

Als leerkracht stressvrij de vakantie in?

Dat lukt jou ook!

De laatste schoolweken vraagt er nog van alles om je aandacht. Hoe kun je ervoor zorgen dat je de vakantie stressvrij ingaat én ook echt vrij houdt? Het is erg helpend als je een duidelijke en overzichtelijke planning aanhoudt. Durf gerust om hulp te vragen en vraag je collega's eens mee te kijken naar je timemanagement. Hierbij een tipje van de sluier hoe dat kan.

Plan je gesprekken

Veel scholen waar ik kom, hebben geen rapport – of eindgesprekken meer aan het einde van het schooljaar. Vaak is de indeling van de nieuwe leerlingen ook wel bekend en definitief. Het geeft ruimte om een warme overdracht te houden met die ene leerling, waar je meer over wilt weten. Met de warme overdracht nodig je de ouders en de huidige groepsleerkracht van de leerling, ook uit. Plan dit juist in de periode dat je normaal rapportgesprekken hebt, denk aan eind juni. Het voorkomt dat je in de vakantie nog het dossier door moet lezen en contact met ouders moet leggen. Zowel jij als de leerling kunnen zo het nieuwe schooljaar positief starten. Het eerste contact is al gelegd.

Heb je nog vragen aan je duo collega of de huidige leerkracht van je nieuwe groep? Plan dan meteen een half uurtje om dit samen door te nemen. Een goede voorbereiding zorgt ervoor dat je in een half uur ook veel kunt bespreken. Je kunt vragen opschrijven, zodat je een leidraad hebt voor het gesprek. Met je duo collega kun je afstemmen wat je fijn vindt wua samenwerking. Bellen jullie voor een overdracht, gaat dit met een heen-en-weer schrift of komt één van jullie hiervoor terug naar school? Als je dit helder hebt, ervaar je vaak rust in je hoofd omdat je overzicht hebt over de samenwerking.

Je lokaal achterlaten

Het kan per schooljaar verschillen. Of er wel of geen grote schoonmaak gehouden wordt. Moeten alle stoelen en tafels naar één kant geschoven worden? En zeem jij de ramen of doet het schoonmaakbedrijf dit voor je? Door zulke informatie helder te hebben, kun je plannen en organiseren wat er nodig is om je lokaal ordelijk achter te laten. En ook: welke hulp van ouders je in kunt schakelen. Kleuterklassen laten groot speelgoed door moeders in de dettol zetten of soms de lego in een matrashoes wassen in de wasmachine. Zet eens op een rij

welke acties ervoor nodig zijn en bedenk of er helpende handen zijn, om de klus lichter te maken.

Rust in je hoofd

Rust in je hoofd heeft ook alles te maken met prioriteiten stellen. Een bekend hulpmiddel hiervoor is de Eisenhower Matrix.

(Zie hierover ook mijn blog van mei 2023: [Blog mei 2023, timemanagement tot de zomervakantie / Blog | twinkeling-coaching.nl](#))

Deze tool helpt je om scherp te krijgen wat er nu gebeuren moet en ook wat later kan. Ga je dus nu met de posters ophangen aan de gang en het maken van een raamschildering of is dit beter iets voor later? Ook kijk je hierin kritisch naar wat je zelf moet doen, waar je hulp voor kunt vragen, wat je bij iemand anders kunt neerleggen en wat je misschien zelfs helemaal moet schrappen.

Een andere manier is de cirkel van invloed en betrokkenheid. Dit helpt goed tegen piekeren. Iets wat je misschien herkent en je zoveel energie kan kosten! Als er gedachten in je opkomen die blijven malen bedenk dan: 'welke invloed heb ik hierop? En wat valt buiten mijn invloed?'

Tip: Het is extra krachtig als je iemand jou laat helpen bij het invullen van de cirkel van invloed. Je krijgt blinde vlekken zo helder én het helpt je om de tool goed eigen te maken.

Wat ook helpt is het nadenken over dingen die echt af moeten en daar een deadline aan hangen. Na deze datum is het echt klaar en wordt er niet meer aan school gewerkt! Om meteen door te pakken, kun je bedenken wat jou rust geeft en een gevoel van genieten van andere activiteiten. Hou je van sporten, shoppen of naar de sauna gaan? Plan deze activiteiten dan in je agenda, na de deadline en bespreek ze meteen. Een mooie stok achter de deur om echt vakantie te gaan vieren.

Social media detox

Wat zou je met je mailbox willen doen? Maak je een automatisch antwoord aan? Reageer je nog tot een bepaalde datum op mails? Ook hierbij kan een deadline helpend zijn. En zit je in een app-groep van school? Het is natuurlijk persoonlijk wat je fijn vindt. Je kunt de groep dempen, wel reageren of besluiten er geheel uit te gaan. Wat je beslissing ook is: het is verstandig om dit even kort te communiceren met de andere deelnemers, om misverstanden te voorkomen.

En wat te denken van contact in de vakantie met collega's? Vind je dit fijn, stem dan af of de ander dit ook vindt. Heb je liever een complete break van school? Communiceer dit dan ook en vertel erbij vanaf wanneer en hoe je, eventueel in geval van nood, wel bereikbaar bent.

En is de deadline achter de rug, of alles van je to-do-lijst afgevinkt? Dan is het Grote Genieten begonnen. Want een opgeladen batterij, betekent ook weer een fijner schooljaar voor iedereen.

Kan ik je helpen bij het implementeren van de cirkel van invloed? Of met twee positieve ogen die meekijken met je planning voor de vakantie? Dan ben ik maar een telefoontje van je weg.