

10 tips voor stress-vrij lesgeven

Welke stressfactor herkent u in uw werk? Vink aan en lees het bijhorend advies. Op naar een stress-vrij jaar?

«Ik heb altijd tijd tekort»

Ga na hoeveel tijd u lesgeeft en hoeveel tijd u nodig heeft voor voorbereidingen en correctiewerk. Hoeveel tijd wil u voor uzelf en wat zijn uw persoonlijke engagementen? Teken nu een weekplan uit. Zet er niet alleen op wat u moet doen voor school, maar maak ook tijd voor uzelf, uw gezin, de vrienden. Zeg op tijd *neen* aan nieuwe vragen.

«Ik zou alle problemen willen oplossen maar dat kan ik niet»

Idealisme is mooi, maar blijf realistisch. Natuurlijk gaat u de wereld niet veranderen. Neem niet elk probleem mee naar huis. Neem op tijd afstand. Zorg voor een evenwicht tussen betrokkenheid en afstand.

«Mijn hoofd ontploft nog»

Wacht niet tot u overspannen bent. Luister naar de signalen van uw lichaam. Vaak bent u er zich niet van bewust hoe het stressproces bij u verloopt. Zelfkennis is essentieel als u werkstress wil voorkomen of hanteren: wat verwacht ik allemaal van mezelf, moet ik overal perfect zijn, ben ik overal verantwoordelijk voor, ben ik onmisbaar? Werk aan een gezond en fit lichaam. Eet gezond en slaap genoeg.

«Ik heb véél te veel werk»

Hoe geeft u les, hoe evalueert u? Wat werkt (niet)? Stel uzelf in vraag. Kan u andere, meer efficiënte lesvormen en evaluatiemanieren vinden die minder werkdruk veroorzaken? Discussieer daarover met collega's. Zij kunnen misschien zorgen voor nieuwe ideeën en ondersteuning. Verander niet alles ineens. Elke kleine stap vooruit is al goed.

«De leerlingen zijn niet te doen»

Het gedrag van uw leerlingen kan stress veroorzaken. Daar waar leerlingen zich aanvaardbaar gedragen, is er minder stress. Maak de regels en afspraken in de klas samen met de leerlingen. Alleen omdat ze betrokken zijn en zelf verantwoordelijk, zullen ze zich meer aangepast gedragen.

«De school beheerst heel mijn leven»

Leerkrachten met een goed familielevens of vele vrienden zijn minder vatbaar voor negatieve stress. Veel leerkrachten vinden steun in groepsactiviteiten als sport, hobbyclubs enz. Lesgeven is geen hobby, het is een job. Probeer alternatieve hobby's en interesses uit en maak tijd voor de mensen van wie u houdt.

«De collega's maken het alleen maar erger»

Wie zich door een netwerk gedragen weet, heeft minder stress. Sommige leerkrachten ervaren stress omdat ze zich geïsoleerd voelen. Zoek geen collega's op die alleen maar zeuren en klagen, maar mensen die warmte, steun en advies kunnen geven.

«Lesgeven is zo'n sleur»

Maak het uzelf plezierig. Zorg ervoor dat u regelmatig positieve ervaringen opdoet in uw werk. Organiseer een creatieve activiteit, geef een uurtje les aan een specifieke groep leerlingen, boek successen met de basketploeg van de school...

«De ouders nemen hun verantwoordelijkheid niet»

Het gedrag van de leerlingen, hun gebrek aan inzet, onkunde, disciplineproblemen kunnen stress veroorzaken. Communiceer goed met ouders. Als ouders weten wat er aan de gang is en u krijgt hun steun, worden de problemen gedeeld.

«We hebben hier toch niets te zeggen»

Voelt u zich lid van een team op school? Hebt u inspraak in het schoolbeleid? Is er een duidelijke taakverdeling? Hebt u inzicht in het personeelsbeleid? Het risico op stress daalt in scholen die een goed beleid opbouwen rond nascholing, die nieuwe leerkrachten opvangen en waar de directie leerkrachten coacht. Zet u (samen met geestesgenoten) in voor een participatieve schoolcultuur.

www.emode.com Onderzoek naar uw persoonlijke stress-stijl
www.klasse.be/dossier/stress Voor uw stressdossier op de Klasse-site

