

Informazioni per gli insegnanti, per le persone che accompagnano gli scolari, le direzioni e le autorità scolastiche

Burnout a scuola: riconoscerlo in tempo e prevenirlo



grigioni-inmovimento.ch

Insegnanti in forma nelle scuole grigionesi

Da alcuni anni, alla salute degli insegnanti viene prestata sempre maggiore attenzione. Numerosi studi evidenziano, infatti, che i docenti devono sobbarcarsi compiti sempre più difficili e complessi, che il loro mestiere è poliedrico, impegnativo e che richiede un enorme impegno.

Oggi, la tutela della salute personale è un compito che accompagna ciascuno per tutta la vita. La sfida è mantenere in equilibrio, da una parte, le richieste professionali e private, dall'altra, le risorse personali e i propri obiettivi. Uno squilibrio prolungato tra questi due poli può portare al burnout.

Il burnout è una condizione a cui si giunge dopo un processo lungo e graduale. Il carico eccessivo non è preso sul serio dalla persona interessata, nonostante i crescenti segnali d'allarme. Questa sindrome è caratterizzata soprattutto da uno sfinimento fisico ed emotivo, un disinteresse nei confronti del lavoro e delle altre persone, così come da un'indifferenza generale di fronte all'insuccesso.

Questo opuscolo vuole sensibilizzare gli insegnanti e le persone attive nel mondo scolastico del cantone dei Grigioni. I tre concetti chiave sono: prevenire, riconoscere e agire. Una buona scuola si preoccupa della salute, del rendimento e della soddisfazione sul posto di lavoro dei docenti. Per il benessere di tutti.



« Volevo fare tutto giusto e mi sono impegnato ovunque dove potevo. Alla fine è diventato troppo e non ce l'ho più fatta. »

Indice

Burnout: un tema importante per le scuole	6
Come riconoscere il burnout?	10
Cause del burnout	16
Come prevenire il burnout?	20
Che cosa fare se l'esaurimento dovesse avere il sopravvento?	32
Indirizzi utili	36

Burnout: un tema importante per le scuole

Poche professioni sono tanto interessanti e variate quanto quella dell'insegnante. Tuttavia, sono poche le professioni che richiedono altrettante competenze specifiche, sociali ed emozionali. Ciò dipende in parte dal fatto che la scuola deve costantemente adeguarsi ai continui mutamenti nella società, obbligandola a riorientarsi in maniera sempre più rapida. Al contempo, gli insegnanti e le direzioni scolastiche ricevono poche attestazioni di stima da parte della società e sono spesso confrontati con richieste contraddittorie provenienti da più parti. Tutto ciò significa per loro un carico di lavoro enorme che mette a repentaglio la loro salute mentale. Non riuscire a terminare un'attività e l'incapacità di soddisfare tutti, è un sentimento che tanti insegnanti conoscono molto bene. Per non soccombere sotto questo sovraccarico, molti docenti hanno scelto di lavorare a tempo parziale.

Insegnanti a rischio burnout

Oltre il 70 per cento degli insegnanti è soddisfatto della sua professione, nonostante il grande carico di lavoro. Nello stesso tempo, il numero di docenti che abbandonano la professione per motivi di salute o vanno in pensione anticipata è relativamente alto. Ci sono indizi riguardo a una maggiore incidenza dei sintomi da burnout tra gli insegnanti rispetto ad altre categorie professionali. Indagini recenti parlano di una quota tra il 10 e il 30 per cento di docenti «bruciati». Non c'è differenza tra uomo o donna, docente alle prime armi o di navigata esperienza, insegnante della scuola dell'infanzia, elementare o di livello secondario I. Il fenomeno dell'esaurimento colpisce tutti – insegnanti, direttori scolastici e persone che accompagnano gli allievi – ma soprattutto chi è pieno di zelo e motivazione. Le persone che soffrono di burnout riferiscono di un graduale e sempre più profondo sfinimento emotivo e fisico e di una sensazione di calo costante delle proprie capacità professionali. Ciò genera delusione e frustrazione, che in alcuni casi può essere all'origine di un atteggiamento cinico, aggressivo e distante nei confronti del lavoro, degli scolari, dei colleghi e di altre persone.

Conseguenze per le persone interessate e per l'ambiente che le circonda

Le ripercussioni possono essere molto serie per le persone colpite dalla sindrome da burnout e per l'ambiente che le circonda. Nonostante le gravi difficoltà, i docenti fanno di solito di tutto per continuare a svolgere bene e a lungo la loro attività didattica. A volte, può succedere che il processo dell'esaurimento sia talmente avanzato che l'insegnante non è più in grado di rispondere in maniera adeguata alle richieste della scuola e per questo motivo viene dispensato o deve addirittura abbandonare la professione. Se l'insegnante proietta parte della sua disperazione o del suo disgusto sugli allievi, ciò può avere delle conseguenze sul clima scolastico e sulle lezioni. Secondo alcuni studi, gli allievi che hanno vissuto una situazione analoga hanno reagito con un calo motivazionale, con paura e peggiorando il loro comportamento sociale. Minore è l'età degli scolari, maggiori sono gli effetti negativi.



« A un certo punto ne avevo abbastanza degli allievi. Alla mattina mi costava una fatica enorme andare al lavoro. Solo il pensiero della mia classe mi provocava un malessere fisico. Avevo degli accessi di sudore, mal di testa e di pancia e mi sentivo completamente svuotato dentro. »

Non è un problema individuale

Il burnout non è un problema individuale, bensì interessa tutta la scuola. È un fenomeno specifico della professione, le cui cause vanno cercate sia nella scuola sia nella società. Di conseguenza, autorità, direzioni scolastiche e colleghi hanno una responsabilità nei confronti dell'insegnante vittima di burnout, degli allievi e dei genitori. Il burnout non è un destino ineluttabile. Con misure adeguate è possibile prevenirne l'insorgere e lo sviluppo. Le strategie di prevenzione di maggior successo sono quelle che coinvolgono sia i fattori personali sia quelli professionali.

Diagnosi precoce

Un burnout inizia in maniera graduale, presenta sintomi difficilmente riconoscibili e può evolvere per mesi, addirittura per anni. Maggiore è la durata, maggiori sono le difficoltà per uscire da questa condizione. Una diagnosi e un intervento precoci sono quindi molto importanti. Tuttavia, ciò avviene raramente poiché la persona interessata nasconde il suo malessere dietro il silenzio: ha paura e prova vergogna per la situazione che sta vivendo. Inoltre, i colleghi e la direzione scolastica non affrontano il problema, anche se noto.

3 minuti per riflettere

- ▶ **Sono contento del mio lavoro?**
- ▶ **Come mi sento quando mi alzo la mattina e penso alla giornata lavorativa che mi sta davanti?**
- ▶ **Mi sento riposato e di nuovo in forze dopo il week end o le vacanze? Mi rallegro della mia classe?**
- ▶ **Che cosa è per me davvero importante nella vita? Gli dedico tempo a sufficienza?**
- ▶ **Oltre al lavoro, mi dedico anche alle relazioni personali e ai miei hobby?**

Come riconoscere il burnout?

Premettiamo subito che per il momento il mondo scientifico non è ancora riuscito a trovare una definizione comune del burnout. Da una parte perché questa patologia è relativamente nuova ed è studiata solo dalla metà degli anni Settanta. Dall'altra perché il burnout è un fenomeno molto complesso, il cui sviluppo varia molto da persona a persona. Tuttavia, negli ultimi decenni sono emerse alcune caratteristiche – accettate da buona parte degli specialisti – molto utili per una diagnosi precoce di questa sindrome.

Dallo stress cronico al burnout

In linea di massima, nessuna categoria professionale è immune al burnout. Tuttavia, le persone attive negli ambiti sociali, educativi, dell'assistenza, dell'aiuto e della consulenza sono colpite più di altre. Ciò dipende dal fatto che in questi ambiti lavorativi si è regolarmente sottoposti a un elevato carico emotivo e mentale. Se queste sollecitazioni perdurano, possono trasformarsi in stress cronico, da cui ha origine il burnout.

Il termine «burnout» significa letteralmente «bruciarsi». Indica un graduale e continuo esaurimento mentale, fisico ed emotivo che avviene durante l'esercizio della propria attività professionale. Il burnout non è un evento improvviso; nessuno va a dormire sano e si alza con il burnout. Può coinvolgere il corpo, la psiche, il comportamento sociale e nei casi più acuti portare all'incapacità al lavoro.

Caratteristiche del burnout

Il burnout non è una malattia con una chiara e inequivocabile diagnosi. È una condizione riconoscibile per alcune caratteristiche. Tuttavia, i sintomi e la loro apparizione nel tempo non seguono uno schema ricorrente. Stando alla definizione più diffusa, sono tre i segnali chiave tipici del burnout: esaurimento emotivo, depersonalizzazione e scarsa produttività. Solo se compaiono tutti e tre, si può parlare di burnout.*

1. Esaurimento emotivo

Le persone interessate si sentono sottoposte a carichi di lavoro eccessivi e sono sfinite. Hanno l'impressione che da loro si pretenda più di quanto siano in grado di dare. Alcuni possibili sintomi sono:

- perdita di sensazioni positive e di benessere psicofisico
- abbattimento, apatia
- dubbi sul senso di ciò che si fa
- senso di inferiorità, paura di fallire
- stanchezza cronica
- difficoltà a staccare, a concedersi dei momenti solo per sé

2. Depersonalizzazione

Le persone interessate non provano nulla o solo sensazioni negative nei confronti delle persone di cui si devono occupare sul lavoro (per esempio, nei confronti degli scolari o degli altri insegnanti). Perdono gradualmente la capacità empatica. Alcuni indizi sono:

- l'attività con altre persone viene vissuta come un peso
- il comportamento nervoso, aggressivo, cinico o spregiativo (per esempio, nei confronti degli scolari, dei genitori e dei colleghi)
- la fuga dai contatti, la chiusura su se stessi e l'isolamento

Sintomi chiave del burnout



Di regola, i sintomi chiave si manifestano assieme.

3. Scarsa produttività

Le persone interessate hanno la sensazione di essere meno produttive, competenti e di avere poco successo. Sviluppano un'immagine professionale di sé negativa, che si ripercuote anche sull'ambito privato. Alcune caratteristiche sono:

- perdita di concentrazione, produttività e dinamismo
- calo di flessibilità e creatività
- inefficienza e imprecisione
- sovraccarico cronico

Oltre ai sintomi chiave del burnout, possono manifestarsi anche altri fenomeni collaterali, tra cui una generale insoddisfazione professionale, angoscia, disturbi psicosomatici, profondo abbattimento fino a depressione e consumo smodato di medicinali e di sostanze che creano dipendenza. Nell'attività scolastica quotidiana, i seguenti comportamenti sono possibili campanelli d'allarme:

- assenteismo dall'aula degli insegnanti
- risposte evasive a domande poste nel dopo lavoro

Sfida professionale o stress?

I carichi di lavoro eccezionali fanno parte da sempre della vita dell'uomo. Se vissute positivamente, queste sollecitazioni sono stimolanti e spronano a dare il massimo. Tuttavia se tali richieste sono eccessive, la persona si sente minacciata e il suo organismo si difende mediante una risposta funzionale: lo stress. A dipendenza della sua personalità, una persona vive tali situazioni sotto forma di sfida o di stress. Lo stress prolungato, ossia il sovraccarico e il sovraccarico cronici, può fare ammalare e portare al burnout.

- assenze dubbie per malattia
- ritardo ricorrente la mattina o dopo la ricreazione

Prendere sul serio i segnali d'allarme

Visto che le prime avvisaglie del burnout sono poco appariscenti, lo sviluppo di questa sindrome rimane a lungo latente. Con il passare del tempo, il numero di sintomi aumenta, così come la loro gravità.



Martedì

serata
genitori
ore 19.00

« lo amo il mio mestiere e lo svolgo con piacere. Lavoro a tempo parziale, poiché al 100 per cento non riuscirei a raggiungere il livello di qualità che desidero. »

Non c'è un decorso tipico per quanto concerne lo sviluppo del burnout: varia da persona a persona. Prima viene scoperto, maggiori sono le probabilità di bloccarne l'evoluzione e minore è il periodo di convalescenza. Per questo motivo è importante fare attenzione ai campanelli d'allarme nella fase iniziale della sua insorgenza e agire tempestivamente con delle misure preventive.

Importanti campanelli d'allarme

- ▶ Il lavoro occupa uno spazio eccessivo.
- ▶ La fiducia nelle proprie capacità diminuisce e si fa largo la sensazione di aver fallito professionalmente.
- ▶ Le soddisfazioni sul lavoro calano fino a esaurirsi completamente.
- ▶ Le persone con cui si ha a che fare professionalmente non suscitano più dei sentimenti positivi.
- ▶ Il rapporto di coppia, la famiglia e i contatti sociali vengono trascurati.
- ▶ I bisogni e i segnali del proprio corpo sono ignorati.
- ▶ Si manifestano disturbi di tipo fisico.

3 minuti per riflettere

- ▶ **C'è un momento in cui stacco o lavoro anche di sera e nei week end?**
- ▶ **Sono felice della mia prestazione professionale, o non mi accontento mai?**
- ▶ **Sono cosciente che gli scolari non svolgono sempre con piacere e gratitudine le attività didattiche proposte e che a volte i genitori non sono molto collaborativi?**
- ▶ **Il mio benessere psicofisico è cambiato negli ultimi mesi o anni? Il mio consumo di dolci, alcol, nicotina o pastiglie è aumentato?**
- ▶ **Com'è giudicato il mio stato di salute da chi mi sta vicino?**

Cause del burnout

Perché una persona esaurisce completamente le sue risorse? A questo interrogativo non è possibile rispondere in maniera semplice e chiara. Le cause variano notevolmente nei singoli casi. Sappiamo con certezza che non c'è la persona a rischio burnout. Il burnout può essere favorito da alcune caratteristiche personali dell'insegnante o da particolari fattori professionali o sociali. Ci sono atteggiamenti e comportamenti che rendono una persona particolarmente soggetta e ci sono delle condizioni di lavoro che favoriscono l'insorgere di questa sindrome. Questi sono elementi che concorrono allo sviluppo di un burnout.

Fattori personali

Diversi fattori individuali accrescono il rischio di esaurimento emotivo, di vivere un burnout, tra cui:

- trascurare gli interessi extraprofessionali
- ambire alla perfezione
- dare troppa importanza agli insuccessi
- essere disposti a dare fondo a tutte le proprie energie
- elevato engagement e coinvolgimento emotivo, difficoltà a prendere le distanze
- attese eccessive nei propri confronti e nelle persone circostanti

Fattori professionali

Vari fattori sono considerati opprimenti per gli insegnanti e per le direzioni scolastiche, tra cui*:

- il comportamento problematico degli allievi
- la grande eterogeneità in classe
- le complesse richieste educative
- i conflitti con gli scolari e con i genitori
- i conflitti nel collegio insegnanti: conflitti tra docenti, direzione scolastica e autorità scolastiche
- il poco tempo e l'enorme carico di lavoro
- i crescenti compiti amministrativi e la conseguente mancanza di tempo per la preparazione delle lezioni e per i singoli allievi
- essere sempre in prima linea
- il costante rumore in classe
- i rapidi mutamenti nel mondo scolastico e i cambiamenti imposti dall'alto
- i progetti realizzati senza sufficienti risorse
- le poche prospettive professionali
- la mancanza di stima e considerazione

*in merito agli elevati carichi professionali, vedi la pubblicazione di Doris Kunz Heim e Miriam Nido, Burnout im Lehrberuf, Definition – Ursachen – Prävention, 2008, pagina 41 e seguenti; LCH Arbeitszeiterhebung 2009



« In una classe così grande mi manca semplicemente il tempo per occuparmi dei singoli allievi. Questa situazione mi lascia sempre con l'amaro in bocca. »

Fattori superiori e sociali

La scuola svolge una funzione centrale per quanto riguarda la formazione e la socializzazione dei bambini e dei giovani ed è chiamata a interagire costantemente con il resto della società. Soltanto se si adegua alle richieste e alle mutate condizioni del mondo esterno, la scuola è in grado di adempiere il suo mandato. Per questo motivo, quando si analizzano le cause di un burnout, si devono considerare anche le condizioni quadro in cui la persona è chiamata a svolgere la sua professione.

Tra cui ricordiamo:

- la perdita d'immagine, di autorità e di considerazione degli insegnanti
- le crescenti esigenze professionali
- la delega di problemi sociali alla scuola
- le elevate richieste, a volte contraddittorie, della società nei confronti degli insegnanti
- le risorse appena sufficienti per soddisfare le crescenti richieste
- il limitato spazio d'azione

3 minuti per riflettere

- ▶ **So dire di no quando serve?**
- ▶ **Quali sono i fattori che mi causano stress? Quali mi fanno sentire sotto pressione sul lungo periodo?**
- ▶ **Quali sovraccarichi posso condizionare e quali vanno invece accettati così come sono?**
- ▶ **Tendo al perfezionismo? Se sì: In quali ambiti potrei ridurre senza problemi il carico di lavoro senza che l'insegnamento ne risenta?**
- ▶ **Evito i conflitti a scuola o li affronto?**

Come prevenire il burnout?

La prevenzione e la diagnosi precoce sono fondamentali. Si tratta di ridurre i fattori di rischio personali e di organizzare la quotidianità a scuola affinché la salute degli scolari e degli insegnanti non venga compromessa. Tutti possono fare la loro parte: insegnanti, collegio, direzione e autorità scolastiche. Nelle pagine seguenti trovate dei suggerimenti concreti che hanno dimostrato la loro efficacia sul campo. Scegliete i consigli che fanno al caso vostro.

Lo può fare ogni insegnante

► **Prendersi regolarmente del tempo per sé**

Come mi sento? Fatti questa domanda di tanto in tanto e sii onesto con te stesso quando rispondi. Prendi sul serio le avvisaglie del sovraccarico e ascolta i campanelli di allarme del tuo corpo. Accetta le osservazioni di altre persone che hanno notato in te dei «cambiamenti». Praticando dello sport o attraverso dei metodi di rilassamento, come lo yoga, il training autogeno, è possibile ridurre le tensioni psichiche e fisiche.

► **Fai capo alle risorse sociali e ai servizi di consulenza**

Fa' attenzione all'equilibrio tra vita professionale e privata. Cura il rapporto di coppia, dedica del tempo alla famiglia e alle amicizie. Una buona rete sociale ti sa sostenere nei momenti di sovraccarico e di crisi. Fai capo anche ai servizi di consulenza esterna e agli specialisti.

► **Individua i modelli di pensiero negativi e regalati un po' di felicità**

Nella quotidianità è spesso difficile vedere il bicchiere mezzo pieno; a volte ci si concentra sulla parte vuota, dimenticando gli aspetti positivi della vita. Ogni tanto, vale la pena allontanarsi di qualche passo, guardare la situazione da un'altra prospettiva, considerando anche gli aspetti comici e buffi di una situazione. Se si individuano i modelli di pensiero che ci bloccano o scoraggiano, è possibile sostituirli con quelli capaci di motivarci. Poniti l'obiettivo di guardare alle sollecitazioni professionali come a delle sfide che sei in grado di superare con successo. Programma regolarmente degli appuntamenti in cui ti concedi un momento di pura felicità e apprezza i successi conseguiti a scuola, tra cui anche gli apprezzamenti indiretti, come i bambini motivati o gli adolescenti particolarmente interessati alla lezione. Alla sera, passa in rassegna i bei momenti della giornata.



« Da quando la nostra direttrice scolastica partecipa ai colloqui difficili con i genitori, prima dell'incontro non soffro più di insonnia. »

► **Affronta i problemi**

Se possibile, affronta e risolvi i problemi. Chi affronta apertamente i problemi, prendendosi del tempo per la loro soluzione, vive meglio. Chiedi il sostegno dei colleghi insegnanti, della direzione scolastica o dei servizi specializzati per trovare una soluzione a difficoltà o conflitti maggiori. Sii consapevole del fatto che non puoi risolvere tutti i problemi da solo.

► **Poniti dei limiti – Impara a dire di no**

Sii aperto ai cambiamenti, ma trova anche il coraggio di dire di no, quando serve. Accontentare tutti non giova alla tua felicità. Poniti dei limiti se ti accorgi che stai dando fondo a tutte le tue energie. A volte è necessario difendersi oltre che dalle richieste che ci arrivano dall'esterno, anche da quelle che facciamo a noi stessi.

► **Non devi essere perfetto**

Non accettare soltanto gli errori degli allievi, ma anche i tuoi. La perfezione costa fatica e oltretutto è anche inefficiente. Chiediti, per esempio, se non investi troppo tempo nella preparazione delle lezioni. Spesso, per ultimare o abbellire una scheda di lavoro si impiega un tempo sproporzionato.

Fa' capo alla supervisione e al coaching

La supervisione e il coaching possono aiutarti ad analizzare le questioni riguardanti la tua quotidianità professionale, individuare le fonti del tuo sovraccarico, focalizzare l'attenzione sui problemi più impellenti, così come a trovare delle soluzioni alternative. Non avere paura a far capo a queste offerte. Non vederle come un'ammissione di debolezza, bensì come un sostegno e un rafforzamento delle tue competenze.

► **Organizza meglio il tuo lavoro**

Non affrontare contemporaneamente più attività impegnative. Con una pianificazione realistica, una buona organizzazione e un posto di lavoro ordinato si ha una migliore visione d'insieme, evitando così di finire sotto stress. Non è il tuo forte? Allora dovresti seguire un corso di perfezionamento.

► **Cambia aria**

Non solo il sovraccarico professionale, bensì anche la routine, gli schemi ripetitivi e il tedio possono favorire l'esaurimento. Nel cantone dei Grigioni, i docenti hanno la possibilità di frequentare un perfezionamento professionale intensivo ogni dieci anni di insegnamento. Ciò permette loro di prendersi un congedo dall'attività professionale, di conoscere altri ambiti lavorativi e di gettare una luce diversa e nuova sul mestiere di insegnante. Se questa possibilità non fa per te, potresti concederti una vacanza non pagata. Discuti in tempo il tuo proposito e la sua durata con la direzione scolastica.

3 minuti per riflettere

- **Quali attività mi aiutano a staccare e a ricaricare le batterie?**
- **Ho avuto delle fasi in cui sono stato sottoposto a un costante carico o sovraccarico professionale? Se sì: A quali risorse ho fatto capo per impedire che lo stress si trasformasse in burnout?**
- **Con chi discuto le situazioni difficili e opprimenti? Posso confidarmi con la direzione scolastica? Chiedo aiuto, se necessario?**
- **C'è qualcuno nel collegio degli insegnanti che è a rischio burnout? Se sì: Come posso aiutarlo? Devo informare qualcuno?**

Le risorse del collegio degli insegnanti

► **Dimostra la tua stima nei loro confronti**

Esprimere degli apprezzamenti tra colleghi favorisce un'atmosfera positiva in aula insegnanti e promuove una buona cultura di istituto. Non essere avaro di complimenti nei confronti dei colleghi. E rallegrati per le manifestazioni di stima che riceverai.

► **Sostenetevi a vicenda e affrontate assieme i problemi**

Sostenendovi a vicenda e grazie a un confronto aperto all'interno del collegio, potete prevenire lo stress e il burnout. Condividi regolarmente le tue esperienze e ascolta gli altri. Chiedi a un collega come sta, se hai l'impressione che stia vivendo un momento difficile. Racconta però anche dei tuoi problemi che incontri nell'attività quotidiana in classe.

► **Non fare il Winkelried**

Le attività di gruppo vincolanti – come la partecipazione regolare alle lezioni dei colleghi, l'adesione a reti di insegnanti di materia, la preparazione comune di sequenze didattiche interdisciplinari o lo scambio di schede di lavoro – significano inizialmente un ulteriore carico di lavoro per alcuni docenti. Tuttavia, se si è disposti ad affrontare questa sfida professionale, tali collaborazioni sgravano i docenti e li difendono dallo stress. È dimostrato: Lo spirito di collaborazione in un collegio è una risorsa molto utile.

Inizia un'intervisione

In un gruppo di intervizione, gli insegnanti affrontano i temi e i problemi della loro quotidianità scolastica e cercano assieme delle soluzioni. Al contempo ti viene offerta la possibilità di scambiare materiale didattico, riflettere sul tuo ruolo di docente o di ampliare le tue competenze. Gli insegnanti che partecipano regolarmente a un'intervisione vivono la condivisione reciproca come un arricchimento e uno sgravio.



« Non dover sempre preparare tutto da solo, mi alleggerisce molto. »

Ecco ciò che può fare la direzione scolastica

► **Prendi sul serio il tuo ruolo dirigenziale**

I direttori scolastici sono corresponsabili della salute, della soddisfazione sul posto di lavoro e della voglia di fare del personale scolastico. Per molti direttori è una situazione insolita. Un buon rapporto tra gli insegnanti e la direzione scolastica è un elemento importante di una scuola in salute. Nell'ambito di progetti in corso, fa' in modo che gli insegnanti abbiano risorse sufficienti a disposizione. Rinuncia a un'iniziativa scolastica se hai l'impressione che quest'ultima potrebbe sovraccaricare i docenti.

► **Promuovi una cultura degli apprezzamenti**

La direzione scolastica ha un influsso fondamentale per quanto riguarda la cultura dei feedback nel collegio. Quest'ultima è decisiva per l'autostima degli insegnanti. Infatti, la sensazione di non essere apprezzato è una delle principali cause di dimissioni. La stima e la considerazione sono invece i fattori che motivano di più. Una cultura d'istituto, in cui è normale esprimere delle attestazioni di stima e di riconoscenza per il lavoro svolto, favorisce la soddisfazione sul posto di lavoro, l'engagement e il benessere. Nello stesso tempo, è più facile affrontare gli sbagli e formulare delle critiche giustificate in un team abituato ai feedback.

3 minuti per riflettere

- **Quale dei suggerimenti proposti intendo trasformare in realtà?**
- **Quali passi devo intraprendere?**
- **Dove ho dei margini di miglioramento come direttore scolastico?**

► **Ascolta le richieste degli insegnanti**

Sostieni i docenti e non lasciarli da soli con i loro problemi. Partecipa ai colloqui difficili con i genitori e sostienili in caso di gravi problemi disciplinari. Difendi le richieste giustificate degli insegnanti presso le autorità scolastiche. Indica ai docenti a chi rivolgersi per le questioni sindacali.

► **Organizza dei colloqui con i collaboratori**

I colloqui regolari con i collaboratori ti offrono l'opportunità di esprimere dei feedback positivi e delle attestazioni di stima. Chiedi all'insegnante come sta, parla con lui delle difficoltà, dovute magari a conflitti con gli scolari, i genitori, i colleghi, oppure fagli notare i comportamenti strani e i segnali d'allarme, come affaticamento e sfinimento precoci, che hai osservato.

Se l'insegnante può contare su una direzione disposta al dialogo e all'ascolto, per lui sarà più facile ammettere di essere sotto stress o accettare delle critiche. Offri il tuo sostegno nella ricerca di soluzioni.

► **Promuovi lo spirito di gruppo tra insegnanti**

Fa' in modo che durante le attività di gruppo non sia sempre lo stesso insegnante a doversi sobbarcare il carico di lavoro maggiore. Favorisci l'integrazione dei giovani insegnanti e di quelli che fanno parte da poco del team. La volontà di isolarsi o la rinuncia a partecipare alle attività di gruppo sono possibili segnali d'allarme. Gli abituali momenti in comune (per esempio, un incontro tra colleghi prima dell'inizio di un trimestre) possono favorire una buona cultura di istituto. Fai attenzione allo spirito di gruppo quando

3 minuti per riflettere

- **Ci sono dei collaboratori nella mia scuola a cui dovrei esprimere il mio riconoscimento per il lavoro che hanno svolto?**
- **Nel mio team c'è qualcuno che in questo momento è oberato di lavoro? Se sì: Quali misure potrei adottare per sgravarlo?**

ricomponi i team dopo una nuova assunzione.

► **Non dimenticare: Abbi cura di te stesso!**

I direttori scolastici devono svolgere svariati compiti, tra cui alcuni molto difficili e onerosi. Inoltre, nella loro posizione sono messi sotto pressione da insegnanti, genitori, allievi e autorità scolastica, situazione dall'elevato grado di conflittualità. Per evitare l'esaurimento, devi chiedere aiuto e sostegno dove e quando è necessario, ascoltare i tuoi bisogni e avere cura delle tue risorse.

Organizza il circolo della salute nella tua scuola

Il circolo della salute è un rodato strumento di prevenzione e di intervento. Dopo aver raccolto le richieste specifiche e i fattori di stress a scuola, si discutono le possibili misure di prevenzione e la loro trasformazione in realtà. I questionari per verificare i carichi di lavoro eccessivi forniscono un'ottima base su cui organizzare un circolo della salute (vedi per es. www.kmu-vital.ch).



« Non avrei mai pensato che potesse succedere proprio a me. Ora mi sto chiedendo perché non ho prestato maggiore attenzione ai segnali d'allarme. »

Ecco ciò che possono fare le autorità

► Consolidare e sostenere le direzioni scolastiche

In un'epoca di grandi cambiamenti, come la riforma scolastica in corso, le autorità sono particolarmente sollecitate. Con una buona collaborazione e consulenza, i presidenti dei consigli scolastici possono sostenere e rafforzare la posizione dei direttori scolastici nella loro impegnativa attività. Inoltre, possono promuovere una cultura costruttiva del feedback, del sostegno vicendevole, del coaching e della supervisione. Le autorità scolastiche hanno la facoltà di decidere se mettere a disposizione risorse mirate per alleggerire gli insegnanti che svolgono la loro attività didattica in condizioni particolarmente difficili. Anche se il loro spazio di manovra è assai ridotto, soprattutto per quanto concerne alcune condizioni quadro, come la grandezza delle classi, il numero di insegnanti o la velocità delle riforme, i membri del consiglio scolastico possono contribuire in maniera decisiva alla creazione di un atteggiamento propositivo verso le novità scolastiche.

► Accompagnare e spiegare le riforme

Le autorità scolastiche non devono mai perdere d'occhio le riforme e sono chiamate a spiegare continuamente quali obiettivi perseguono. Visitando le scuole, i presidenti dei consigli scolastici hanno la possibilità di percepire l'atmosfera che regna negli istituti, conoscere le difficoltà ed esprimere attestazioni di stima nei confronti dei team o di singoli insegnanti che si sono particolarmente distinti.

► Affrontare i conflitti

Le numerose novità promosse dall'applicazione della nuova legge scolastica, unite alla ridefinizione di varie funzioni, oltre ad offrire diverse opportunità possono favorire l'insorgere di tensioni. Stando ai servizi di consulenza, i conflitti tra i vari livelli (presidenti dei consigli scolastici – direttori scolastici – insegnanti) sono notevolmente aumentati negli ultimi tempi. I presidenti scolastici possono favorire la gestione dei conflitti mediante il loro sostegno o l'intervento di un consulente esterno.

Che cosa fare se l'esaurimento dovesse avere il sopravvento?

L'esperienza insegna che la maggior parte degli insegnanti soffre a lungo e in silenzio prima di chiedere e ricevere aiuto. I colloqui con la famiglia, gli amici, i colleghi insegnanti e la direzione scolastica possono indicare quali passi si devono intraprendere per uscire dalla crisi. Un sostegno professionale può accorciare questo difficile processo. Chiedi tempestivamente aiuto e coinvolgi tutte le persone interessate. Come direttore o membro del consiglio scolastico proponi subito uno sgravio e offri il tuo appoggio.

► **Fa' il punto della situazione**

Se lo stress legato all'attività professionale perdura per un lungo periodo, devi prendere sul serio possibili sintomi dovuti al sovraccarico. I colloqui con le persone di tua fiducia possono aiutarti a valutare meglio la situazione e, se necessario, a cercare delle possibilità per alleggerire il carico di lavoro. Anche un questionario o un test di autovalutazione, ti possono essere utili per inquadrare la situazione. Ne trovi uno al seguente indirizzo internet: www.swiss-burnout.ch.

► **Cerca il dialogo con i colleghi**

Nessuno meglio dei tuoi colleghi conosce le situazioni opprimenti nella quotidianità scolastica. Oltre a toglierti un peso, la condivisione ti dà la possibilità di approfittare di esperienze analoghe vissute da altri. Inoltre, gli insegnanti sono spesso disposti ad assumere alcuni compiti per sgravare un collega sottoposto a un carico di lavoro eccessivo.

► **Parlane con la direzione scolastica**

Se il sovraccarico e lo stress sul lavoro perdurano, vale la pena parlarne con la direzione scolastica. Quest'ultima è spesso disposta a sostenerti oltre le attese e ad adottare delle misure per sgravarti. Un primo possibile aiuto può essere la dispensa da alcuni compiti. Queste soluzioni sono possibili soltanto se si affrontano apertamente i problemi.

► **Chiedi aiuto agli specialisti**

Se soffri già di burnout, l'unico modo per uscirne è chiedere aiuto agli esperti. Una consulenza presso un servizio per gli insegnanti è molto utile e può favorire il processo per ritrovare tutte le risorse mentali e fisiche. Un consulto dal dottore o l'incontro con uno specialista sono utili per stabilire quali misure future adottare. Ricordati: Chi chiede aiuto per risolvere un problema, non si comporta solo in maniera intelligente, ma anche professionale.



« Quando mi confido con le mie amiche, le situazioni difficili vissute in classe assumono dei contorni comici e divertenti. »»

► **Pianifica il reinserimento professionale in maniera accurata – per esempio con il sostegno del Case Management**

Pianifica il reinserimento professionale in maniera accurata – per esempio con il sostegno del servizio di assistenza e di consulenza per gli insegnanti e le direzioni scolastiche del cantone e le direzioni scolastiche del cantone dei Grigioni (vedi indirizzi a pagina 37).

Indirizzi utili

Desideri altre informazioni sul burnout? Sei interessato a una consulenza? Diversi servizi si occupano dell'argomento e sono disposti ad aiutarti. Accanto trovi una lista di indirizzi di enti o piattaforme che offrono consulenza o informazioni.

Servizio di assistenza
e di consulenza per gli
insegnanti e per le
direzioni scolastiche

**Ufficio per la scuola popolare
e lo sport**

Servizio psicologico scolastico (direzione)
Quaderstrasse 17
7000 Coira
081 257 27 41

Insegnanti grigioni LEGR

Informazioni e indirizzi dell'associazione
mantello LEGR si trovano al sito web
www.legr.ch nella pagina «Beratungs-
stelle» o nel Bollettino scolastico
grigione, aprile 2014, pag. 17

**Servizi psichiatrici dei Grigioni
Grigioni PDGR**

Temi di carattere generale:
Hotline 24 ore su 24: 058 225 25 25

Ulteriori informazioni sul web

www.stressnostress.ch

Prevenire e ridurre lo stress sul posto
di lavoro. Informazioni, misure e liste di
controllo

www.kmu-vital.ch

Informazioni e linee guida sul circolo
della salute

www.lehrerinnengesundheit.ch

Burnout nella professione di insegnan-
te. Definizione, cause, prevenzione
(in tedesco)

www.gesunde-schulen.ch

Informazioni sulla salute degli insegnan-
ti. Promozione della salute a scuola
(in tedesco)

www.stadt-zuerich.ch/sg

Raccolta di letteratura sul burnout a
scuola (in tedesco)

Hai dei consigli, commenti o domande?
Scrivici o telefonaci!

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni
Promozione della salute e prevenzione
Hofgraben 5
7001 Coira
Telefono +41 81 257 64 02
gesundheitsamt.gr.ch
grigioni-inmovimento.ch

Prima edizione, Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni 2014

Idea/Concetto

Daniel Frey, Servizi sanitari scolastici della città di Zurigo
Rosmarie Koller, Alta scuola pedagogica della Svizzera centrale, Zugo
Daniele Waldburger, Waldburger Consulting GmbH, Zurigo
Vera Weiss, Ufficio dell'igiene pubblica del canton Zugo

Testo/Redazione

Regula Behringer, Servizi sanitari della città di Zurigo
Daniel Frey, Servizi sanitari della città di Zurigo
Daniele Waldburger, Waldburger Consulting GmbH, Zurigo

Grafica/Impaginazione

Meier Media Design GmbH, Zurigo

Traduzione dal tedesco

Luca Beti

Immagini

Daniel Rihs, Berna

Le citazioni in calce alle immagini sono tratte dalle testimonianze di insegnanti che hanno partecipato a laboratori e consulenze sul tema burnout; non c'è nessuna relazione tra le persone ritratte nelle fotografie e le frasi.

10 passi

verso la salute mentale.



Imparare qualcosa di nuovo



Rimanere attivo



Rimanere in contatto con gli amici



Accettare se stesso



Chiedere aiuto



Essere creativo



Partecipare



Rilassarsi



Non arrendersi



Parlarne

grigioni-inmovimento.ch

La Sezione Promozione della salute e prevenzione dell'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

La Sezione concentra le sue attività su alcuni settori della promozione della salute e della prevenzione e attua programmi ad ampio raggio in collaborazione con i rappresentanti (moltiplicatori) di comuni, scuole, associazioni e altri professionisti. I quattro programmi attuali sono: salute mentale, peso corporeo sano, promozione della salute delle persone anziane e prevenzione del consumo di alcolici.

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni
Promozione della salute e prevenzione
Hofgraben 5
7001 Coira
Telefono +41 81 257 64 02
gesundheitsamt.gr.ch
grigioni-inmovimento.ch

grigioni-inmovimento.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni