Rischio burnout degli insegnanti: come prevenirlo

Da Edutopia.org i consigli utili per evitare il burnout degli insegnanti

Arginare e prevenire il rischio burnout dell'insegnante durante la pandemia diviene uno degli obiettivi importanti per salvaguardarne la salute. Le strategie consigliate dagli esperti e le esperienze di docenti per superare ed evitare ai disagi legati alla sovraesposizione digitale sono state raccolte da Edutopia. org. e che presentiamo in sintesi qui. Se all'inizio l'improvviso distacco dalla scuola e dagli alunni può essere stato percepito come un momento di sollievo, il perdurare della situazione e l'implementazione della didattica a distanza tout court ha richiesto nuove energie ed impegni che nella transizione ha portato con sé la ridefinizione del ruolo del docente e la messa in discussione di abitudini e routines acquisiti negli anni. Di fronte al cambiamento rispondiamo in modo diverso: chi lo accoglie con entusiasmo e chi invece fatica ad abituarsi al nuovo modo di scandire la giornata e organizzare il lavoro. Leggiamo nell'articolo di Edutopia _ https://www.edutopia.org/article/curbing-teacher-burnout-during-pandemic_ i consigli degli esperti per recuperare l'entusiasmo e la voglia di fare anche in un momento di lontananza dai nostri alunni e distanziamento sociale:

1. Recuperare la routine

Se prima la giornata era scandita da orari e spostamente ora gli insegnanti stanno fermi e sono in contatto da remoto. Questo pone il problema di una disponibilità eccessiva, che fa percepire una presenza sul lavoro 24/7, dal momento che arrivano messaggi con richieste da parte di genitori, studenti e dirigenti ad ogni ora. Per evitare un sovraccarico di impegni è importante stabilire orari e regole, senza sentirsi in colpa se non si risponde immediatamente e si dilaziona il lavoro su più giornate.

Un'idea suggerita da Marissa King, un'insegnante dell'Oklahoma e consulente per lo sviluppo professionale, è quella di fare una lista delle cose da fare suddividendole in quelle che devono essere fatte in specifiche fasce orarie, come le lezioni online e quelle che possono essere fatte in tempi più flessibili. Queste ultime si possono suddividere in gruppi di compiti correlati da fare in una sola volta e in un orario stabilito, come ad esempio, spedire le mail.

2. Prendersi cura di sé stessi

È importante darsi il tempo per fare le cose essenziali per noi basta inserirle nel programma giornaliero intervallando gli impegni di 'insegnamento a distanza con le pause, i pasti e l'esercizio fisico. Si possono creare dei promemoria e degli alert sul cellulare per non dimenticare.

Matthew Howell, preside di una scuola media di Oceanport, New Jersey sostiene che se all'inizio avevamo la necessità di garantire stabilità e consistenza agli studenti e alle famiglie.*"Ora si tratta di bilanciare il flusso di lavoro. Meno è meglio, è accettabile rallentare".*

3. Controllare l'ergonomia

Secondo l'American Academy of Ophthalmology lo schermo del computer deve essere a circa 25 pollici di distanza dal viso. Per non affaticare gli occhi è bene seguire la regola del 20-20-20:ogni 20 minuti, guardate qualcosa a 20 metri di distanza per almeno 20 secondi. Lo schermo non deve essere più luminoso della stanza. Infine è consigliabile di

Alzarsi e muoversi almeno 15 minuti ogni due ore, consigliano i medici, anche se è una passeggiata su e giù per le scale.muoversi ogni 2 ore per 15 minuti.

4. Collaborare con i genitori, facilitare l'organizzazione agli studenti

E' importante mantenere i contatti con i genitori collegandosi in streaming, è però importante stabilire dei confini, come ad esempio: impostare rigidi blocchi temporali per rispondere e non controllare le e-mail dopo l'orario. Alcuni insegnanti suggeriscono di mantenere una comunicazione che va al di là degli incarichi, dove si enfatizza quanto di positivo ha fatto lo studente e si ringrazia per la collaborazione. Si possono inviare anche messaggi audio e video.

Per quanto riguarda i compiti assegnati Barnes raccomanda di razionalizzare le informazioni. Per non confondere gli studenti la loro scuola invita gli studenti su Google Meets sempre alla stessa ora ogni settimana che sono tracciati in un unico documento con orari e dati insieme ai compiti. Anche i promemoria veloci (alert), secondo la ricerca di Bergman e Chan (2019), possono aumentare la partecipazione dei genitori che si sentono coinvolti e migliorare l'impegno e le prestazioni degli alunni.

5. Attingere allo spazio felice

Nella generale incertezza e instabilità che può aver generato il passaggio all'insegnamento online agli insegnanti. Ricordare i motivi per cui si è scelto di insegnare oppure come si è cambiato la vita degli studenti può essere un modo di sentirsi utili e ristabilire il controllo scrive nel suo saggio "The upside of stress" Kelly McGonigal (2015).

Fonte: www.edutopia.org

Curbing Teacher Burnout During the Pandemic
"Originally published on 8th May 2020on Edutopia.org. Curbing teaching burnout during pandemic was translated with the permission of Edutopia. While this translation has been prepared with the consent of Edutopia, it has not been approved by Edutopia and may therefore differ from the authentic text. In cases of doubt the authentic text should be consulted and will prevail in the event of conflict."

Data di pubblicazione: 24/06/2020