



Back to school: Zo houd jij dit schooljaar **je hoofd koel!**

Net als met oud en nieuw heb jij als leraar bij de start van het nieuwe schooljaar vast een aantal goede voornemens. Maar hoe zorg je er nu voor dat je die ook echt volhoudt? Verandercoach Romy de Rijk geeft tips. Ook vertellen vier leraren en een lerarenondersteuner wat zij dit jaar anders gaan doen.

Aan het zwembad op de camping in de Franse Ardèche leek het allemaal zo mooi. Na het nodige lummelen en bijkomen – en met het einde van de vakantie in zicht – had je het helemaal bedacht. Dit schooljaar ga je het anders doen! Je niet meer zo gek laten maken door alle papieren rompslomp en de stapels behandelplannen. Niet meer na werktijd je mail checken of eindeloos appen met je duo- of vakgenoot. Of juist minder traktaties eten en vaker tijdens de middagpauze een gezellig praatje met je collega's maken. Maar waarom doen we dat; ons van alles en nog wat voornemen tijdens de zomer? 'In de vakantie is er veel meer ruimte voor zogenaamde "mijmertijd," waarbij je niet wordt opgeslokt door de drukte van alledag,' stelt Romy de Rijk, verandercoach en loopbaantrainer. 'Doordat je voor een relatief lange periode niet werkt, kun je beter bedenken: waar ben ik nu mee bezig? En juist die afstand is nodig om objectiever en helderder naar jezelf te kijken.'

ANDERS DENKEN

Bovendien zijn we in de zomer vaak ook nog eens van huis en haard weg, wat volgens De Rijk een behoorlijke impact heeft op ons brein. 'In een andere omgeving heb je andere prikkels. En dat niet alleen: je hebt andere gesprekken en je bent vaak meer in beweging. Dat bedoel ik letterlijk: fietsen, wandelen, kanoën. Dat geeft je brein een boost, en maakt dat er een andere gedachtestroom op gang komt. Dit alles samen maakt dat je letterlijk anders gaat denken en mogelijk anders tegen zaken gaat aankijken.'

VERANDERING IS ESSENTIEEL

Daarnaast is er een omslagpunt nodig, een keerpunt waar je naartoe kunt werken, aldus De Rijk. 'Halverwege het schooljaar dingen willen veranderen? Dat gaat meestal niet. Dan zit je er letterlijk en figuurlijk middenin. De start van een nieuw schooljaar werkt wat dat aangaat beter. Het is letterlijk een schone lei, een nieuwe start. Soms worden we daarin ook gepusht door bovenaf – het onderwijs is nu eenmaal aan verandering onderhevig. Nieuwe regels en nieuw beleid volgen elkaar doorgaans snel op. Zoals het

leven zelf. Ik geloof er heilig in dat verandering onvermijdelijk is, maar dat daarbinnen ontwikkeling en groei een bewuste keuze is. Daarbij is het belangrijk dat je je goed realiseert waarom je een voornemen hebt. Waarom je iets wilt aanpakken, wilt groeien, en bovenal: wat je motieven zijn. Stel dat je jezelf hebt voorgenomen om je collega's meer complimentjes te geven. Waarom doe je dat? Omdat je iets wil bijdragen aan de sfeer op school en binnen het team? Of omdat je stiekem zelf aardig(er) gevonden wil worden?'

SAMEN STA JE STERKER

Maar hoe breng je dit alles nu in de praktijk? Hoe zorg je dat je voornemens niet bij holle woorden blijven, maar dat je écht iets verandert? Volgens De Rijk vooral door hulp te vragen. 'Je hoeft het echt niet alleen te doen! Doorgaans helpen anderen je maar al te graag. Het werkt bovendien ook veel beter om mensen me-

'De start van een nieuw schooljaar is letterlijk een schone lei, een nieuwe start'

deverantwoordelijk te maken. Door hen te vragen bij jou te checken of je bepaalde stappen of dingen wel écht hebt gedaan. Zo heb je een stok achter de deur.' Ook het emotionele aspect, dat iemand je steunt en pusht, is essentieel, zegt ze. 'Wat je ook goed kunt doen, is praten met mensen die jou inspireren. Iemand die op succesvolle wijze iets heeft veranderd. Ga in gesprek met die persoon. Wat is zijn of haar succesrecept? Als je weet dat het je collega bijvoorbeeld wél is gelukt om een betere werk-privébalans te creëren, vraag daar eens naar. We praten niet graag over wat we moeilijk vinden, over de zaken waar we mee worstelen. Terwijl het juist loont! Maak dingen die je graag anders zou willen zien dus gewoon eens bespreekbaar. Schroom daarbij niet om je kwetsbaar op te stellen. En je zult zien dat het je op heel veel vlakken goed doet.' ■

Tips van de coach

1. BEGIN KLEIN EN WEES REALISTISCH

Overweeg je om jezelf te laten bijscholen en verder te ontwikkelen, maar heb je in geen jaren tijd zelf een schoolbank gezien? En weet je niet of je het wel aan kan om naast je werk nog te studeren? Begin dan klein en doe eerst een cursus voordat je gelijk je zinnen zet op een master.

2. WEET WAT VOOR JOU WERKT

Ken jezelf en weet wat jou helpt bij veranderprocessen. Kijk terug: welke veranderingen en voornemens uit het verleden waren succesvol? Hoe heb je dat toen aangepakt? En ook: wat werkte totaal niet?

3. MAAK HET CONCREET

Vage voornemens zijn gedoemd te mislukken. Je wilt meer

vakliteratuur bijhouden? Oké, maar wat versta je daar dan onder? Hoe vaak ga je dat lezen? Ga je er nog iets mee doen? En wanneer is dat voornemen dan “klaar”? Of stel dat je voornemen is “ik wil betere leerlingen opleiden”, wanneer heb je dat dan gehaald? Als 90 procent geslaagd is of over is aan het einde van het jaar? En hoe ga je dat dan voor elkaar krijgen, met welke mensen en middelen?

4. HOUD HET BEHAPBAAR

Knip je doel op, zo houd je het behapbaar voor jezelf. En maak je het makkelijker om te beginnen en vooral: om succes te hebben. Kleine stapjes, kleine veranderingen zorgen ervoor dat je succeservaringen hebt. Het geeft je zelfvertrouwen een boost, waardoor je gemotiveerd bent om door te zetten.

Meer mindful voor de klas

‘Dit nieuwe schooljaar zou ik werkdagen graag meer mindful willen doorkomen. Ik ben in mijn privéleven al volop bezig met mindfulness. En ook in mijn lessen pas ik het geregeld toe. Bijvoorbeeld op drukke momenten in de klas met de kinderen even een minuutje de ogen dicht doen en stil zijn. Maar ook voor mezelf, tijdens mijn eigen werkdag, zou ik wat meer mindful willen zijn. Minder willen, dat vooral. Op een werkdag heb ik altijd een heel lijstje van dingen die ik moet of wil doen, die ik standaard niet haal. Dat weet ik van mezelf, maar het zou me wel helpen als ik al bij voorbaat kon denken: ik heb nog maar een uur, ik doe mijn best en zie wel wat ik afkrijg. Ik zou heel blij zijn als me dat lukt!’

Simone Nieuwland (36), leerkracht groep 1/2, basisschool De Odyssee, Utrecht

Betere scheiding werk/privé

‘Ik heb een burn-out gehad, dus voor mij wordt dit nieuwe schooljaar wel anders dan voorheen. Wat ik sowieso anders ga doen, is werk en privé meer gescheiden houden. Ik heb de werk-app en werkmail van mijn telefoon gegooid. Zodat als ik vrij ben, ik ook écht vrij ben.’

Elke Steenhuis (30), lerarenondersteuner, basisschool Het Talent, Emmen

Kortere reistijd naar werk

‘Na 6 jaar op en neer van Breda naar mijn werk in Utrecht te hebben gereden, ga ik dit schooljaar aan de slag in mijn eigen stad. Eindelijk met het fietsje naar school – en slechts een kwartiertje reistijd in plaats van 2 uur heen en 2 uur terug. Heerlijk!’

Raimke van den Beemt-Groothuizen (34), docent Animatie bij Avans Hogeschool, Breda

Meer passende aandacht

‘De laatste jaren heb ik altijd een klas gehad van 30 of meer leerlingen. Daardoor had ik vaak het gevoel dat ik niet voldoende aandacht had voor iedereen. Dit jaar telt mijn klas 24 leerlingen. Ik hoop dan ook dat ik nu alle kinderen wél genoeg - en vooral ook passende -aandacht kan geven die ze verdienen. Wat dit jaar ook anders zal zijn, is dat ik een nieuwe duo-collega krijg. Zij woont net als ik in de Hoeksche Waard, dus ik hoop ook buiten school contact met haar te onderhouden. Samen lunchen of iets drinken bijvoorbeeld. Dat lijkt me wel gezellig!’

Marjolein van 't Hof (39), leerkracht groep 6, basisschool De Maasoever, Spijkenisse

Nieuwe vakcollega begeleiden

‘Mijn goede voornemen? Meer activerende didactiek toepassen bij het zelfstandig verwerken van opgaven en het behandelen van huiswerk. Zo hoop ik dat de leerlingen minder consumeren en meer uitgedaagd worden. Ik heb al de nodige ideeën op papier staan! Wat er dit jaar ook anders zal zijn, is dat ik een nieuwe collega in mijn vakgroep krijg. Zij is een beginnend docent en ik wil haar graag de begeleiding bieden die ze nodig heeft om goed van start te kunnen gaan. En een wat minder “groots” voornemen, maar wel heel leuk: toffe projecten organiseren met mijn collega's, die ervoor zorgen dat leerlingen trots zijn op onze school!’

Thijs van Grinsven (36), docent Natuurkunde bij Penta College CSG Scala Rietvelden in Spijkenisse