



Download PDF

Ondersteuning van de Leerkracht & Welzijn van het Schoolpersoneel

Aandacht voor de vitaliteit, de betrokkenheid en het welzijn van het schoolpersoneel is een voorwaarde om gezamenlijk de ontwikkeling en het welzijn van de leerlingen te bevorderen. Gemotiveerd schoolpersoneel dat zich gezien en erkend voelt, heeft meer werkplezier en meer ruimte om het onderwijs voor leerlingen vorm te geven.

Verschillende beïnvloedende factoren zijn van belang voor het welbevinden van de leraar en het schoolpersoneel, zoals de complexiteit van het lesgeven, de pedagogische instrumenten waarover een leraar beschikt en de rol die zij spelen bij het bevorderen van het welbevinden van zowel leerlingen als leraren. Viac en Fraser (2020) introduceerden een kader dat specifiek kijkt naar het welzijn van leraren binnen het schoolsysteem. Het kader identificeert vier verschillende aspecten met betrekking tot het welbevinden van leraren: cognitief, subjectief, fysiek en mentaal en sociaal welbevinden. Deze aspecten hangen altijd met elkaar samen. Het kader helpt om inzicht te krijgen in het welzijn van leraren in een schoolbrede context. Werkomstandigheden beïnvloeden het welzijn van leraren. De vier genoemde aspecten kunnen ook afzonderlijk worden bekeken en in verband worden gebracht met bijvoorbeeld een verhoogd risico op stress en uitval of het verlaten van het onderwijs. Daarnaast legt het kader ook een verband met het welzijn van leerlingen. Aan de hand van dit kader kunnen schoolmedewerkers nadenken over hoe zij zich in hun schoolorganisatie verhouden tot deze aspecten.



In de zoektocht naar welzijn op schoolniveau wordt gekeken naar 'vitaal onderwijs' of 'de vitale school'. Deze vitaliteit wordt als volgt gekenmerkt:

- verbinding maken: betrokkenheid bij werk, leerlingen en collega's;
- autonomie hebben: vormgeven aan de eigen rol en omgaan met grenzen;
- inspiratie: kunnen werken aan ambities en dromen; en
- prestatie: samen met anderen succes bereiken.

Een voorspeller van het welzijn van een leraar is onder meer de pedagogische vaardigheden waarover een leraar beschikt. Hierdoor creëren zij een positief pedagogisch klimaat voor leerlingen en zichzelf. Sterke pedagogische vaardigheden, zoals verbinding kunnen maken met leerlingen, oog hebben voor leerlingen en de leerlingen leren kennen, bevorderen een positief pedagogisch klimaat in de klas, wat het welbevinden en de vitaliteit van de betrokkenen vergroot. Leraren kunnen als het ware hun 'gereedschapskist' vullen door bewust te werken aan welzijn en sociale competenties met leerlingen en elkaar. Het beeld dat de leraar heeft van de relatie met leerlingen vormt de interpersoonlijke identiteitsnorm.

Hoe werken aan het welzijn van het schoolpersoneel

Gu en Day (2013) stellen dat het welzijn van leraren toeneemt wanneer zij minder worden blootgesteld aan:

- eisen en druk;
- toenemende administratie;
- gedragsproblemen van leerlingen; en
- lange werkdagen.

Leraren die hun werk uitvoeren vanuit een morele overtuiging, met een doel, creativiteit uiten, zich verbonden voelen en voortdurend meer van zichzelf ontdekken, zullen hun werk met vertrouwen doen. De leiding van de school stimuleert de medewerkers voortdurend om vast te houden aan de betekenis van goed onderwijs. Daarvoor moet je je als leraar en persoon goed kunnen voelen, wat gebeurt als een leraar zich gewaardeerd voelt. Luisteren naar leraren vereist passende communicatie en verbinding tussen al het personeel. Dat wil zeggen, communicatie die samenwerking opbouwt en aanmoedigt en werkt vanuit een gedeelde visie.

TIP 1: Investeer in je welzijn.

Vraag jezelf af wat jij nodig hebt om relaxter voor de klas te staan. Dit is erg persoonsgebonden, en steeds meer scholen bieden programma's aan om leerkrachten hierbij te helpen. Voorbeelden van wat leerkrachten kunnen doen om te relaxen:

- Humor! Lach met collega's tijdens de pauze, of met leerlingen in de les, lachen is nog steeds verreweg de beste manier om te relaxen.
- De dag of de pauze te beginnen met ademhalingsoefeningen.
- Naar buiten tijdens de pauze.
- Bewust tijd plannen waarin je even niet met school bezig bent; besteed aandacht aan je persoonlijke leven.

TIP 2: Ga bewust bezig met stress verminderen.

- Bedenk wat jou het meest ontspant en probeer dat een vaste plek in je dag te geven.
- Gun jezelf de tijd om te herstellen van stressvolle situaties.
- Probeer gezond te leven. Plan regelmatig momenten van beweging in de dag, en zorg voor voldoende slaap, dat helpt de stresshormonen te verlagen.
- Maak realistische plannen en houd je eisen haalbaar.
- Ervaar je veel stress? Bespreek het met collega's en zoek samen naar de grootste oorzaak van deze stress.

TIP 3: Je bent je eigen instrument — vragen om aan jezelf en je collega's te stellen.

- Hoe geef ik het goede voorbeeld aan mijn klas?
- Waarin geef ik mijn leerlingen het goede voorbeeld? (Vraag het ze!)
- Wat hoop ik dat mijn leerlingen van mij als persoon leren?
- Wat moet ik zelf leren? Geef ik dat aan mijn leerlingen?
- Hoe deel ik mijn vreugde met de klas? Wanneer heb ik voor het laatst gelachen in de klas?
- Wanneer ben ik op mijn best als leraar? Wanneer ben ik ontspannen voor de leerlingen?
- Wanneer geniet ik het meest van mijn werk?
- Wat kan ik doen om die momenten van plezier te vergroten?
- Wat heb ik nodig van mijn collega's en leidinggevenden om me goed te voelen op school?

TIP 4: Vraag elkaar tijdens het omgaan met stressvolle situaties:

- Wat helpt jou tijdens stressvolle gebeurtenissen?
- Wat zijn de sterke punten van jouw manier van omgaan met stressvolle momenten?
- Wat is een risico? Hoe kun je die risico's beperken?
- Wat doe je nooit maar is wel een poging waard?

Het is goed te bedenken dat andere mensen verschillende manieren hebben om met gebeurtenissen om te gaan. De een wil er de hele tijd over praten, de ander gaat liever fietsen en weer een ander sluit zich op en luistert naar muziek. Soms gaan mensen ermee om op manieren die je vreemd vindt of waar je nooit over na zou denken, en dat kan storend zijn. Als we elkaar de ruimte geven om de dingen te doen die bij ons passen, helpt dat iedereen. We kunnen vragen wat helpt en elkaar verschillende coping strategieën aanleren, wat begrip bevordert en ruzies voorkomt. Wie weet proberen we iets waarvan we niet wisten dat het kon helpen, en merken we dat het werkt.