



Ultime notizie scuola, martedì 3 gennaio 2017: pericolo burn-out per i docenti al rientro dalle vacanze

Scuola, burn-out docenti: ecco come evitare lo stress post vacanze, i consigli

Burn-out docenti: ecco come evitare lo stress post vacanze natalizie, i consigli dell'Ordine degli Psicologi.

Si parla, troppo sovente, di **burn-out**, termine tristemente famoso che tradotto dall'inglese significa 'bruciarsi'. E' una sindrome che, purtroppo, colpisce sempre più spesso i **docenti**, una categoria di lavoratori che, più di altre, sono esposte a stress psicofisico. Se ci aggiungiamo le difficoltà che moltissimi **docenti italiani** incontrano quotidianamente nello svolgimento della loro attività professionale, ci rendiamo conto che non è facile non esserne 'contagiati', prima o poi.

Dopo un periodo di **vacanza**, come quello relativo alle festività natalizie, è piuttosto normale che per un docente, così come per uno studente, risulti difficile ricominciare con la propria routine professionale.

L'**Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna** ha dato alcuni suggerimenti su come i docenti possono evitare lo **stress post vacanze**.

Ultime notizie scuola, martedì 3 gennaio 2017: pericolo burn-out per i docenti al rientro dalle vacanze

'Il **burn-out** 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'.

'Nonostante il forte impegno psicologico richiesto agli insegnanti – continua l'Ordine degli Psicologi – 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'.

Come affrontare lo stress del rientro dalle vacanze: i consigli dell'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna

Dunque, quali **consigli si possono dare agli insegnanti?**

'E' importante prendere **consapevolezza delle proprie aspettative**, riconducendole a un piano più attinente alla propria realtà – ha spiegato l'Ordine degli Psicologi – 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.'