

# 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!

**Ascolta tutti gli strumenti!**