

EQUIPE DE GESTÃO E PROFESSORES:

FERRAMENTAS PARA EQUIPES DE GESTÃO ESCOLAR EM FASE DE CRISE EXTERNA E/OU INTERNA



Roberta Bento

Taís Bento



Passamos por momentos difíceis.

A relação entre famílias e escola enfrenta uma crise diante da ansiedade dos pais em relação ao que vai acontecer com o ano letivos dos filhos, junto com todos os outros problemas e incertezas gerados pela pandemia. Por outro lado, professores e funcionários da escola também cobram respostas que a escola não tem para oferecer. Os Gestores Escolares se veem no meio de um cenário extremamente desafiador, exatamente quando a receita da escola cai, devido aos cancelamentos e níveis altíssimos de inadimplência.

É preciso gerenciar o Estresse gerado por toda essa situação. Tanto para manter a saúde física e emocional da equipe gestora quanto para garantir que a equipe de professores e funcionários administrativos mantenham um desempenho bom o suficiente para atravessar essa tempestade sem precedentes.

Vamos então a algumas ferramentas que podem ajudar você e sua equipe a lidar da melhor maneira com mais esse desafio!





- Definição de Estresse

Segundo um dos pais da pesquisa sobre estresse, Hans Selye, estresse não é necessariamente algo ruim, tudo depende da forma como você o encara. Por exemplo, o estresse gerado por momentos de trabalho criativo e bem-sucedido é benéfico. Mas o estresse advindo do fracasso, humilhação ou doença é prejudicial.

A definição mais aceita para o estresse é:

“estresse é uma condição ou sentimento experimentado quando uma pessoa percebe que a demanda é maior do que os recursos pessoais e sociais de que ela dispõe no momento.” Em resumo, é o que sentimos quando percebemos que não temos como controlar os acontecimentos ao nosso redor.

Você consegue pensar em uma definição mais perfeita da situação que você, Gestor, vem enfrentando nos últimos meses? E, pior, sem prazo para terminar!

As respostas que damos ao estresse vêm, em parte, do nosso instinto e, em parte, da forma como pensamos e dos valores que trazemos conosco.





As pesquisas confirmam que, em situação de estresse consciente, nosso corpo reage com alta produção de hormônios que nos ajudam a sobreviver. É o famoso “correr ou lutar” como forma de sobrevivência da espécie animal. Porém, em períodos prolongados de estresse, os danos para o corpo e mente são grandes, podendo levar ao esgotamento, hoje conhecido como “burnout”.

É isso que precisamos evitar que aconteça tanto com a equipe de Gestão da escola, como com todos os outros funcionários. Atenção especial precisa ser dedicada aos professores, que acumulam situações estressantes na própria família e no contato, agora tão frequente e próximo, com as famílias de alunos.

Em situação de constante estresse, passamos a não perceber com clareza a oscilação de humor e perdemos a capacidade do controle emocional. É comum, em pessoas que vivem estresse prolongado, a sensação de estar animado, em seguida, ansioso, animado e irritado, tudo isso em curtíssimo espaço de tempo.





Isso reduz muito a capacidade de relacionamento com outras pessoas, sejam elas colegas de trabalho, aluno ou pais de alunos.

Além disso, nossa capacidade de fazer julgamento e analisar adequadamente situações vividas a cada instante é prejudicada. A consequência é uma frequente dificuldade na tomada de decisões e recebimento de feedback. Sim, uma bomba relógio prestes a explodir entre pais e professores, caso esse estresse não seja adequadamente gerenciado. Por isso, trouxe esse assunto como foco nesta semana.

Trouxemos 5 maneiras para ajudar a equipe a lidar com o estresse deste momento de confinamento





1 Estabeleça uma conexão

É necessário encontrar momentos para conversas leves e sem relação com o trabalho.

Mesmo em meio à correria que tomou conta da rotina, os gestores precisam estabelecer a conversa com a equipe como prioridade, ainda que sejam espaçadas. O desafio é grande, pois é importante ter momentos para conversa individual também. Porém, é um esforço que vale totalmente o tempo que vai tomar. Um bate papo simples, perguntando sobre a família do professor e sobre como estão as noites de sono, os finais de semana, pode salvar esse professor de um estado de burnout que vai acarretar afastamento do trabalho ou transtorno com alunos ou famílias. Caso você já tenha percebido que essa professora está aparentando menor nível de paciência em situações simples, como reuniões de professores online, só converse em particular, oferecendo ajuda para o que ela precisar.



Isso vai ajudar para que ela se abra e parte da pressão já é bastante aliviada. Não se preocupe em ter respostas. As pessoas só precisam sentir que são ouvidas, que têm a quem recorrer para desabafar. É essencial não julgar e demonstrar empatia perante os desafios que essa pessoa sentir confiança em compartilhar com você.





2 Aborde problemas específicos que possam estar acontecendo

As pessoas têm gatilhos diferentes que geram maior estresse em determinadas situações. É importante ajudar seus colaboradores a encontrar o que dispara em cada qual maior carga de estresse. Seria o momento de gravar vídeos? Se for, sugira uma parceria com outro professor que dá aula para o mesmo nível. Um dos professores faz as gravações e o outro planeja as atividades escritas ou entra nas Lives com os alunos. E assim todos se beneficiam, pois o trabalho em equipes, neste momento em que estamos fisicamente distantes, já traz por si só uma sensação de “não estou sozinho”. Esse momento pode gerar a semente para formação de equipes de alto desempenho no futuro, além de passar aos pais e alunos uma sensação maior de segurança e de maior suporte ao processo de aprendizagem dos filhos.



Três fatores geradores de estresse neste momento, que você pode ajudar a amenizar:

- Relacionamento familiar e perda de entes queridos - Caso em sua equipe existam professores que tenham perdido algum membro da família durante o período de distanciamento, ofereça um suporte especializado com psicólogo. Esse investimento se paga no curto prazo, por mais que seja um momento difícil para a escola.
- Competência para o trabalho em formato diferente do usual - Em grande parte dos casos de estresse gerado pelo trabalho, existe um forte componente relacionado à falta de competência para exercer algumas funções relativas ao cargo ocupado. Nesse período, é normal que os professores se sintam inseguros tanto no uso da tecnologia, quanto na adaptação do conteúdo para ser entregue em formato tão diferente daquele para o qual o professor se preparou a vida toda



- Relacionamento com colegas de trabalho – apesar de tantos desafios de ordem pessoal e emocional que todos enfrentam agora, ainda assim permanecem conflitos preexistentes que podem desgastar ainda mais os profissionais envolvidos. Se houver falta de respeito ou disputa entre funcionários, a escola sairá prejudicada. É sempre melhor gerenciar esses conflitos antes que eclodam e gerem grandes transtornos a todos. Conversas com todos os envolvidos, lembrando do enorme desafio que enfrentamos agora podem render frutos duradouros, para além do período da pandemia.





3

Sugira ações práticas, com foco no futuro

Se o estresse entre os funcionários está relacionado a algum dos três fatores acima, sugerimos as seguintes estratégias para a melhorar a situação.

- Sobrecarga de trabalho:

De fato, os professores estão emocionalmente sobrecarregados, mas acabam por levar aos alunos também uma carga desnecessariamente maior de conteúdo do que eles podem aprender neste momento. Parte da sobrecarga de trabalho pode ser amenizada com uma reorganização dos conteúdos e divisão de tarefas entre professores que trabalham em períodos diferentes, em época de escolas funcionamento normalmente. Certamente, neste momento, há um mesmo conteúdo sendo produzido por mais de um professor. Esse trabalho pode ser compartilhado entre eles.

Além disso, há muito conteúdo de qualidade disponível online. Os professores podem se organizar em equipes para fazer a curadoria por área do saber. Todos vão se beneficiar deste trabalho, tendo seu tempo ocupado com suporte aos alunos, o que tornará todo o processo de ensino mais leve.

- Competência:

Quando uma pessoa acha que não tem as habilidades necessárias para a função que ocupa no trabalho, uma série de sentimentos negativos é desencadeada. Mente e corpo são afetados quando a autoestima fica abalada. É exatamente o que tem acontecido com muitos professores que não tendo familiaridade com a tecnologia, passam a preparar suas aulas para serem oferecidas a distância. O sentimento de sobrecarga inicialmente é real. E conforme os pais e alunos reclamam das aulas, vídeos e interações online, o estresse começa a se instalar. E mesmo naquilo em que o professor tem um domínio completo, ele passa a sentir insegurança. Em pouco tempo reações mais extremas começam a surgir no relacionamento com os colegas, pais, alunos e com a coordenação.



Para amenizar a pressão real que está sendo colocada sobre a equipe, aliviando a situação e as possíveis consequências do estresse, você pode:

- oferecer feedback positivo sobre o que está funcionando bem;
- lembrar cada professor ou membro da equipe sobre seus pontos fortes, sugerindo que busque naquilo que domina e gosta de fazer um caminho para tornar as aulas mais interessantes e atraentes para os alunos. Neste momento, todos sentem falta de uma aproximação mais pessoal e humanizada. Trazer o conteúdo para ser relacionado com fatos reais da vida do professor e do aluno torna mais leve tanto o preparo das aulas quanto o processo de aprendizagem do aluno.
- ofereça momentos de formação com profissionais da própria equipe compartilhando situações que funcionaram bem ou ensinando novas habilidades aos colegas.



- Relacionamentos:

Um dos fatores que mais impactam o estado emocional de trabalhadores em qualquer setor é o tipo de relação que existe entre colegas de trabalho e seus superiores. Relacionamentos conflituosos geram uma enorme demanda emocional, sejam os conflitos gerados por colegas de equipe, dificuldade na comunicação entre professor e equipe da secretaria da escola ou com os pais de alunos. Especialmente em momentos de crise e ansiedade como este que todos vivemos, o cuidado com o clima dentro da equipe pode evitar muito prejuízo emocional e financeiro à escola. Eis o porquê considerar é importante lembrar a todos, com frequência, sobre a importância da empatia, paciência, escolha das palavras em todas as interações, seja com a própria equipe ou com alunos e responsáveis.

Aos gestores, fica o lembrete de que o investimento em uma conversa que parece não ter relação alguma com os incêndios todos que vocês precisam apagar diariamente, vai render muitos momentos produtivos no futuro.



É preciso abrir espaço na agenda para conversar com a equipe de coordenação, com os professores e funcionários sobre amenidades.

Tomar um café, comentando sobre assuntos que não tenham relação com o trabalho, vai proporcionar o alívio da pressão e a retomada da energia para todos enfrentarem os desafios que ainda seguirão por algum tempo.

Caso existam conflitos entre professores que compartilham a mesma turma ou fazem parte de uma mesma equipe, incentive uma conversa sincera entre eles. Todos saem mais fortes depois de uma conversa sincera, quando o respeito é o pressuposto básico.



É importante lembrar que...

Estresse pode gerar sérios problemas de saúde, quando não controlado em níveis que a pessoa consegue administrar suas emoções e sinais do corpo. Caso você perceba que está difícil para lidar sozinho com a grande ansiedade que este momento tem gerado, ou que um membro da equipe está precisando de ajuda profissional, o melhor é agir imediatamente. Se sua escola tem Psicólogo como parte da equipe, peça ajuda com sugestões que possam ser aplicadas em início ou final de reuniões online com a equipe. E também para suporte individual no caso de professores ou funcionários que tenham sofrido de uma forma mais direta perdas durante esse período da pandemia.

Manter o nível de estresse no ponto em que todos possam se ajudar é uma das melhores formas de manter sua escola saudável em todos os aspectos.