

COVID-19 - PERSONALE DOCENTE – BURNOUT

In questo momento storico siamo in una situazione di a-normalità, dove tutto è cambiato, le nostre routine, il lavoro, le amicizie, gli affetti...tutto ha un ritmo diverso.

E' importante interrogarsi come e quanto tutto questo si rifletta sulla vita personale dei docenti tutti e vorrei analizzare insieme questo nuovo scenario.

Da una mia ricerca condotta tra il 2013 e il 2014, i docenti che avevano un livello massimo di burnout erano il 31%, quando la normalità e la quotidianità della professione insegnante erano in pieno svolgimento.

Dobbiamo chiederci se ed in che modo gli stravolgimenti di questo periodo abbiano influenzato la vita degli insegnanti.

Proviamo ad elencare alcuni cambiamenti in atto:

- le indicazioni di didattica a distanza fanno sì che ogni docente, nella propria abitazione, debba organizzare materiali e lezioni per i propri studenti per varie ore al giorno. Aggiungiamo poi il differente numero di classi che segue un docente, quante ore passa al giorno per preparare tutto, i problemi di connessione, la difficoltà a raggiungere tutti i bambini e i ragazzi;
- si aggiunge il carico emotivo della gestione familiare in contemporanea: altre persone in casa che lavorano in smart working in contemporanea; figli a casa che a loro volta devono svolgere l'attività didattica a distanza; preoccupazioni per i parenti e gli amici vicini e lontani che non possiamo vedere
- il carico emotivo di casi di malattie di familiari di docenti e alunni, nonché i decessi, purtroppo.

Solo questi 3 fattori fanno presupporre che il carico emotivo e psicologico dei docenti sia diventato davvero molto grande.

Come possiamo cercare una via d'uscita?

- Partire dal presente, dalla quotidianità: scegliere attività altre che di solito vengono lasciate in disparte, come la lettura, la scrittura personale, la pittura, gli hobby in genere
- usufruire degli sportelli psicologici gratuiti messi a disposizione in questo periodo: la Uil per prima, come anche tanti Comuni al loro interno. Poter condividere il carico emotivo che ci opprime con uno specialista, solleva di molto e si possono ricevere consigli personalizzati alla situazione vissuta
- ridurre la visione di bollettini quotidiani, telegiornali e tutti quei programmi che puntano proprio ad attivare solo emozioni negative e ci fanno avere un umore depresso di conseguenza
- usare lo strumento del web per scopi non "scolastici", sentire e vedere le persone care, gli amici lontani; seguire dirette e webinar nei tanti siti dedicati al supporto di famiglie, bambini e ragazzi con attività di tutti i tipi, sia formative che motorie
- vivere nella consapevolezza che sia un momento difficile ma passeggero e che comunque nel tempo le attività che abbiamo lasciato torneranno nella nostra quotidianità.

Dott.ssa Luisa Vianello
Pedagogista
PhD Pedagogia Sperimentale