

## **Sindrome da rientro dalle vacanze, a rischio gli insegnanti: cosa fare**

L'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna: "Prendere consapevolezza delle proprie aspettative, riconducendole a un piano più attinente alla propria realtà, evidenziando gli aspetti positivi del proprio lavoro e non quelli negativi"



**Dopo una vacanza abbastanza lunga, come quella del periodo natalizio, è piuttosto normale avere una certa resistenza a tornare a lavorare e una difficoltà a recuperare la routine lavorativa.** Possiamo però pensare che gli insegnanti potrebbero incorrere in problematiche più serie, trattandosi di una categoria molto esposta al **rischio di burn-out**, una grave forma di stress lavoro-correlato. **Lo spiega l'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna.**

**Il burn-out (letteralmente in inglese "bruciarsi") è una sindrome tipica delle "professioni di aiuto"** - come è quella dell'insegnante - in cui c'è un costante contatto con gli altri, o che sono comunque contraddistinte da relazioni professionali che presuppongono un forte coinvolgimento personale; un coinvolgimento tale che le qualità individuali diventano centrali rispetto alle conoscenze tecniche. Nel rapporto educativo docente-allievo risulta di fondamentale importanza la componente affettiva e la dimensione emotiva di coinvolgimento e di presa in carico dell'alunno.

**"La sindrome del burn-out dipende da una serie di fattori, più che da un'unica causa** - spiegano gli esperti - È il risultato di un insieme di vicende lavorative e anche personali. Può emergere dalle difficoltà quotidiane, a volte amplificate dal precariato che spesso caratterizza la professione, dalla sensazione che il proprio lavoro e tutti gli sforzi profusi abbiano scarsa efficacia, dal complicato rapporto con i genitori degli alunni e con gli alunni stessi, dall'aumento del numero di studenti extracomunitari e dall'inserimento di alunni disabili non sempre supportato dall'Istituzione. Nonostante il forte impegno psicologico richiesto agli insegnanti, tuttavia, spesso non viene riconosciuta dalle famiglie e

dalla società stessa l'importanza del loro ruolo per la crescita dei ragazzi. Tutte le responsabilità di cui sono investiti, combinate con una considerazione sociale non sempre adeguata, possono portare a una condizione di fragilità e disagio psichico. La sensazione di non poter controllare e gestire queste varie situazioni, la sensazione che la complessità della realtà possa sfuggire di mano può minare la stabilità personale e far precipitare l'insegnante in una situazione di allarme e di ansia che non gli consente di rispondere in modo adattivo e positivo ai problemi. Il profondo malessere si può manifestare anche con grave stanchezza fisica e logoramento emotivo, demotivazione, insonnia, irritabilità e sentimenti di frustrazione".

**Come affrontare la fine delle vacanze quando la preoccupazione di non essere all'altezza del ruolo, la fatica e le difficoltà di sostenere il resto dell'anno irrompono tutte insieme?** "Cercando di prendere consapevolezza delle proprie aspettative, riconducendole a un piano più attinente alla propria realtà, evidenziando gli aspetti positivi del proprio lavoro e non concentrandosi solo su quelli negativi, o ancora, coltivando interessi extra-lavorativi che consentano di non focalizzare l'attenzione solo sui problemi professionali e lavorando in équipe, per condividere lo stress e affrontare insieme situazioni difficili".

**"Soprattutto è importante diventare coscienti dei possibili segnali di allarme del disagio,** chiedere l'aiuto psicologico necessario ad affrontare lo stato di malessere prima di avere consumato tutte le energie fisiche e psichiche. L'insegnante stressato che viene supportato psicologicamente può riuscire a recuperare una vita equilibrata nell'ambito lavorativo, familiare, sociale e ripristinare il coinvolgimento emotivo e la necessaria qualità relazionale specifica della sua professione".