



Een e-book voor jou

De stralende leerkracht

Hey leerkracht!

Wat leuk dat je dit E-book hebt aangeschaft! Als startende leerkracht kom je voor een hoop uitdagingen te staan. In dit E-book neem ik je mee in welke uitdagingen je kunt tegenkomen en geef ik je praktische tips die je gelijk kunt toepassen!

In dit E-book staan geen les ideeën of literatuur. Op de PABO en op internet staat genoeg literatuur te vinden wanneer je interesse hebt in verdieping. Dit E-book is gebaseerd op mijn eigen ervaringen en wat ik heb gezien dat werkt.

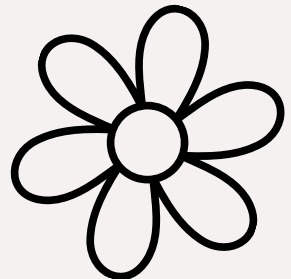
Na mijn opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening ben ik in de jeugdzorg gaan werken, hier heb ik veel geleerd omtrent gedrag. Daarna heb ik ruim 10 jaar in het basisonderwijs gewerkt, met name het Jenaplanonderwijs. Mijn hart voor het onderwijs en de kinderen is groot en ik vind het fijn dat ik nu met mijn expertise (startende) leerkrachten kan begeleiden.

Probeer de dingen die je hier leest toe te passen wanneer je voelt dat dit voor jouw groep gaat werken. Gedragsverandering kost tijd, zowel voor jou als voor de kinderen. Kies één ding tegelijk en geef dit de tijd! Wanneer je dit in één keer uitleest en morgen 10 tips gaat integreren in jouw groep is dat gedoemd te mislukken.

Kleine tip: Schrijf elke dag voor jezelf op hoe dit ging, wat je meeneemt, wat goed ging en wat je de volgende keer anders gaat doen. Bespreek dit met jouw mentor, coach, collega of iemand die jou daarbij kan ondersteunen. Leren hoef je niet alleen te doen.

Geef jezelf de tijd!
Jij kan dit!

*Liefs,
Melanie*



Wie ben ik?

Mijn naam is Melanie en ik heb ruim 10 jaar voor de klas gestaan. voordat ik voor de klas stond werkte ik in de Jeugdzorg. Hier werkte ik met uithuisgeplaatste kinderen met gedragsproblemen op een woongroep. In die korte tijd heb ik een hoop gezien en vooral een hoop geleerd.

Mijn kijk op gedrag is hier gevormd, ik leerde daar altijd te kijken naar het kind achter het gedrag. Waarom doen ze wat ze doen? Wat is helpend? Hoe kijk je verder dan de daarvoor geschreven regels?

Deze ervaring kwam in het onderwijs goed van pas zag ik al snel. Ik heb veel ervaringen met collega's gedeeld en hen geleerd hoe anders te kijken. Ik weet hoe ik gedrag kan veranderen, wat daarvoor nodig is en hoe ik dat een ander kan leren.

De stap naar het coachen van leerkrachten was dan ook snel genomen. Met een opleiding tot Professional Organizer heb ik nog beter leren plannen en leren kijken naar praktisch inrichten van ruimtes. Iets wat tijdens het coachen ook altijd aan bod komt.

Ik houd van wandelen, de natuur en woon sinds een paar jaar op de Veluwe met mijn vriend, zijn twee dochters en onze twee honden. Een plek waar ik heel gelukkig ben.

Genieten van het leven, terwijl we ook werken. Dat is wat ik graag wil voor mijn leven en wat ik iedereen gun. Werken in het onderwijs en genieten van het leven, rust ervaren en het werk los kunnen laten, is mogelijk. Ook voor jou!

Ik hoop dat je een hoop inspiratie uit dit E-book haalt en mocht je vragen hebben, stel ze gerust. Je kunt mij op TikTok vinden onder @coachvoorleerkrachten. Hier vind je nog meer tips en inspiratie!



Voor de klas en dan?

Het moment is daar! Je staat alleen voor de klas. Misschien heb je dit al eens eerder gedaan of heb je wat invalwerk gedaan. Maar nu heb je echt jouw eigen groep. Er komt heel veel op je af. Nieuwe indrukken, dingen die je moet doen waar je nooit van hebt gehoord, verplichtingen waar je eerder niet over na hoefde te denken en heel veel (leuke en gezonde) spanning!

Het zoeken naar een balans tussen werk en privé is essentieel in het onderwijs. Het onderwijs vraagt veel van jouw tijd en energie. Het is belangrijk te zoeken naar hoe je deze tijd en energie gaat verdelen om op lange termijn niet uit te vallen. Hier komt ook een stuk tijdsmanagement bij kijken. Hoe plan je alles vooruit en zorg je dat je in de drukke periodes al dingen vooraf kunt voorbereiden?

De relatie met het team, de kinderen en de ouders zorgt ervoor dat je samen voor goed onderwijs kunt zorgen. Als startende leerkracht kun je hier nog erg zoekende in zijn. Op welke manier communiceer je naar ouders? Waar kan ik met mijn vragen en onzekerheden heen binnen mijn team? Hoe zorg ik dat de groepsvorming van mijn klas zo goed mogelijk verloopt?

Daarnaast kom je binnen jouw groep ook alle verschillen tussen leerlingen tegen. Verschillen in leeftijd, afkomst, gedrag en ontwikkeling. Hoe zorg je dat je elke kind kunt begeleiden? Hoe ga je om met al die 'eisen' van ouders, collega's, instanties en vooral van jezelf?

Leuk al deze uitdagingen, maar hoe pak je dat aan? Ik ga je in dit E-book concrete tips geven om hiermee aan de slag te gaan! Mocht je vragen hebben, weet mij dan te vinden via mijn social media kanalen. Onthoud altijd één ding: elke leerkracht is ooit begonnen met zijn eerste klas.



Balans



Balans

Hoe leuk het werken in het onderwijs ook is, er is meer in jouw leven dan alleen de school en de kinderen. In het onderwijs is het burn-out percentage ontzettend hoog. Uit onderzoek van de Algemene Onderwijsbond (2024) loopt 24,4% van de leerkrachten in het basisonderwijs rond met burn-out klachten. Veel van deze klachten hebben te maken met de werkdruk en het niet in balans krijgen van werk en privé.

Misschien herken je het wel. Het werk is voor jouw gevoel nooit af. Je kunt altijd een les nog beter voorbereiden, het thema nog verder uitbreiden, de papieren lamineren of mails beantwoorden. Hierin een balans vinden is voor iedereen van belang. Voor de kinderen, voor de school, voor jouw omgeving, maar vooral voor jezelf.



In het basisonderwijs piek je op bepaalde momenten. Hiermee bedoel ik dat je in sommige weken van een schooljaar meer uren maakt dan op andere momenten. De tijd van de herfstvakantie tot de kerstvakantie is bijvoorbeeld zo'n moment. Er komt veel kijken bij de voorbereidingen van het Sinterklaasfeest en het Kerstfeest. Daarnaast is dit ook het moment dat het griepseizoen inslaat. De kinderen zijn doodmoe van alle spanning en vaak heb jij ook feestdagen thuis te vieren. De periode van rapporten, oudergesprekken of musical zijn ook van die perioden.

Wanneer je je hierop voorbereid kun je ervoor zorgen dat je ook tijdens deze perioden in balans blijft en niet overwerkt raakt.

Voor het stukje balans vinden, heb ik drie tips waar je gelijk mee aan de slag kunt:

- Voorbereiding
- Nee zeggen
- Coach vragen

Met niet gelamineerde kaartjes is jouw les morgen ook fantastisch.

Vorbereiding

Er gaat het eerste jaar/jaren veel tijd zitten in het voorbereiden van de lessen. Na een aantal jaren dezelfde groep of dezelfde bouw leer je de leerlijnen kennen en weet je wat ze in een bepaald leerjaar moeten kunnen. Dit maakt dat jij jouw lessen makkelijker kunt aanpassen, inplannen en samenvoegen.

Neem voor nu dus goed de tijd om de lessen voor te bereiden en vraag hierin hulp! Soms kun je met je collega's van de bouw of jouw duo een aantal vakken verdelen. Dit scheelt enorm veel werk en jij hebt op deze manier meer tijd.



Ja, het is belangrijk goed voor te bereiden. Maar soms is het 17.00 uur en heb je een drukke middag achter de rug. Probeer dit los te laten en sluit af. Kom de volgende dag een kwartier eerder om voor te bereiden. Of laat de kinderen even een kwartier lezen zodat jij de les even kan doornemen.

Nee zeggen

Je zult merken dat er veel dingen last minute gedaan en geregeld moeten worden. Dat zijn altijd van die dingen 'die we wel even doen'.

- Kan iemand een post op social media zetten? (Doe ik wel even!)
- Wie kan vanavond de koffie en thee verzorgen voor de ouders? (Doe ik wel even!)
- Die opdrachten moeten nog even gelamineerd worden in verband met de regen. (Doe ik wel even!)

De voorbeelden zijn eindeloos. Voor je het weet zeg je ja en zit je tot half 6 opdrachten te lamineren en vraag je jezelf af: WAAROM had ik ook alweer ja gezegd?

Leer jezelf dus om **nee** te zeggen, maar dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Ik heb hierin het volgende zelf altijd toegepast.





Wanneer er iets gevraagd wordt aan jou, vraag dan of je hier later op terug mag komen. Dit geeft jou bedenktijd en voorkomt dat je al ja hebt gezegd op iets waar jij eigenlijk geen tijd voor hebt. Is er weinig tijd? **Ga naar de wc!** Dit was ook altijd mijn red moment. Daar heb je een paar minuten om even na te denken of dit iets is wat jij erbij kan hebben.

Als je hebt besloten om 'nee' te zeggen, doe dit dan gelijk. Hoe moeilijk het ook is, maar geef duidelijk aan dat het jou niet lukt om dit erbij te doen. Of vraag of je dit samen met iemand kan doen omdat je anders in tijdnood komt. De eerste keren zijn lastig, maar geloof mij, je wordt hier steeds beter in.



Hulp vragen

Elke startende leerkracht heeft recht op begeleiding. In elke school of binnen elke stichting is dit weer anders geregeld. Vraag bij de directie of het bestuur na hoe dit is geregeld. Maak gebruik van degene die jou begeleid, want ik zie vaak het volgende gebeuren:

"Kom je naar mij toe als er wat is?"

Of

"Laten we over 2 weken weer even na school samen zitten."

Dit is te vrij, te vaag en vaak gebeurt er dan te weinig.

Maak elke week een afspraak, zeker in het begin! Dit klinkt veel, maar er zijn toch dagelijks dingen waar je tegenaan loopt.

Ondanks dat jij (bijna) een diploma op zak hebt, is begeleiding in de klas nog steeds essentieel. Niet omdat jij niet kan lesgeven, maar omdat elke klas, elke school en elke visie weer anders is. Het is fijn wanneer iemand mee kijkt met jou en jou kan sturen in die beginfase. Een groep goed neerzetten kost namelijk heel veel energie en tijd. Wanneer dit vanaf het begin goed staat, voorkom je dat je overloopt in het werk of je de groep voor jouw gevoel niet in de hand hebt.



Bespreek ook met jouw coach hoe jullie plannen op school, welke dingen er de komende periode aankomen en waar je op moet letten. Het is fijn als jouw begeleider de planning samen met jou maakt zodat je deze op den duur zelf kunt maken. Vraag aan andere leerkrachten naar planningsen die ze kunnen delen en kijk af hoe zij dit doen!

Stel de hele dag vragen! Loop bij jouw collega's binnen en vraag waarom zij doen wat zij doen!

Zonder vragen geen antwoord,
zonder antwoord geen vooruitgang.

Wees niet te streng voor jezelf, geef jezelf de tijd om iets eigen te maken.

Na dit eerste deel ben je vast nieuwsgierig geworden naar de rest van het E-book!

Hierin worden nog drie onderwerpen uitgebreid besproken.

- Praktische zaken
- Ouders
- Gedrag

Deze onderwerpen werden door jullie meerdere malen aangekaart. Ook hier vind je bij alle onderwerpen tips die je gelijk kunt toepassen.

Via www.pro-organizen.com kun je het hele E-book kopen voor maar **€14,99!**

Mocht je vragen hebben, stuur mij gerust een berichtje via de mail of mijn social media kanalen. Ik hoor graag van je!

Website: www.pro-organizen.com

E-mail: melanie@pro-organizen.com

KVK: 86214636

Instagram: @coachvoorleerkrachten

Tiktok: @coachvoorleerkrachten

LinkedIn: Pro Organizen

