

INSEGNANTI SOTTO STRESS

Sopravvivere al burnout
migliorando le relazioni

Riccardo
Fochesato
e Benjamin
Gallinaro



Classi sempre più difficili,
conflitti con i genitori,
colleghi impossibili
e burocrazia infinita:
se ti senti un insegnante
sull'orlo di una crisi di nervi,
questo è il libro che cercavi.



€ 16,00



9 788859 042129

www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

01

Lo stress mi logora

Gestire la fatica, prendersi del tempo per sé, staccare la spina

7

03

Non ho il tempo di respirare!

Gestire i sovraccarichi di lavoro, tutelare la vita privata e imparare a delegare

67

05

Collegli difficili e problemi con i genitori

Gestire il conflitto, imparare a negoziare e stabilire i confini

111

02

Sono in burnout?

Affrontare la frustrazione, scoprire i propri punti di forza e imparare a ricaricarsi

47

04

La classe non mi ascolta!

Creare un ambiente positivo, mantenere l'autorevolezza ed esercitare la leadership

93

All'interno del volume i riferimenti bibliografici sono indicati nel testo con un numero in apice (¹, ², ecc.).

La bibliografia completa è consultabile su:

<http://risorseonline.erickson.it/>

Per visualizzarla e scaricarla basta registrarsi e inserire il codice di attivazione

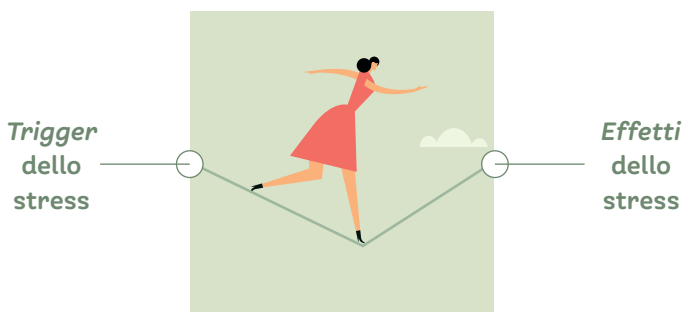
LO STRESS MI LOGORA

Un docente su 2 è sopraffatto da un livello
di stress lavorativo protratto, che causa demotivazione
e senso di inefficacia

In bilico su una fune

L'insegnante è la figura professionale che trasmette conoscenze e competenze in specifiche discipline, interfacciandosi per molte ore a settimana con un pubblico «speciale», composto da bambini e ragazzi, portatori delle variegata esigenze e sfide che caratterizzano l'età evolutiva. Questa condizione comporta anche l'impegno di essere non soltanto veicolo di saperi e di capacità, ma custodi della crescita pedagogica e umana degli adulti di domani, all'interno di un contesto istituzionale intricato. L'insegnante si ritrova ad affrontare complessità relazionali (che includono i rapporti con gli studenti, le altre colleghe e colleghi, i dirigenti, i genitori e il restante personale scolastico), didattiche (approfondire e applicare tecniche di insegnamento e educazione) e organizzative (gestione della classe, organizzazione di eventi, gite, riunioni).

Possiamo dunque immaginarci il docente come in bilico su una fune tra due poli opposti: da una parte l'eterogeneità dei fattori che incrementano il suo stress (i triggers), dall'altra le conseguenze che uno stress elevato può produrre, non solo per sé ma anche per i suoi studenti, colleghi e tutte le persone che gli sono vicine.



Per poter intervenire in modo attivo e in prima persona sul tuo livello di stress è importante considerare entrambi i fattori, per agire in maniera tempestiva e riportarlo a un livello funzionale e tollerabile, compatibile con la possibilità di condurre una vita professionale e personale serena.

I mille volti dello stress

Partiamo da un po' di etimologia. Il termine «stress» deriva dal latino *strictus*, che significa «stretto», «serrato», «compresso». Appare perciò evidente come il significato sia associato a una condizione costringitiva e di oppressione.

Il primo a usare la parola «stress» per rappresentare una condizione di sofferenza umana fu il medico Hans Selye, che nel 1936 lo descrisse come una risposta aspecifica dell'organi-

STRESS

<strès>

Termine usato in fisica a indicare l'insieme delle forze che agiscono su un metallo per testarne le capacità di resistenza.

smo alle richieste provenienti dall'ambiente. Secondo Selye, in risposta a differenti elementi di minaccia, interna o esterna, l'organismo umano compie uno sforzo globale e generalizzato, mettendo in atto una serie di reazioni nel tentativo di adattarsi a delle nuove condizioni.¹ Selye definisce questa reazione «Sindrome Generale di Adattamento» e ne identifica 3 diverse fasi:²

01 Allarme

L'organismo si attiva attraverso il sistema nervoso per prepararsi ad affrontare il nuovo stimolo.

02 Resistenza

L'organismo prova a adattarsi alla presenza dell'elemento di stress.

03 Esaurimento

Questa fase sopraggiunge all'eventuale scomparsa dello stimolo «stressogeno», quando l'organismo non ha più necessità di reagire alla sua presenza. Oppure, viceversa, quando lo stimolo che ha determinato la reazione è ancora presente, ma il corpo non ha più risorse per «resistere» e farvi fronte.

Nella generale accezione del termine siamo abituati a connotare lo «stress» come qualcosa di negativo.

In altre parole,
nonostante abbiamo
lottato strenuamente
con tutte le nostre
forze, le mura della
nostra Barriera
crollano di fronte
all'avanzata del Re
della Notte.

Game of Thrones docet!

Quando diciamo «Che stress!», o «Mamma mia come sono stressato/a!», sicuramente non siamo particolarmente sereni o soddisfatti.

Tuttavia, lo stress ha in realtà la funzione adattiva di aiutare l'organismo a far fronte agli stimoli attivanti (stressor), un po' come la febbre ci aiuta a debellare le infezioni.

Esistono stress positivi e negativi: nel momento in cui non riesci a fronteggiare le richieste derivanti dal nuovo stimolo, hai una reazione di distress, che può determinare effetti negativi sulla tua salute.

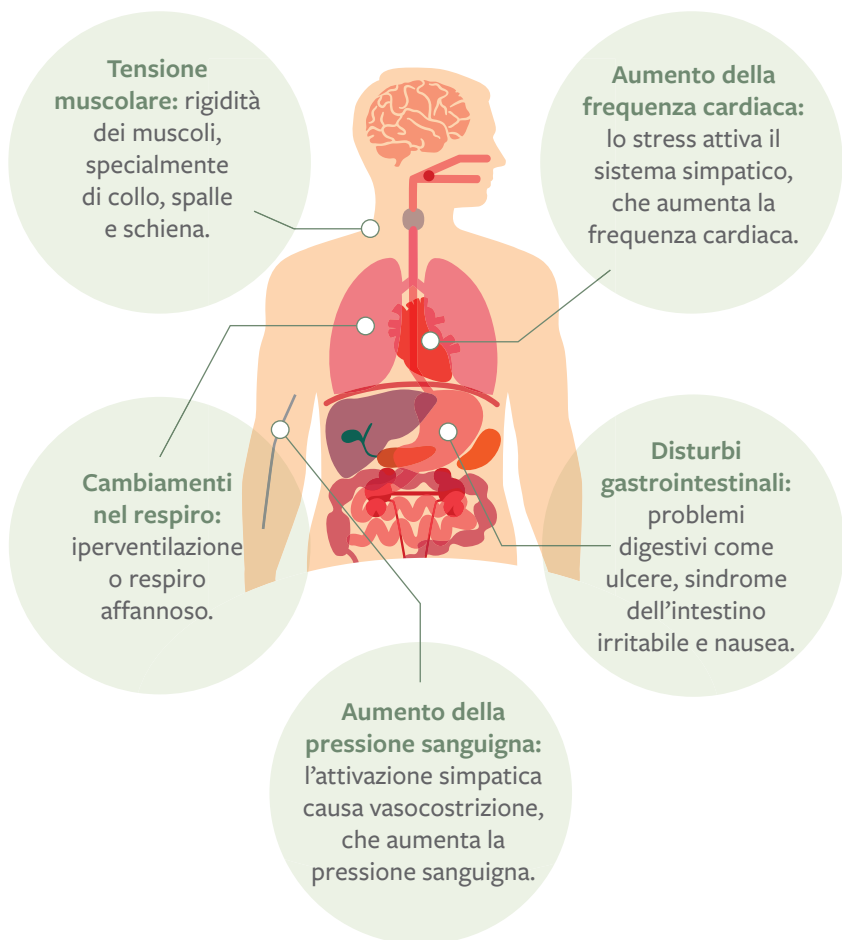
Quando invece sei capace di rispondere allo stressor, allora hai una reazione di eustress, ovvero di «stress positivo», connotata da soddisfazione e senso di autoefficacia.



Se Selye si limitò a connotare lo stress da un punto di vista biomedico e neurofisiologico, a partire dagli anni Set-

tanta il fisiologo americano James W. Mason contribuì invece alla comprensione di come esso influisca sia sul corpo che sulla mente, descrivendolo come una reazione complessa che coinvolge manifestazioni fisiche, psicologiche, somatiche e comportamentali.³

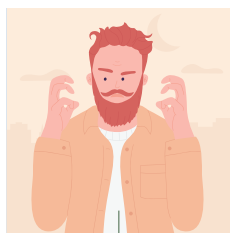
MANIFESTAZIONI FISICHE DELLO STRESS



MANIFESTAZIONI PSICOLOGICHE DELLO STRESS



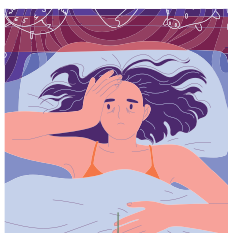
**Ansia
e preoccupazione:**
sensazioni
persistenti di
apprensione o paura,
non specificamente
legate a un singolo
fattore.



Irritabilità:
maggiore reattività
emotiva, rabbia in
seguito a una ridotta
capacità di tollerare
le frustrazioni.



Depressione:
deflessione del tono
dell'umore, tristezza,
apatia, scarsa
motivazione
e iniziativa.



Insonnia:
difficoltà a
addormentarsi o
a mantenere un
sonno continuo
e ristoratore
(rimuginio e
ruminazione).

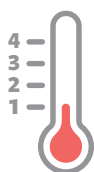


**Difficoltà
di concentrazione:**
difficoltà a
focalizzare
l'attenzione su
attività e stimoli
specifici e a
prendere decisioni.

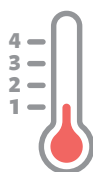


Come si manifesta lo stress nella tua mente?

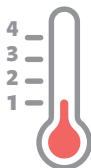
Segna quali sintomi psicologici dello stress avverti più spesso e con quale intensità, su una scala crescente da 1 a 4.



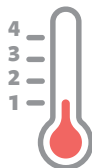
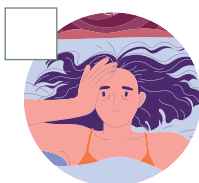
**Ansia
e preoccupazione**



Irritabilità



Depressione



Insonnia



**Difficoltà
di concentrazione**



Evitamento:

evitare di entrare in contatto con i fattori di stress, chiedere ai colleghi di essere sostituiti, sottrarsi a riunioni, prendere giorni di malattia.



Aumento o riduzione dell'attività fisica:

iperattività e necessità di scaricare la tensione con l'esercizio fisico o, al contrario, calo di energie e astenia.



MANIFESTAZIONI COMPORTAMENTALI DELLO STRESS



Abuso di sostanze:

aumento del consumo di alcol, tabacco o droghe per modulare le emozioni.



Modifiche alimentari:

tendenza a mangiare di più o, invece, a ridurre o saltare i pasti.



Isolamento sociale:

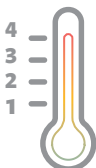
isolarsi dalle altre persone per evitare stimoli attivanti.



Come si manifesta lo stress nei tuoi comportamenti?

Descrivi quali sintomi comportamentali dello stress avverti più frequentemente, e con quale intensità, su una scala crescente da 1 a 4.

Evitamento



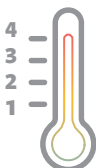
.....

.....

.....

.....

**Aumento
o riduzione
dell'attività
fisica**



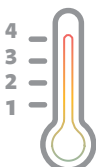
.....

.....

.....

.....

**Abuso
di sostanze**



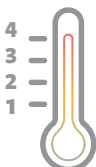
.....

.....

.....

.....

**Modifiche
alimentari**



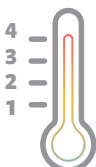
.....

.....

.....

.....

**Isolamento
sociale**



.....

.....

.....

.....