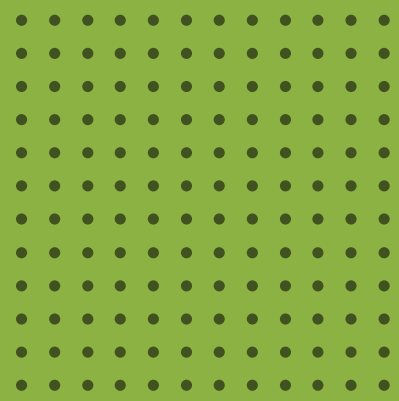


LA COMUNICAZIONE AFFETTIVA IN AMBITO SCOLASTICO

CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI

Il benessere emotivo dell'insegnante

Danilo Toneguzzi



La 17° tappa del percorso...

MODULO 5: APPLICARE LA COMUNICAZIONE AFFETTIVA NELLA VITA QUOTIDIANA

**1 - Il benessere emotivo dell'insegnante:
come preservarlo e nutrirlo**

2 - Conclusione e piano d'azione



Cosa vedremo oggi?

Questo incontro si concentra su:

- Il benessere emotivo dell'insegnante è **una questione educativa**, non solo personale.
- L'insegnante è esposto a **un logoramento emotivo** reale e specifico.
- Riconoscere il sovraccarico emotivo è già **una competenza professionale**.
- Esistono **forme concrete e realistiche di autoregolazione** e nutrimento emotivo.
- Il benessere del docente è anche **una questione organizzativa e sistemica**.

👉 **Obiettivo:** dare alcuni elementi fondamentali per curare il proprio equilibrio emotivo, come parte del proprio ruolo educativo.



Domanda iniziale...

- *Quando senti di essere "più affaticato" come insegnante?*
- *In quali momenti ti accorgi che la tua energia interna si abbassa e questo cambia il tuo modo di stare in classe?*
- *Nei momenti di maggior difficoltà, cosa ti è più di aiuto?*



Il benessere emotivo è una questione educativa

- **L'insegnante comunica sempre, anche attraverso il proprio stato interno.** Non entra in classe solo con parole, contenuti e intenzioni educative, ma anche con il proprio tono emotivo: fretta, calma, irritazione, fiducia, saturazione. Gli studenti colgono molto rapidamente questi segnali impliciti e vi si regolano.
- **Il clima relazionale della classe dipende in larga parte dalla qualità di autoregolazione del docente.** Nelle lezioni precedenti abbiamo visto quanto siano centrali ascolto, fiducia, warm education e gestione dei conflitti. Tutte queste competenze diventano fragili se l'insegnante è emotivamente disregolato, perché sotto stress tende a reagire più che a rispondere.
- **Ciò che il docente non riconosce in sé rischia di entrare nella comunicazione in modo distorto.** Stanchezza, frustrazione o senso di inefficacia, se non vengono riconosciuti, possono trasformarsi in tono duro, impazienza, rigidità, giudizi rapidi o minore capacità di ascolto. In questo senso, il benessere emotivo non è esterno alla comunicazione: ne è una delle condizioni.



Il benessere emotivo è una questione educativa

- **La qualità della presenza dell'insegnante è parte dell'apprendimento.** La Warm Education ci ha mostrato che gli studenti apprendono meglio in un clima caldo, sicuro e regolato. Per creare questo clima, il docente deve poter offrire una presenza sufficientemente stabile, accogliente e contenitiva: quindi il suo equilibrio interno ha una funzione pienamente educativa.
- **Prendersi cura del proprio equilibrio non è un lusso, ma una responsabilità professionale.** Se la relazione educativa passa anche attraverso la capacità di ascoltare, contenere, correggere senza umiliare e restare autorevoli senza irrigidirsi, allora il benessere emotivo del docente non è qualcosa di privato o facoltativo, ma una competenza da riconoscere, proteggere e nutrire nel tempo.



Il logoramento emotivo dell'insegnante è reale e specifico

- **Il lavoro dell'insegnante è ad alta intensità relazionale, non solo cognitiva o organizzativa.** Ogni giorno il docente gestisce contemporaneamente apprendimento, dinamiche di gruppo, emozioni, conflitti, differenze individuali, rapporti con colleghi e famiglie. Questa esposizione continua alla relazione rende il lavoro profondamente coinvolgente, ma anche molto usurante.
- **La complessità delle classi oggi richiede una presenza educativa molto più ampia rispetto al passato.** Nelle lezioni precedenti abbiamo visto quanto siano centrali temi come aspettative, ascolto, fiducia, conflitto, motivazione, warm education e inclusione. Tutti questi aspetti mostrano che l'insegnante non è più soltanto trasmettitore di contenuti, ma anche regolatore del clima, contenitore emotivo e mediatore relazionale.
- **Il carico burocratico sottrae tempo, energia e presenza mentale alla funzione educativa.** La crescente richiesta di documentazione, adempimenti, programmazioni, relazioni e procedure rischia di frammentare l'attenzione dell'insegnante e di sottrargli proprio lo spazio interno necessario per la qualità della relazione educativa.



Il logoramento emotivo dell'insegnante è reale e specifico

- **La pressione proveniente dalle famiglie e dal contesto sociale aumenta l'esposizione dell'insegnante al giudizio e alla fatica emotiva.** Come abbiamo visto nella lezione sull'alleanza educativa, oggi il docente si trova più facilmente esposto a richieste, aspettative, incomprensioni o contestazioni. Questo può aumentare il senso di vulnerabilità, di allerta e di tensione continua.
- **La scarsità di riconoscimento rende il logoramento più difficile da sostenere e da elaborare.** Quando a un lavoro intensamente impegnativo non corrispondono riconoscimento, sostegno e valorizzazione, cresce il rischio di svuotamento, amarezza e disinvestimento. Il problema, quindi, non è solo "quanto si fatica", ma anche "quanto questa fatica trova o non trova un contenitore simbolico e relazionale".



Riconoscere il logoramento è una competenza professionale

- **Riconoscere il proprio stato interno significa prevenire la comunicazione inconsapevole del disagio.** Nelle lezioni precedenti abbiamo visto che lo stile comunicativo, l'ascolto, l'assertività e la fiducia dipendono molto dal modo in cui l'insegnante è presente a sé stesso. Se non riconosce il proprio sovraccarico, rischia di comunicarlo indirettamente con tono brusco, fretta, chiusura o rigidità.
- **Il sovraccarico emotivo non compare solo nei momenti estremi, ma in segnali quotidiani e progressivi.** Irritabilità, minore tolleranza alla frustrazione, durezza nelle correzioni, difficoltà ad ascoltare, calo dell'entusiasmo, senso di fatica costante: sono segnali che spesso vengono normalizzati, ma che in realtà indicano un equilibrio che si sta alterando.
- **Ascoltarsi non significa ripiegarsi su di sé, ma aumentare la qualità della presenza educativa.** L'ascolto di sé non è un gesto narcisistico o intimistico: è una competenza professionale che permette di accorgersi di quando si sta entrando in saturazione, per non scaricare automaticamente quel peso sugli studenti o sulla relazione con i colleghi e le famiglie.



Riconoscere il logoramento è una competenza professionale

- **Un insegnante che riconosce il proprio limite è spesso più affidabile di uno che lo nega.** La negazione del sovraccarico porta facilmente a irrigidimento, automatismi difensivi o senso di onnipotenza frustrata. Al contrario, la consapevolezza dei propri segnali di fatica permette di contenersi meglio, di chiedere aiuto quando serve e di proteggere la qualità della relazione educativa.
- **La consapevolezza emotiva è il primo passo di ogni autoregolazione.** Non si può regolare ciò che non si riconosce. Per questo la capacità di nominare il proprio stato – “sono teso”, “sono saturo”, “sto perdendo pazienza”, “mi sento inefficace” – non è debolezza, ma il punto di partenza per ritrovare centratura, lucidità e intenzionalità educativa.



Esistono forme di autoregolazione

- **Autoregolarsi non significa eliminare la fatica, ma evitare che la fatica governi la relazione.** L'obiettivo non è diventare insegnanti sempre calmi, sempre centrati e sempre "in forma", ma imparare a non lasciare che stress, irritazione o saturazione prendano il controllo della comunicazione e del clima di classe.
- **La prima forma di autoregolazione è rallentare abbastanza da non reagire in automatico.** Nelle lezioni su ascolto, assertività e gestione dei conflitti abbiamo visto quanto sia importante saper introdurre una pausa tra stimolo e risposta. Anche pochi secondi di rallentamento possono fare la differenza tra una reazione impulsiva e una risposta educativa.
- **Regolare il tono, il ritmo e la postura è già un modo concreto per proteggere la relazione.** La comunicazione non passa solo dalle parole: passa dal volume della voce, dal ritmo, dalla postura, dallo sguardo. Imparare a modificare intenzionalmente questi elementi aiuta il docente a contenere l'attivazione emotiva e a non trasmettere tensione in modo incontrollato.



Esistono forme di autoregolazione

- **Mettere confini sani è una forma di tutela professionale, non di chiusura relazionale.** Non dover risolvere tutto, non dover essere sempre disponibili, distinguere ciò che compete al ruolo docente da ciò che lo supera: tutto questo non impoverisce la relazione educativa, ma la rende più realistica, sostenibile e meno esposta all'esaurimento.
- **Il benessere emotivo si nutre anche attraverso senso e appoggi relazionali.** Recuperare il significato del proprio lavoro, riconoscere i piccoli risultati, potersi confrontare con colleghi, sentirsi meno soli: sono tutti fattori che aiutano a ricostruire energia e motivazione. Il nutrimento emotivo non è fatto solo di tecniche, ma anche di appartenenza, riconoscimento e senso condiviso.



Il benessere dell'insegnante è una questione organizzativa

- **Il benessere del docente non dipende solo dalle sue risorse personali, ma anche dal contesto in cui lavora.** Un insegnante può sviluppare consapevolezza, ascolto di sé, autoregolazione e strumenti relazionali, ma se opera in un ambiente cronicamente sovraccarico, frammentato e poco sostenivo, il rischio di logoramento resta molto alto. Per questo il burnout non può essere letto solo come un problema individuale.
- **Un sistema scolastico troppo burocratizzato sottrae energie proprio alla funzione educativa che dovrebbe sostenere.** Quando il tempo e la mente dell'insegnante vengono assorbiti da adempimenti, documentazione e incombenze formali, diminuisce la disponibilità interna per ascoltare, contenere, motivare, costruire fiducia e alleanza educativa. La fatica organizzativa diventa così una fatica relazionale.
- **La qualità della collaborazione tra adulti è un fattore protettivo decisivo.** Nel corso abbiamo visto quanto siano importanti il lavoro in team, la comunicazione tra colleghi e l'alleanza con le famiglie. Una scuola più collaborativa, con spazi di confronto e sostegno reciproco, aiuta a distribuire meglio il carico emotivo e a non lasciare il singolo docente solo davanti alla complessità.



Il benessere dell'insegnante è una questione organizzativa

- **La prevenzione reale del burnout richiede una cultura scolastica che riconosca il benessere docente come tema serio e legittimo.** Se il benessere dell'insegnante viene considerato un fatto privato o una questione di fragilità personale, sarà difficile costruire risposte efficaci. Serve invece un contesto che legittimi la fatica, valorizzi il ruolo docente e promuova condizioni di lavoro più umane e sostenibili.
- **Anche gli insegnanti possono contribuire a un cambiamento sistemico, non solo adattarsi ad esso.** Pur non potendo modificare da soli l'intero sistema, i docenti possono partecipare attivamente alla costruzione di micro-contesti più sani: promuovere confronto tra colleghi, portare il tema negli organi collegiali, proporre iniziative sul benessere professionale, rafforzare una cultura organizzativa più consapevole. Questo non elimina il problema sistemico, ma riduce il senso di impotenza e apre spazi di trasformazione concreta.



Esercizio

- *Qual è oggi la mia principale fonte di logoramento?*
- *Quale segnale di sovraccarico tendo a ignorare?*
- *Quale piccolo gesto concreto posso introdurre da subito per proteggere meglio il mio equilibrio?*



Grazie per l'attenzione!

