

HOE ZAL IK HET ZEGGEN

Krijg je soms ook het gevoel dat mensen alleen die lange vakantie van jou lijken te zien? Schrik je van de scherpe uitspraken daarover? Aan het einde van het schooljaar, wanneer de laatste loodjes het zwaarst wegen, komen zo'n opmerkingen extra hard binnen. Met deze tips laat jij je daar niet langer door raken.



TIP 1

Lees ons tijdsonderzoek

Zo moe. En toch blijf je twijfelen of die vermoeidheid niet gewoon aan jou ligt. Herkenbaar? Twijfel alsjeblieft niet. Onderwijzen is een zwaar beroep. Niet in het minst door de vele werkuren die je klopt. Op vraag van het COV onderzochten wetenschappers van VUB hoeveel uren leraren werken en waaraan ze die werkuren besteden. Het blijkt dat jouw werkweek gemiddeld 45 uren telt. Da's veel. Onze tip: lees de resultaten van ons tijdsonderzoek (QR-code onderaan) en gebruik de argumenten. Je zal je gesterkt voelen. En nee, die vermoeidheid ligt echt niet gewoon aan jou.

TIP 2

Kies voor de dialoog ... als het kan

Lijkt de persoon met de opmerking wel open te staan voor een gesprek? Leg dan uit dat voor de klas staan tonnen energie vraagt. Want leraar ben je voor de volle honderd procent, op elk moment van de dag. Je kan je leerlingen niet zeggen dat ze niet hoeven te komen, dat je even geen zin hebt of dat je wat vroeger stopt vandaag. Onderwijzen is een complex beroep, met vele prikkels en relaties die onder je vel kruipen. Door jouw permanente staat van alertheid gaat het adrenalinepeil in je bloed de lucht in. Recuperatie is nodig om dat peil weer tot een normaal niveau te laten zakken. En laat ons vooral de leerlingen en hun ouders niet vergeten. Ook zij moeten tot rust kunnen komen. Weet wel, een gesprek kan mensen tot inzicht brengen, maar evengoed niet. Hierbij dus twee tips in één: laat ook dat vooral niet aan je hart komen.



TEKST
Katrien Liebaut

Lees "Het Grote Tijdsonderzoek: de cijfers"

TIP 3

Kies voor humor ... als het moet

Voel je aan je kleine teen dat een gesprek geen zin heeft? Humor werkt! Haal je mooiste glimlach boven en reageer ludiek met 'kies gerust zelf voor het onderwijs, we zoeken nog mensen'. Mensen zien niet dat velen onder jullie, vanuit de wil om het goed te doen, ook vaak tijdens de vakantie aan het werk zijn. Het tijdsonderzoek bewees het: in de zomer ben jij in de weer met het afwerken van de to do lijstjes waar je dit schooljaar niet aan toekwam. Binnenkort werk jij je contractwerk uit en bereid je hoekenwerk of lessenspakketten voor. Werk dat niemand ziet, maar de kinderen écht helpt. En dat is toch waarvoor we 't doen? Reageer dus gerust met een kwinkslag op die scherpe opmerking. En bovenal, slaap op je twee oren, jij hebt die vakantie dubbel en dik verdiend.

Het COV wenst je een deugddoende zomer, met voldoende rust, vreugde en ruimte om jouw energievatje weer bij te vullen! Bedankt voor jouw harde werk.