



## from the nstu president

### The real “Back to Balance” should be in health and wellness

One of the messages that I hear over and over again from teachers all over the province is that they no longer feel that they have “time to teach.” Many feel like they are on a treadmill, constantly running faster and harder but getting nowhere. If this image encompasses how you feel, you are not alone. And you aren’t imagining things! According to the latest Nova Scotia School Boards Association numbers, over 300 full time teaching positions have been lost due to cuts to education funding. The loss of these positions has resulted in increased workload for teachers.

What does it mean for you—the teacher? In many cases, it means being stretched to the limit inside the classroom while at the same time being asked to do more outside the classroom. It is often a struggle to effectively manage workload while at the same time finding time for the host of activities, responsibilities and events in our lives. Not allowing ourselves to be completely consumed by teaching stresses is often the greatest challenge. There are, however, a number of other challenges facing our members that add stress and strain to their teaching lives. For example, some of our members are in the aptly named “sandwich generation,” dealing with both childcare and elder care; while this is a personal issue, it is placing mounting pressure on teachers and members of all professions.

A 2010 report by the CN Centre for Occupational Health and Safety at Saint Mary’s University revealed that, on average, teachers work approximately 54 hours per week – 38 hours during the school day, 144 minutes during their lunch breaks, and 13 hours outside of school hours (mornings, evenings and weekends). The report states that “the most prevalent workplace stressor reported by teachers was high workload.” If this was the case in 2010, we can expect that the workload issues identified in this report have been exacerbated in 2011 by the loss of over 300 full time teaching positions.

Some of this intensification in workload is a result of the ever increasing need of teachers to collect data. Let’s keep in mind that a teacher’s day is not over at the end of the instructional day. Teachers volunteer to participate in extra-curricular activities such as coaching, while others take part in after school programs. Teachers spend time after school or at home marking or preparing for class.

So, how can teachers get “back to balance” and reclaim some of their time? I encourage all teachers to play an active and positive role in the school environment. Sometimes, however, you must ask yourself, “Who is ultimately responsible for looking after my well being?” The answer to that question, of course, is YOU. Assess what you can and cannot do given the pressures of your daily life. We all have families and friends who need our full attention at home as much as our students and colleagues need our full attention at school. Being stressed, overworked, and overloaded will inevitably affect both your school life and your home life.

The reason we all entered the teaching profession was to enlighten and educate our students. In spite of workload issues and stress, it is important to reward yourself when you know you’ve been particularly successful in the classroom. Connect with your colleagues and share your triumphs. Workplace stresses can often lead to isolation. Reaching out to your colleagues will help to build a strong, collegial community in your school which can make a huge difference in the work environment. Being part of a strong group will have the added benefit of building a sense of empowerment.

The Nova Scotia Teachers Union has negotiated benefits that provide for the health and well being of its members. If you are experiencing personal or work related stresses, by all means make an appointment to speak with one of the counsellors or to see one of the Early Intervention Program case coordinators at the NSTU. These benefits and services are there to help you prosper as individuals and as educational professionals.

As teachers we must learn to balance workload demands with the daily pressures of everyday life. While it is essential to be professional, teachers need to feel empowered to protect their well being. For more ideas on this topic, read *The Well Teacher* in this issue of *The Teacher*.

Your personal health and well being are essential to the health and well being of your students and classroom. Learn your limits and don’t exceed them.

### Le vrai « retour à l’équilibre » devrait porter sur la santé et le bien-être

L’un des messages que j’entends constamment de la part des enseignants partout dans la province est qu’ils ont le sentiment de ne plus avoir « le temps d’enseigner ». Beaucoup d’entre eux ont l’impression d’être sur un tapis roulant et de courir de plus en plus vite et de plus en plus fort sans arriver nulle part. Si cette image illustre bien votre sentiment, vous n’êtes pas seul. Et ce n’est pas non plus votre imagination! Selon les derniers chiffres issus de l’Association des conseils scolaires de la Nouvelle-Écosse, plus de 300 postes d’enseignant à plein temps ont été éliminés à cause des réductions du budget de l’éducation. La perte de ces postes a entraîné un surcroît de charge de travail pour les enseignants.

Qu’est-ce que cela signifie pour vous, l’enseignant? La plupart du temps, cela signifie que vous travaillez à la limite de vos capacités dans la classe tout en étant obligé d’en faire davantage en dehors de la classe. Il est souvent difficile de gérer efficacement la charge de travail tout en trouvant le temps nécessaire pour la foule d’activités, de responsabilités et d’événements qui occupent notre vie. Notre plus grand défi est souvent de ne pas nous laisser complètement dévorer par le stress de l’enseignement. Nos membres sont également confrontés à un certain nombre d’autres défis qui ajoutent stress et tension à leur vie professionnelle. Par exemple, certains de nos membres font partie de ce que l’on a très justement appelé « la génération sandwich » et ils doivent s’occuper à la fois de leurs enfants et de leurs parents âgés; bien qu’il s’agisse d’un problème personnel, ceci exerce une pression grandissante sur les enseignants et les membres de toutes les professions.

Un rapport 2010 du CN Centre for Occupational Health and Safety (centre pour la santé et la sécurité au travail) de l’université Saint Mary’s a révélé que les enseignants travaillaient, en moyenne, environ 54 heures par semaine – 38 heures durant la journée scolaire, 144 minutes durant la pause du déjeuner et 13 heures en dehors des heures de classe (le matin, en soirée et en fin de semaine). Le rapport indique que « le facteur de stress le plus répandu signalé par les enseignants était le poids de la charge de travail ». Si c’était déjà le cas en 2010, nous pouvons assumer que les problèmes de charge de travail identifiés dans ce rapport ont été encore exacerbés en 2011 par la perte de plus de 300 postes d’enseignant à plein temps.

Une partie de cette intensification de la charge de travail résulte de l’exigence toujours croissante imposée aux enseignants de réunir des données. N’oublions pas que la journée d’un enseignant ne se termine pas à l’issue de la journée d’enseignement. Certains enseignants participent à titre bénévole à des activités extrascolaires, comme l’entraînement sportif, tandis que d’autres participent à des programmes après l’école. Les enseignants passent également du temps après la classe et à la maison à corriger des devoirs et à préparer des leçons.

Comment les enseignants peuvent-ils alors « trouver un juste équilibre » et reconquérir une partie de leur temps? J’encourage tous les enseignants à jouer un rôle actif et positif dans l’environnement scolaire. Toutefois, vous devez parfois vous demander « Qui est en fin de compte responsable de mon bien-être? » La réponse à cette question est, bien entendu, « VOUS-MÊME ». Évaluez ce que vous pouvez et ce que vous ne pouvez pas donner en fonction des exigences de votre vie quotidienne. Nous avons tous une famille et des amis qui ont besoin de toute notre attention à la maison tout comme nos élèves et nos collègues ont besoin de toute notre attention à l’école. Le fait d’être stressé, surmené et surchargé de travail va inévitablement nuire à la fois à votre vie scolaire et à votre vie privée.

Nous avons tous choisi la profession enseignante dans l’objectif d’éduquer et d’éclairer nos élèves. En dépit de la charge de travail et du stress, il est important de vous récompenser lorsque vous savez que vous avez particulièrement bien réussi dans la classe. Communiquez avec vos collègues et parlez-leur de vos réussites. Le stress au travail peut souvent entraîner un sentiment d’isolement. En établissant des contacts avec vos collègues, vous contribuerez à la création d’une communauté solide et collégiale dans votre école qui peut faire une grande différence dans l’environnement professionnel. Faire partie d’un groupe puissant aura l’avantage supplémentaire de renforcer votre sentiment de contrôle de votre destinée.

Le Nova Scotia Teachers Union a négocié des avantages sociaux qui protègent la santé et le bien-être de ses membres. Si vous éprouvez du stress, dans le cadre personnel ou professionnel, n’hésitez pas à prendre rendez-vous pour parler à l’un de nos conseillers ou consulter l’un des coordinateurs de cas du Programme d’intervention précoce du NSTU. Ces prestations et ces services sont là pour vous aider à prospérer en tant qu’individu et en tant qu’éducateur professionnel.

Nous, les enseignants, devons apprendre à trouver un juste équilibre entre les exigences de notre charge de travail et les pressions de notre vie quotidienne. Bien qu’il soit essentiel d’être professionnel, les enseignants doivent sentir qu’ils ont le pouvoir de protéger leur bien-être. Pour trouver plus d’idées sur ce sujet, veuillez lire l’article intitulé *The Well Teacher* dans le présent numéro de *The Teacher*.

Votre santé et votre bien-être personnel sont essentiels à la santé et au bien-être de vos élèves et de votre classe. Apprenez à connaître vos limites et respectez-les.