

# Insegnanti di nuovo in classe: sindrome da burn-out in agguato

3 GENNAIO 2017 by [CORNAZ](#)

*L'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna: ecco come evitare lo stress dopo le vacanze*



Per gli insegnanti stress in agguato al rientro in classe

ROMA – Le vacanze di Natale sono agli sgoccioli e per studenti e insegnanti si avvicina il rientro in classe. **Dopo un periodo di riposo abbastanza lungo, è piuttosto normale avere una certa resistenza a tornare a scuola e, per i docenti, una difficoltà a recuperare la routine lavorativa.**

L'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna sottolinea però che **gli insegnanti potrebbero incorrere in problematiche più serie**. Si tratta infatti di una categoria molto esposta al **rischio di burn-out, una grave forma di stress lavoro-correlato**.

«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» spiega l’Ordine.

«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» aggiunge.

**La sindrome del burn-out dipende da una serie di fattori.** È infatti 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** o dalla sensazione che il proprio lavoro e tutti gli sforzi profusi abbiano scarsa efficacia.

**Ma può dipendere anche** dal complicato rapporto con i genitori degli alunni e con gli alunni stessi, dall'aumento del numero di studenti extracomunitari. O anche 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» avverte l'Ordine.

**La sensazione di non poter controllare e gestire queste varie situazioni può minare la stabilità personale** e far precipitare l'insegnante in una situazione di allarme e di ansia. Il profondo malessere si può manifestare anche con grave stanchezza fisica e logoramento emotivo, demotivazione, insonnia, irritabilità e sentimenti di frustrazione.

**Come affrontare allora 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?

Per l'Ordine degli Psicologi emiliano **è importante 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.

**Importante anche coltivare interessi extra-lavorativi** che consentano di non focalizzare l'attenzione solo sui problemi professionali. **Consigliato anche il lavoro 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» conclude l'Ordine emiliano.