

INSEGNANTI: 5 CONSIGLI DA TENERE A MENTE.



WWW.DIDATTICAPERSUASIVA.COM

Un tempo la scuola godeva di un notevole prestigio e i docenti erano tenuti in gran considerazione; oggi, invece, prevale un atteggiamento generalmente più distaccato nei loro confronti e la figura del docente è svalutata per mancanza di riconoscimento dei loro meriti, ma soprattutto per una scarsa stima da parte delle istituzioni e dell'opinione comune.

Tutto ciò ha dato origine a un calo del prestigio sociale della categoria.

Secondo Gilles Ferry la figura del docente è sottoposta a quattro ruoli ben definiti:

- l'insegnante come **“mediatore di cultura”**;
- l'insegnante come **“valutatore”**;

- l'insegnante come “**esperto di programmazione didattica**”;
- l'insegnante come “**genitore alternativo**” e “**psicologo suo malgrado**”.

Le persone che ricoprono il ruolo di docente devono quindi adempiere ad una **pluralità di mansioni**, e già questo è, almeno in via potenziale, **fonte di stress**. Esistono inoltre molti altri fattori che “pesano” sulla classe docente e, quindi, possono facilmente scatenare o alimentare lo stress, portando infine al Burn-out.

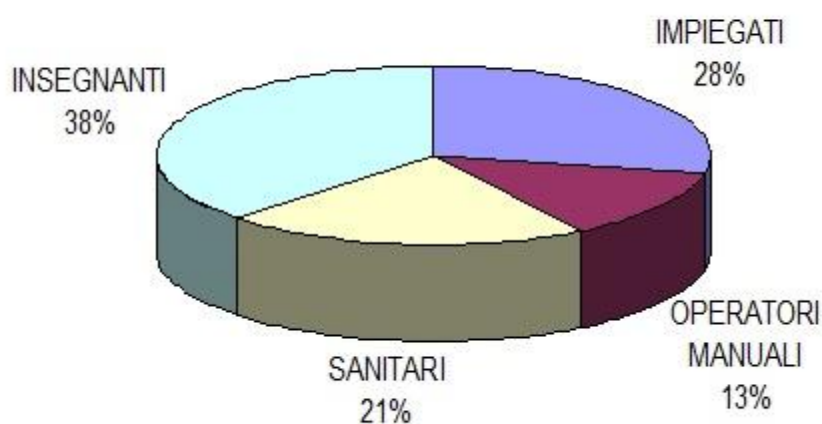
MA COSA SI INTENDE QUANDO PARLIAMO DI BURNOUT?

Il termine Burn-out, nella sua accezione attuale, fu introdotto da Freudenberger (1974) per descrivere una particolare sindrome che sembrava caratterizzare i membri di staff che lavoravano in istituzioni socio-sanitarie.

Da allora, il costrutto del **Burn-out sta ad indicare una condizione di distress** lavorativo tipica delle **attività che si caratterizzano per il mandato implicito di prestare aiuto** (le *helping professions* o *professioni d'aiuto*), soccorso, sostegno agli altri (insegnanti, educatori, medici, infermieri, assistenti sociali, psicologi, sacerdoti, ecc.), o comunque **nelle quali la relazione tra i soggetti interessati presuppone un forte coinvolgimento personale**, tale che le qualità individuali diventano predominanti rispetto alle

competenze, alle conoscenze tecniche.

Quello qui sotto è un semplice schema che ci fa comprendere quanto il nostro sia un lavoro sottoposto a rischio burnout rispetto ad altre categorie lavorative.



L'Odolo Doria V. Quale rischio di patologie psichiatrica per il rischio della categoria professionale degli insegnanti? La medicina del lavoro n°5/2004

GESTIRE LO STRESS: SUPERARE LE EMOZIONI NEGATIVE

Per gli insegnanti vittime dello stress è molto importante considerare le proprie reazioni emotive allo stress, perché **di fronte allo stesso evento potenzialmente stressante non tutti reagiscono ugualmente.**

Senti di essere stressata? Scarica l'allegato e scopri i 27 sintomi del burnout! (torna sul sito troverai il download).

Imparando a tenere sotto controllo il proprio stress si è maggiormente in grado di neutralizzare gli effetti negativi di quegli aspetti della situazione lavorativa che non si possono cambiare.

Il problema può essere risolto attraverso **“l'autoregolazione delle emozioni”**, intendendo con questo termine la capacità di **limitare l'insorgere di forti emozioni negative** e di favorire il manifestarsi di quelle positive.

La **“Terapia Razionale Emotiva”** identifica **cinque pensieri irrazionali da evitare** (pensiero incongruente, illogico, irrealistico, che distorce la realtà e **porta a forti stress emotivi**) che è opportuno imparare a riconoscere e sostituire con modalità di pensiero più razionali, se si vogliono contenere le tensioni emotive, evitando una cattiva gestione dello stress.

PENSIERO ASSOLUTISTICO. E' un modo di pensare che partendo da un obiettivo che si preferirebbe conseguire esso si trasforma in un obbligo, un'esigenza assoluta. Per contrastare questo tipo di pensiero è consigliabile essere più realistici e **trasformare le richieste irragionevoli in preferenze o possibilità.**

PENSIERO CATASTROFICO. Consiste nell'esagerare oltremodo l'aspetto

spiacevole o doloroso di certi eventi. Per far fronte alla tendenza a drammatizzare è necessario porre gli eventi stressanti che capitano a scuola all'interno di una prospettiva più obiettiva, **notando che certi eventi, per quanto spiacevoli, non sono certo irrisolvibili.**

INTOLLERANZA, INSOPPORTABILITÀ. Si tratta di pensieri che denotano una bassa tolleranza alla frustrazione. Consistono nel ritenere che certi eventi obiettivamente spiacevoli non possano essere sopportati. La bassa tolleranza alla frustrazione può essere combattuta assumendo un atteggiamento più razionale **pensando che sebbene un evento sia spiacevole può essere in qualche modo tollerato e superato.**

SVALUTAZIONE GLOBALE DI SE' O DEGLI ALTRI. Consiste nel ritenere **che, poiché non si è riusciti bene in qualcosa, allora si è un fallimento totale.** Oppure la svalutazione globale può essere rivolta agli altri, ritenendo che poiché uno o più aspetti del comportamento di una persona sono negativi, allora lo è l'intera persona.

Per superare la tendenza a svalutare globalmente se stessi o gli altri bisogna cercare di tenere sempre a mente le buone qualità che si posseggono e considerare che è inevitabile talvolta non riuscire in ciò che si intraprende, ma non per questo bisogna considerarsi un fallimento totale.

Inoltre **bisogna tener presente che non si possono trarre conclusioni generali su qualcuno partendo da certi comportamenti.**

INDISPENSABILITÀ, BISOGNI ASSOLUTI. E' un modo di pensare che ci porta erroneamente a considerare indispensabile (approvazione, stima, affetto, amicizia altrui) ciò che è desiderabile, utile, ma di cui possiamo anche fare a meno, pur con qualche inconveniente.

Per neutralizzare l'atteggiamento che porta a considerare certi eventi un bisogno assoluto bisogna considerarli desiderabili in quanto offrono numerosi vantaggi, ma non indispensabili, perché si può vivere una vita soddisfacente anche senza raggiungerli tutti alla "massima potenza".

Adesso passiamo a vedere quali sono i 5 consigli da applicare individualmente per gestire meglio lo stress.

1.MIGLIORARE L'AUTOSTIMA

Stress e autostima sono in relazione perché se si ha un'alta autostima, si è più preparati a prevenire gli aspetti negativi dello stress e si possono fronteggiare situazioni spiacevoli che possono verificarsi nell'ambito lavorativo. All'interno dell'ambiente di lavoro esistono tre fonti principali di autostima che sono: il successo nel raggiungimento degli obiettivi,

l'affiliazione con altre persone e la possibilità di esercitare una certa influenza su coloro che ci circondano.

2. ORGANIZZARE IL PROPRIO TEMPO

Una cattiva gestione del tempo è fonte di frustrazione e di stress, mentre una buona organizzazione riduce significativamente molte delle cause di perdita di tempo, e di conseguenza l'ansia e lo stress.

Tutti i metodi di gestione del tempo possono essere ricondotti a tre fasi:

- Analisi e valutazione del modo in cui si utilizza il proprio tempo.
- Individuazione delle priorità, ovvero degli obiettivi principali da perseguire.
- Programmazione delle attività da svolgere, a breve e medio termine, eliminando i compiti di bassa priorità.

3. MANTENERE INTERESSI EXTRA PROFESSIONALI.

Gli insegnanti impegnati in altre attività (sociali, culturali, politiche ecc.) in ambito extrascolastico risultano meno stressati rispetto a coloro che si dedicano solo all'attività lavorativa.

Le attività extrascolastiche come hobby, sport e impegni sociali possono risultare utili per distanziarsi dai problemi inerenti all'impiego e **recuperare una carica di fiducia e di energia** per essere più produttivi ed efficienti nel lavoro.

4. LA “DECOMPRESSIONE”

Una delle principali capacità degli insegnanti dovrebbe essere quella di non portare i problemi della scuola in casa propria cercando di tracciare un confine tra lavoro e ambiente familiare.

Un modo per cercare di “staccare la spina” è quello della “decompressione”.

La Maslach, infatti, servendosi del termine che originariamente si riferiva alla pratica della decompressione subacquea, invita a distaccarsi dalle situazioni vissute nell’ambito lavorativo, prima di rientrare in famiglia, attraverso tecniche di rilassamento o una semplice passeggiata.

5. L’ EQUILIBRIO

L’insegnante che riesce a condurre una vita equilibrata nell'ambito lavorativo, familiare, sociale, correrà molto probabilmente meno rischi di cadere nel Burn-out.

RISORSE CONSIGLIATE PER TE: [RIACCENDERE LA PASSIONE IN 5 PASSI](#)

Se hai voglia di confrontarti con me contattami pure sulla mia pagina Facebook:

DIDATTICA PERSUASIVA e se desideri avere altri aggiornamenti dal blog ricordati di iscriverti.