono:

- a) Bambini e ragazzi
- b) Insegnanti
- c) Personale scolastico

Gli enti preposti all'intervento

L'Associazione EMDR Italia ha una rete di terapeuti altamente formati su tutto il territorio nazionale in grado di effettuare interventi specialistici descritti nel progetto.

Definizione dei ruoli

Responsabile scientifico: C. Isabel Fernandez Reveles

Ente coordinatore: Associazione EMDR Italia

Operatori: Psicoterapeuti specializzati in trauma e terapia EMDR dell'Associazione EMDR Italia

Milano 19.03.2020

Dott.ssa C. Isabel Fernandez Reveles
(Presidente)

