



LO STRESS DELL'INSEGNANTE AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

di Luca Morganti

(tempo di lettura 4 minuti)

Il lavoro che ha subito il cambiamento più evidente in seguito alla pandemia legata al Coronavirus è senza dubbio quello dell'insegnante: di colpo, e per un tempo molto prolungato, è scomparso il contesto di lavoro e la modalità con cui si gestiscono le relazioni, tipicamente quotidiane e ravvicinate. Ciò che rimane invariata è la competenza dei docenti, ovvero la capacità di padroneggiare il contenuto delle proprie lezioni e l'abilità nel gestire il percorso formativo degli studenti. Un ribaltamento così forte ha la necessità di essere bilanciato trovando un forte baricentro per la propria professionalità.

Spesso si usa la metafora della bilancia per definire lo stress, che risulta come il prodotto dello squilibrio tra le sfide esterne e le risorse interne. La situazione attuale ha piegato drasticamente la bilancia dal lato delle sfide esterne. Pertanto, per far fronte a questa imprevista, enorme e surreale sfida, non resta che attingere a tutte le proprie risorse, professionali e personali. Certo la situazione non facilita per impegnarsi in questa direzione: spesso lo stato d'animo e la gestione della quarantena casalinga fiaccano anche lo spirito più forte. La decisione di provare a continuare a far bene il proprio lavoro, tuttavia, può aiutare anche a gestire lo stato d'animo inquieto che accompagna le attuali giornate. Lavorando con pazienza sul potenziamento delle proprie risorse professionali è possibile sviluppare un personale antidoto agli sconvolgimenti prodotti dal virus: questo vale per tutti i professionisti, ognuno coinvolto a suo modo in questa complessa sfida, nella quale è necessario cercare di dimostrare a sé stessi di avere la forza di provare ad andare avanti, nonostante tutto. Nel caso specifico dell'insegnante, questo è un potente messaggio da rivolgere anche a colleghi e studenti, che fungono da "cassa di risonanza" in grado di creare un'eco positiva o negativa. Mantenere una mentalità positiva è molto difficile, ma è possibile provare a farlo.

Come potenziare le risorse personali? Ecco i quattro punti cardinali entro cui poter orientare la bussola dei propri sforzi personali.

- *Siate curiosi*: il cambiamento tecnologico che è stato sempre profetizzato come imminente, ora è diventato ineluttabile. Opporsi alla marea ora significherebbe solo affogare, mentre ognuno di voi ormai sta già trovando il proprio modo per stare a galla. Per non farvi travolgere troppo dall'ingente dose di novità, approcciatevi con curiosità alle soluzioni tecnologiche, cercando di capire come possono esservi utili. Si può iniziare da un piccolo passo per familiarizzare con i nuovi mezzi, come scegliere un'immagine per personalizzare il proprio profilo sui social media o utilizzare le piattaforme già apprese per comunicare anche con colleghi o amici. In questo modo vi sentirete parte di un gruppo che affronta la novità, piuttosto che un singolo di fronte ad una montagna da scalare.
- *Siate esperti*: ognuno di voi ha la sua disciplina di riferimento, che non è solo una expertise professionale, ma spesso anche una passione e un modo di esprimersi. La necessità di comunicare i contenuti in modo differente, ed eventualmente un po' di tempo aggiuntivo a vostra disposizione, sono due leve importanti per approfondire ulteriormente la vostra specializzazione: potete giocare

con la vostra materia e, quando possibile, far interagire con essa i propri studenti in modo differente. Si può anche chiedere a loro una mano per tradurre in un formato tecnologico più sofisticato gli argomenti che il programma prevede, lasciando che menti più portate al digitale diano una veste nuova ai contenuti che voi potete offrire.

- *Siate vitali*: il clima pandemico che ci circonda è capace di trasportare in una spirale negativa anche il più ottimista. I più giovani possono sentirsi meno colpiti e più in grado di pensare ad altro concentrandosi su giochi e attività quotidiane, ma anche per loro è una sfida doversi gestire in uno stato di reclusione forzata; per un adulto, invece, è soprattutto importante non stare eccessivamente in contatto con le informazioni relative al virus. La lezione può essere quindi un punto di contatto: un momento per pensare alla vita, espressa da un sapere che si accumula e una domanda curiosa che può nascere spontanea. Inoltre, può essere un parziale segnale di possibile ritorno alle routine cui si è abituati.
- *Siate insegnanti*: non dimentichiamoci delle condizioni di fragilità di alcuni alunni. Pensiamo ad esempio a quei contesti nei quali l'alfabetizzazione digitale in casa non è presente, per assenza di strumenti o per un livello culturale basso. Trovare un momento per comunicare anche con questi studenti, magari telefonicamente o via chat, permette di svolgere pienamente il proprio ruolo di guida della classe e di unire finalità didattiche ed educative. Ogni risorsa che sapete mettere in campo è importante da condividere con il gruppo, in modo da rafforzare lo spirito di comunità e non lasciare nessuno escluso: stiamo imparando che è solo muovendosi all'unisono che possiamo affrontare con successo la complessa sfida della pandemia.