

SCUOLA DELL'INFANZIA: ESSERE DOCENTE AL TEMPO DEL COVID

**«NO PANIC NO BURNOUT: FATTORI DI RISCHIO E STRESS
NEL CONTESTO CLASSE AI TEMPI DEL COVID»**

19 novembre 2020



IELED

CENTRO DI PSICOLOGIA
PER L'ETÀ EVOLUTIVA

Milano – Meda – Rho – Pavia

- ❖ Mi sento emotivamente sfinito dal mio lavoro
- ❖ Mi sento stanco la mattina, quando mi alzo e so che devo affrontare un'altra giornata di lavoro
- ❖ Mi sembra di trattare i miei alunni in modo impersonale
- ❖ Mi sembra che lavorare tutto il giorno con la gente mi pesi
- ❖ Affronto in modo poco efficace i problemi
- ❖ Mi sento esaurito dal lavoro
- ❖ Da quando ho iniziato a lavorare qui sono diventato più insensibile nei confronti della gente
- ❖ Ho paura che questo lavoro mi possa rendere emotivamente freddo



IELED
CENTRO DI PSICOLOGIA
PER L'ETÀ EVOLUTIVA





- ❖ Mi sento senza energie
- ❖ Credo di lavorare troppo
- ❖ Mi sento frustrato dal mio lavoro
- ❖ Non mi importa davvero ciò che succede ai miei alunni
- ❖ Riesco con molta difficoltà a rendere rilassati e a proprio agio gli studenti
- ❖ Mi sento triste dopo il lavoro
- ❖ Ho realizzato poche cose di valore con il mio lavoro
- ❖ Sento di non farcela più
- ❖ Nel mio lavoro non riesco ad affrontare i problemi emotivi con calma

STRESS



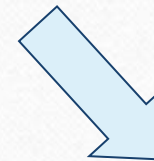
- ❖ Transazione tra l'individuo e l'ambiente nella quale la situazione è valutata dall'individuo come eccedente le proprie risorse e tale da mettere in pericolo il suo benessere (Lazarus e Folkman, 1984)



Fattori fisici



Fattori mentali



Fattori emotivi



IELED
CENTRO DI PSICOLOGIA
PER L'ETÀ EVOLUTIVA

STRESS

- ❖ Due tipologie:
 - ❖ Distress (stress nocivi)
 - ❖ Eustress (stress positivi)
- ❖ Una o più condizioni stressogene, quando particolarmente intense, protratte nel tempo e senza un'adeguata rete sociale, possono sfociare nella cosiddetta **SINDROME DEL BURNOUT** (Maslach, 1982)

FATTORI DI STRESS NEGLI INSEGNANTI AI TEMPI DI COVID

- ❖ Regole da seguire
- ❖ Dispositivi di sicurezza
- ❖ Distanziamento sociale
- ❖ DAD
- ❖ Gestione quarantene
- ❖ Ansie dei genitori
- ❖ Ansie personali
- ❖ Ansie dei colleghi



IELED
CENTRO DI PSICOLOGIA
PER L'ETÀ EVOLUTIVA



FATTORI DI STRESS NEGLI INSEGNANTI AI TEMPI DI COVID

- ❖ Sovraccarico di informazioni e notizie
- ❖ Ostacoli nel lavoro e nelle attività
- ❖ Minor varietà nelle attività e nell'uso dei materiali
- ❖ Sovraccarico di lavoro
- ❖ Cambio repentino delle normative
- ❖ Incertezza
- ❖ Minor rete sociale



SEGNALI CHE POSSONO FARCI PENSARE CHE SIAMO SOTTO STRESS

- ❖ Alta resistenza ad andare al lavoro ogni giorno
- ❖ Sensazione di fallimento
- ❖ Rabbia e risentimento
- ❖ Senso di colpa
- ❖ Negativismo
- ❖ Isolamento e ritiro
- ❖ Senso di stanchezza ed esaurimento tutto il giorno
- ❖ Notevole affaticamento dopo il lavoro
- ❖ Guardare frequentemente l'orologio durante le ore lavorative



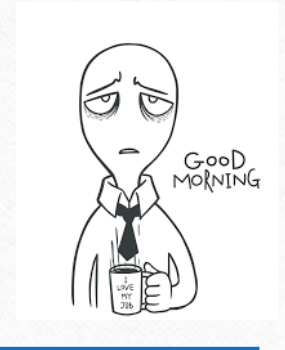
IELED
CENTRO DI PSICOLOGIA
PER L'ETÀ EVOLUTIVA

SEGNALI CHE POSSONO FARCI PENSARE CHE SIAMO SOTTO STRESS

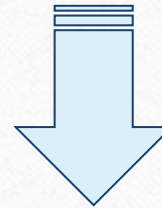
- ❖ Avere un modello stereotipato degli studenti
- ❖ Incapacità di concentrarsi ed ascoltare ciò che gli studenti e colleghi stanno dicendo
- ❖ Sensazione di immobilismo
- ❖ Seguire in modo crescente procedure rigidamente standardizzate
- ❖ Evitare discussioni sul lavoro con i colleghi
- ❖ Frequenti malesseri fisici (eccessivo uso di farmaci)
- ❖ Rigidità di pensiero e resistenza al cambiamento
- ❖ Conflitti coniugali e familiari
- ❖ Elevato assenteismo



SINDROME DEL BURNOUT



Stress lavorativo protratto ed intenso



logorio psicofisico

Disinteresse

Svuotamento
interiore

Senso di
inefficacia

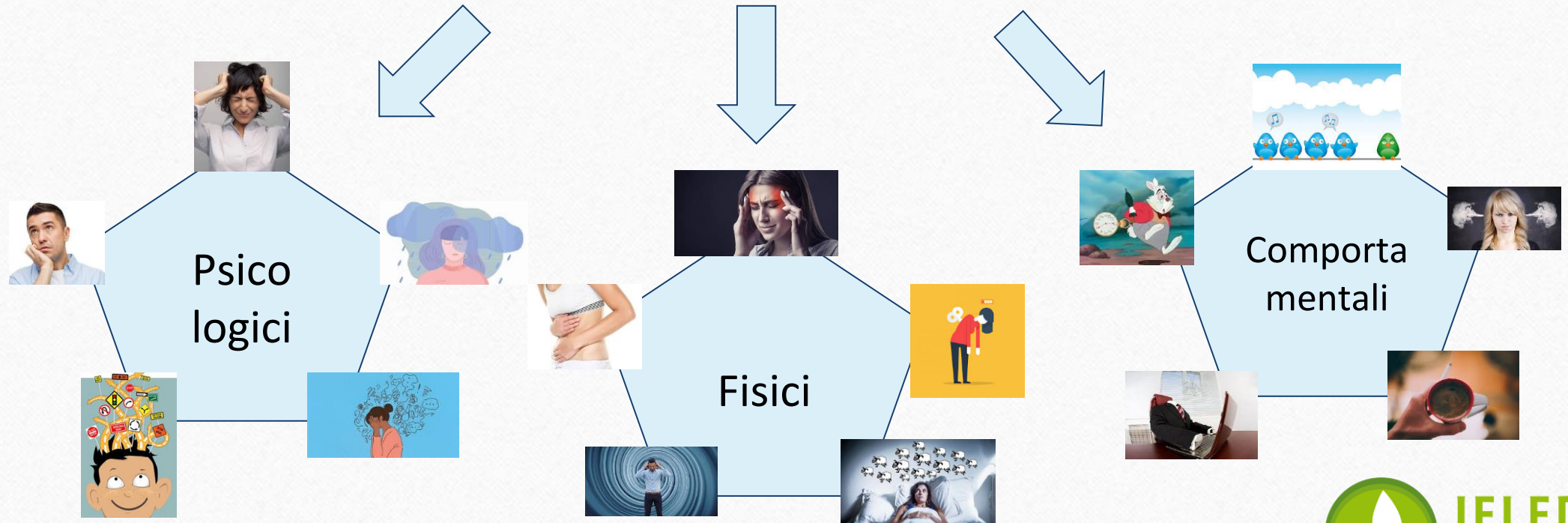
Demotivazione



IELED

CENTRO DI PSICOLOGIA
PER L'ETÀ EVOLUTIVA

SINTOMI DEL BURNOUT



SINDROME DEL BURNOUT NEGLI INSEGNANTI

- ❖ Oggetto di studio a partire dalla prima metà degli anni Ottanta
- ❖ Risultante di tre elementi principali:
 - 1) **Affaticamento fisico ed emotivo**
 - 2) **Atteggiamento distaccato, apatico nei confronti di alunni, Colleghi e nei rapporti interpersonali**
 - 3) **Sentimento di frustrazione dovuto alla mancata realizzazione delle proprie aspettative**
 - 4) **1994: Perdita della capacità di controllo, smarrimento**



CAUSE DEL BURNOUT

❖ Variabili individuali

- eccessiva dedizione al sacrificio
- bisogno di affermazione attraverso il lavoro (a discapito della vita privata)
- forti spinte altruistiche

❖ Variabili ambientali

- caratteristiche di alcune mansioni lavorative
- difficoltà organizzative/mancaza di personale

Sovraccarico lavorativo



**Fattori
situazionali**



FASI DEL BURNOUT

Entusiasmo

- ❖ Entusiasmo
- ❖ Impegno
- ❖ Livello elevato di prestazione
- ❖ Atteggiamenti costruttivi
- ❖ Cura dei sé

Stagnazione

- ❖ Affaticamento
- ❖ Frustrazione e delusione
- ❖ < motivazione
- ❖ < importanza data al lavoro
- ❖ Primi sintomi di stress

Frustrazione

- ❖ Isolamento
- ❖ Rabbia ed ostilità
- ❖ Atteggiamento negativo
- ❖ < autostima
- ❖ Intensi sintomi di stress

Apatia

- ❖ Cinismo e disfattismo
- ❖ Assenteismo
- ❖ < prestazione
- ❖ Sintomi depressivi
- ❖ Gravi sintomi di stress



FATTORI PROTETTIVI

- ❖ Relazioni familiari e di amicizia solide
- ❖ Genere
- ❖ Disposizione all'impegno
- ❖ Locus of control interno
- ❖ Disposizione alla sfida
- ❖ Supporto dei Colleghi
- ❖ Livello di autoefficacia percepita



IELED
CENTRO DI PSICOLOGIA
PER L'ETÀ EVOLUTIVA



PREVENZIONE DEL BURNOUT: QUALI STRATEGIE?

INDIVIDUALI

ISTITUZIONALI

ORGANIZZATIVE



PREVENZIONE DEL BURNOUT

❖ Individuali

- migliorare l'autostima
- organizzare il proprio tempo (... tra lockdown e quarantene!)
- mantenere interessi extraprofessionali
- decomprimere
- equilibrio

❖ Istituzionali

- formazione ad hoc
- sviluppo di abilità sociali



IELED
CENTRO DI PSICOLOGIA
PER L'ETÀ EVOLUTIVA

PREVENZIONE DEL BURNOUT

❖ Organizzative

- gestire i bambini in presenza e a distanza, con particolare attenzione alle peculiarità di ognuno
- programmare supervisioni e gruppi di lavoro tra insegnanti

NO PANIC!

Non siete soli!

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!





IELED
CENTRO DI PSICOLOGIA
PER L'ETÀ EVOLUTIVA

I nostri contatti



- **Milano:**

Via Mario Donati, 12
02 304 53 340
segreteria@ieled.it

- **Rho:**

Via Crocefisso, 24
02 304 53 345
segreteria@ieledrho.it

- **Meda:**

Viale Francia, 15
0362 18 04 160
info@ieledmeda.it

- **Pavia:**

Via Riviera, 12
0382 18 910 60
segreteria.pavia@ieled.it

WhatsApp: 393 56 93 176