

Drukke feestmaanden, drukke kinderen en een oververmoeide leerkracht...?

Zo houdt iedereen het hoofd koel.

“Oh wat zijn de kinderen druk”, hoor je in de teamkamer. “Ja er is dit keer geen storm op komst, maar Sint. Of Kerst” zegt een ervaren collega. November en december zijn drukke maanden in onderwijsland. Hoe kun je de kinderen rust en structuur bieden? En hoe kom je zelf rustig door deze periode heen? Er is gelukkig veel aan te doen. Lees hier welke concrete acties jij in kunt zetten.

Blijf inzetten op structuur

Het is misschien verleidelijk om in deze maanden de teugels wat te laten vieren. Te denken om methodelessen niet te geven of half. Toch pleit ik ervoor om het gewone lesprogramma zoveel als mogelijk door te laten gaan. Het geeft de kinderen structuur (en jezelf ook). Licht deze structuur ook toe, zeker voor jongere kinderen. Herhaling en duidelijkheid bieden juist in de drukkere maanden extra veiligheid.

Houdt zoveel als mogelijk de vaste momenten aan van je lesrooster. Is een wijziging dan toch nodig? Bereid de kinderen dan goed voor op die verandering. Vertel dat de gymles naar een ander tijdstip is verplaatst op de dag (en waarom). En doe dit vooral bij de start van de dag, niet net voordat het gymtijd is.

Klopt de inrichting nog?

Kijk ook eens na de herfstvakantie kritisch naar je lokaal. Is je lokaal een rustige en overzichtelijke plek? Of zijn er dingen die een leerling veel prikkels geeft? De vlaggenlijnen door de klas met werkjes staan heel gezellig, maar kunnen net de trigger zijn die even te veel is in deze maand(en). Verplaats ze naar het prikbord achterin de klas, zodat leerlingen dit niet telkens in hun blikveld zien.

Welke kleuren laat je in de klas terugkomen? Is de indeling van je lokaal nog handig? Wil je de kinderen nog in groepen laten zitten, of is in rijen van twee rustiger? Is een ontspannen hoek een mogelijkheid? Allemaal vragen waar je aan kunt denken, bij het aanpassen van de inrichting.

Voeg beweging en ontspanning toe

Merk je dat de kinderen bewegelijk en onrustig zijn? Tijd voor een passende reactie hierop. Hoe? Pas je lessen aan. Kijk welke samenwerkingsopdrachten aansluiten bij het lesdoel. En kies voor bewegend leren. Ook een wandeling buiten, in plaats van de verkeersles uit het werkboek, doet wonderen. Frisse lucht werkt ontspannend.

Het inzetten van ontspanningsoefeningen is een aanrader. Er is veel te vinden. Van yoga, meditatie oefeningen, rustige spelletjes, mindfulness tot ademhalingsoefeningen; allemaal een moment van rust. Combineer dit eens met klassieke of rustgevende muziek.

Creëer dus overzicht, structuur en geef ruimte aan ontspannende momenten gedurende de lesdag.

Ontspanning voor de leerkracht

Het is ook belangrijk dat je zelf als leerkracht ontspannen en positief voor de klas blijft staan. Het geheim hiervoor is een combinatie van goed plannen, voldoende eigen ontspanning nemen en grenzen aangeven.

Het eerste dat aan te raden is: ga op tijd naar bed. Voldoende nachtrust helpt vaak om de drukte beter aan te kunnen. Net als gezond eten, voldoende naar buiten gaan en bewegen.

Kies tijdens je werkdag, ook zelf de momenten van ontspanning. Van een kop thee drinken na schooltijd tot een korte wandeling tijdens de lunchpauze. Zelf opladen is net zo belangrijk. Je kunt zorgen voor minder haasten, vliegen en rennen. Wil je een kwartiertje ontspannen én een taak uitvoeren waarvoor focus vereist is? Dan mag en kan de deur van je lokaal soms best dicht.

Hoe regel je dit? Plak een briefje op je klassendeur met het verzoek aan anderen om je niet te storen tot een bepaalde eindtijd.

En wat te doen met de rapporten die gemaakt moeten worden of de oudergesprekken die gepland staan? Plan tijdig vooruit. Denk aan: noteren in je agenda wanneer de rapporten mee gaan, maar ook aan wanneer je ze invult. Maak een lijst van dingen die je moet doen voor de vieringen rond Sint of Kerst. Op basis hiervan creëer je overzicht. Zo kun je beter inschatten of en wanneer je tijd hebt voor extra projecten, vragen of taken. Je krijgt hierdoor meer rust en dit draagt weer bij aan ontspannen en met plezier voor de klas staan. Ook tijdens de hectische feestmaanden.

Zeg ook eens nee

Zeg ook eens nee, dat is namelijk oké. Vooral als je het op deze manier doet: Nee, ik kan dit nu niet doen want... en leg dan de reden uit. Je kunt ook een alternatief bieden. Nee, ik kan nu niet met je overleggen maar ik kan wel tijdens het gezamenlijk buitenspelen met je

meedenken. Het voelt voor jou prettig als je het kunt toelichten, je bij je grens houdt. En de ander krijgt begrip voor je nee (en vast ook respect).

Merk je toch dat het moeilijk is om ontspannen de feestmaanden door te komen? Let dan eens op het volgende: stel tegen elke activiteit die energie kost, een activiteit die je energie oplevert. Heb je bijvoorbeeld een vergadering van een uur? Bedenk dan dat je 's avonds bijvoorbeeld een warm bad neemt, gaat sporten of net wat je energie geeft.

Laat vermoeidheid of belasting nooit te lang duren. Het is beter om preventief hierop in te zetten, dan als je oververmoeid voor de klas staat. Kun je meer handvaten en begeleiding gebruiken bij het pakken van je rust, het organiseren van de klas of de combinatie hiervan? Neem dan gerust contact met mij op.