

note Dolenti!

Spartito d'emergenza
per la gestione delle crisi
emotivo-comportamentali

Se la senti crescere:

Fermati un attimo.
Respira.
Bevi un po' d'acqua.
Siediti o sdraiati o cammina,
assecondando i bisogni del tuo corpo.
Cerca uno spazio più calmo.
Prova a cambiare contesto, trova un posto sicuro.
Prova a prendere la distanza
da ciò che fa salire la tua temperatura.
Proteggi il tuo equilibrio dalle interferenze esterne.
Spiega, con calma, quello che ti serve.
Chiedi collaborazione. Ma soprattutto,
non giudicarti!

Se sei accanto a qualcuno in crisi:

Mantieni una voce calma e un tono pacato.
Utilizza un atteggiamento accogliente.
Formula domande aperte.
Resta in ascolto.
Mantieni una distanza fisica rispettosa.
Rendi sicuro l'ambiente per te e per la persona.
Rispetta il suo tempo prima di parlare
di quello che è accaduto.
Resta disponibile ma non cercare l'interazione.

Ricorda:
non dare ordini
non rimproverare
non aggiungere stimoli
non dirgli "calmati"
non banalizzare
non ridicolizzare
non enfatizzare
non giudicare!