



Download PDF

Responsabilizzazione degli insegnanti e benessere del personale scolastico

L'attenzione alla dinamismo, al coinvolgimento e al benessere del personale scolastico è un prerequisito per promuovere sia lo sviluppo che il benessere degli studenti. Personale scolastico motivato, che si sente visto e riconosciuto, ha più soddisfazione sul lavoro e più spazio per progettare una didattica tagliata sul gruppo classe.

Diversi fattori influenzano il benessere dell'insegnante e del personale scolastico: la complessità dell'insegnamento, gli strumenti pedagogici di cui un insegnante dispone e spazio che ha nel promuovere il benessere sia degli studenti che degli insegnanti. Viac e Fraser (2020) hanno introdotto un modello in grado di esaminare specificamente il benessere degli insegnanti all'interno del sistema scolastico. Vengono individuati quattro diversi aspetti: il benessere cognitivo, soggettivo, fisico, mentale e sociale; inoltre si presentano sempre interconnessi. Evidentemente, le condizioni di lavoro influenzano il benessere degli insegnanti. Ognuno dei quattro aspetti sopra citati può essere associato, ad esempio, a un maggiore rischio di stress, o di burn out (per il personale), o di abbandono scolastico. Questo modello può essere uno strumento in mano alla dirigenza per riflettere sul modo in cui la propria organizzazione si relaziona con questi aspetti.



Nella ricerca del benessere a livello scolastico, si fa riferimento all'"insegnamento vitale" o alla "scuola vitale". Questa vitalità è caratterizzata da:

- creare legami: impegno verso il lavoro, gli studenti e i colleghi
- autonomia: dare forma al proprio ruolo e gestirne i limiti
- ispirazione: essere in grado di lavorare su ambizioni e sogni
- realizzazione: raggiungere il successo insieme agli altri

Un fattore predittivo del benessere dell'insegnante è costituito, tra l'altro, dalle competenze pedagogiche che l'insegnante possiede, grazie alle quali può creare un buon clima pedagogico per gli studenti e quindi anche per se stesso. Competenze pedagogiche forti, come la capacità di creare legami con gli studenti, di avere attenzione per gli studenti e di conoscerli, favoriscono nella classe un clima favorevole all'apprendimento, aumentando il benessere e la vitalità delle persone coinvolte. Gli insegnanti possono, per così dire, riempire la loro "cassetta degli attrezzi" lavorando consapevolmente sul benessere e sulle competenze sociali con gli studenti e tra di loro. L'immagine che l'insegnante ha della relazione con gli studenti costituisce lo standard dell'identità interpersonale.

Come lavorare per il benessere del personale scolastico

Gu e Day (2013) affermano che il benessere degli insegnanti aumenta quando essi sono meno esposti a:

- richieste e pressioni
- aumento del lavoro burocratico
- problemi comportamentali degli studenti
- giornate lavorative che si allungano oltre il normale orario di lavoro

Gli insegnanti si impegnano nel proprio lavoro sulla base di principi etici, che hanno uno scopo, che utilizzano la professione come modo per scoprire sempre più se stessi, tendenzialmente hanno maggiore possibilità di esprimere creatività e sentirsi connessi, ed è più probabile che continuino nel tempo a svolgere il proprio lavoro con convinzione. Una buona leadership scolastica dovrebbe incoraggiare costantemente i dipendenti ad aderire al significato di "buona educazione". In questo senso è necessario sentirsi bene come insegnante, come persona nel contesto scolastico e non solo. Ciò avviene nel momento in cui un insegnante si sente valorizzato. L'ascolto degli insegnanti implica la collaborazione con i dirigenti scolastici, che richiede pratiche di relazione adeguate, attraverso una comunicazione che incoraggi e sostenga la collaborazione partendo da una visione condivisa.

SUGGERIMENTO 1: aumentare il proprio benessere.

Chiedetevi di cosa avete bisogno per essere rilassati davanti alla classe. Si tratta ovviamente di un aspetto molto personale e sempre più scuole offrono un programma per gli insegnanti per farlo. Ciò che altri insegnanti fanno per rilassarsi è, ad esempio:

- Ridere! Con i colleghi durante la ricreazione o con gli studenti in classe.
- Il modo migliore per rilassarsi resta comunque iniziare la giornata o la pausa con esercizi di respirazione
- Usare la pausa per uscire all'aperto
- Programmare consapevolmente nel calendario i momenti in cui non si fa nulla per la scuola; concedersi spazi per la propria vita.

SUGGERIMENTO 2: aumentare il proprio benessere. Lavorate consapevolmente alla riduzione dello stress.

- Pensate a ciò che vi rilassa di più e cercate di dargli un posto fisso nella vostra giornata.
- Datevi il tempo di riprendervi da situazioni stressanti.
- Cercate di condurre una vita sana, programmando momenti regolari di esercizio fisico nella giornata e dormendo a sufficienza. Questo abbassa l'ormone dello stress.
- Fate programmazioni realistiche e non ponetevi obiettivi troppo elevati.
- Vi sentite molto stressati? Discutetene con i colleghi e individuate insieme la principale fonte di stress.

SUGGERIMENTO 3: siete il vostro strumento. Domande da porre a voi stessi e ai vostri colleghi.

- Come posso dare il buon esempio alla mia classe?
In che cosa i miei studenti danno il buon esempio? (Chiedetelo a loro!)
- Cosa spero che i miei studenti imparino da me come persona?
- Cosa ho bisogno di imparare io stessa? Lo offro ai miei studenti?
- Come condivido la mia gioia con la classe? Quando è stata l'ultima volta che ho riso con la classe?
- Quando do il meglio di me come insegnante? Quando sono rilassato davanti alla classe?
- Quando mi piace di più il mio lavoro?
- Cosa posso fare per aumentare questi momenti di piacere?
- Di cosa ho bisogno dai miei colleghi e dalla dirigenza per sentirmi bene a scuola?

SUGGERIMENTO 4: Quando affrontate situazioni stressanti, chiedetevi a vicenda:

- Cosa vi aiuta durante gli eventi stressanti?
- Qual è la forza che avete nel vostro modo di affrontare eventi stressanti? Che cosa è un rischio? Come potete fare in modo che il rischio diventi minore?
- Cosa non fate mai, ma vale la pena di provare?

È bene ricordare che persone diverse hanno modi differenti di affrontare le tensioni. Se qualcuno reagisce parlandone in continuazione, qualcun altro può preferire fare un giro in bicicletta, mentre un'altra persona ancora si chiude in camera ad ascoltare musica. Questo può causarci irritazione, perché a volte gli altri fanno cose che ci sembrano strane o totalmente fuori luogo. Se lasciamo spazio per fare le cose che piacciono, ci aiutiamo tutti. Possiamo chiederci cosa ci aiuta. In questo modo iniziamo a capirci, invece di andare al conflitto. E possiamo anche imparare diversi modi di "farcela". Chissà, forse faremo qualcosa che non sapevamo potesse aiutarci!