

70% of teachers reported significantly higher stress levels compared to before COVID-19 began



Out of those who reported significantly higher stress levels:

39% have children	99% sleep less than 9 hours a night
11% sleep less than 4 hours	86% sleep 5-6 hours a night

Segnalo un articolo pubblicato da TheMattressNerd che ha eseguito un sondaggio presso un campione di 100 insegnanti americani, raccogliendo informazioni soprattutto in merito ai loro livelli di

ess

, alla

salute mentale

, alle abitudini legate al

sonno

, all'

equilibrio tra lavoro e vita privata

e alla

soddisfazione generale sul proprio dall'inizio di COVID-19

str

{loadposition user7}

Il risultato? Gli insegnanti confermano tutte le loro difficoltà, lavorano per lunghi orari e mettono il loro benessere in fondo alla loro lista delle loro priorità

Ne conseguono dei suggerimenti per vincere le principali sfide che gli insegnanti devono affrontare e i consigli che gli psicologi forniscono loro per gestire lo stress e combattere il burnout. Tra questi, l'invito a confrontarsi continuamente con i colleghi, evitando situazioni di isolamento, ad uscire fuori appena si può, a ritrovare un rapporto intimo con la natura, a prendersi del tempo per se stessi, per fuggire almeno nei fine settimana dalla routine, a

concentrarsi solo sulle cose che possiamo gestire, lasciando perdere i tentativi di rincorrere l'impossibile.

Il sito è naturalmente in lingua inglese, ma basta tradurre la pagina utilizzando l'apposita funzione del browser.

[Vai alla guida per i docenti ad affrontare le difficoltà dell'epoca COVID-19](#)

{jcomments on}

{loadposition user6}