

# Ontspanning voor leerkrachten

Een zelfhulpboek om stress te verminderen

Francine Jellesma



u i t g e v e r i j

**SWP**

## **Ontspanning voor leerkrachten**

Een zelfhulpboek om stress te verminderen

Francine Jellesma

ISBN 978 90 8560 226 2

NUR 770/840

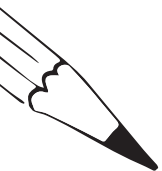
THEMA JM/JNKH

© 2023 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl) [UvO@cedar.nl](mailto:UvO@cedar.nl).



# Inhoudsopgave

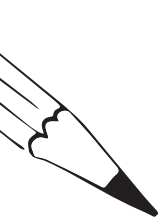
<b>1. Inleiding</b>	<b>11</b>
Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	13
<b>2. De stress die ik ervaar</b>	<b>15</b>
2.1 Bewust worden van de stress die je ervaart	15
2.2 Vragenlijst naar stress	16
2.3 Uitleg over je stress-score	17
Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	18
<b>3. Identificeer wat je stress geeft</b>	<b>19</b>
3.1 Stress in mijn privéleven	19
3.2 Stress op het werk	21
3.3 Hoe kun je dit boek benutten om minder stress te ervaren?	27
Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	28
<b>4. Actief aanpakken</b>	<b>29</b>
4.1 Wat voor soort aanpak?	30
4.2 Hoe stel je haalbare doelen?	31
4.3 De paperclipmethode	34
4.4 Achteraf meten in plaats van vooruit	34
4.5 Datum prikken	34
4.6 Oefening baart kunst	35
4.7 Collage	35
4.8 Motiveer jezelf	35
Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	36
<b>5. Management van je tijd</b>	<b>37</b>
5.1 Bijhouden en verbeteren	37
5.2 Bezigheden die niet bij jouw rol horen of waarom je je doelen niet bereikt	38
5.3 Belangrijke, waardevolle bezigheden	39
5.4 Tussendoortaken/bezigheden	39
5.5 Uitstelbezigheden	40
Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	40

<b>6. Voldoende tijd vinden voor ontspanning en je privéleven</b>	<b>41</b>
6.1 Inleiding op het stappenplan	41
6.2 Grenzen tussen werk en privé	41
6.3 Een stappenplan	42
Stap 1: Stop met schuldgevoel	42
Stap 2: Stop met perfectionisme	42
Stap 3: Laat het los	43
Stap 4: Zorg voor lichaamsbeweging	44
Stap 5: Leer te weigeren	44
Stap 6: Stel prioriteiten	45
Stap 7: Zorg voor activiteiten die jou echt ontspannen	46
Stap 8: Zorg voor een positief zelfbeeld dat uit meerdere domeinen bestaat	46
Stap 9: Wees flexibel	47
Stap 10: Maak een plan en gebruik veel reservetijd	47
Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	48
<b>7. Klassenmanagement en contact met de leerlingen</b>	<b>51</b>
7.1 Fysieke indeling	51
7.2 Duidelijkheid over je verwachtingen	52
7.3 Routines	53
7.4 Specifieke complimenten	54
7.5 Actieve houding	54
7.6 Zorg voor leerlingbetrokkenheid	55
7.7 Consequent reageren	55
7.8 Focus op goed gedrag	56
7.9 Heb vertrouwen en blijf optimistisch	57
7.10 Oefeningen	58
7.10.1 Verzin een ochtendroutine	58
7.10.2 Analyse van moeilijk gedrag	59
Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	60
<b>8. Communiceren met je leidinggevende</b>	<b>61</b>
8.1 Wees duidelijk over je behoeften en wensen	61
8.2 Houd rekening met de manier waarop je leidinggevende graag communiceert	61
8.3 Laat zien wat je waard bent	62
8.4 Zorg voor een goede verstandhouding	62
8.5 Let op je lichaamstaal en op die van je leidinggevende	63

8.6	Straal vertrouwen uit	63
8.7	Als je een fout hebt gemaakt...	66
8.8	Wees alert op beeldvorming	67
	Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	68
<b>9.</b>	<b>Verhogen van je emotionele intelligentie</b>	<b>69</b>
9.1	Emoties begrijpen	69
9.2	Herkennen van emoties	72
9.2.1	Enkele tips om emoties te identificeren	73
9.2.2	Oefening in het identificeren van emoties	75
9.3	Emoties in goede banen leiden	75
9.3.1	Blijdschap	75
9.3.2	Boosheid	75
9.3.4	Walging	76
9.3.5	Verdriet	77
9.3.6	Minachting	77
9.3.7	Angst	79
9.3.8	Verrassing/schrik/verbazing	79
9.3.9	Schaamte	80
9.3.10	Schuld	81
	Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	82
<b>10.</b>	<b>Contact met collega's</b>	<b>83</b>
	Tip 1: Initiatief	83
	Tip 2: Hou het vooral positief	83
	Tip 3: Voel je niet schuldig over 'niet-nuttige' interacties	84
	Tip 4: Werk samen	84
	Tip 5: Wees betrouwbaar	84
	Tip 6: Open mind	84
	Tip 7: Wees jezelf	85
	Tip 8: Zet je emotionele intelligentie in	87
	Tip 9: Laat het los	87
	Tip 10: Besef dat collega's collega's zijn	88
	Tip 11: Vraag en accepteer hulp en biedt dat ook een ander	88
	Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	89

<b>11. Contact met ouders/verzorgers</b>	
11.1 Gebruik je emotionele intelligentie	91
11.2 Rapporten en gesprekken met ouders (en kinderen)	93
11.3 Communiceren kun je leren	95
Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	96
<b>12. Ontspanningsoefeningen</b>	<b>97</b>
12.1 Muziek	97
12.2 Appeltaart bakken	99
12.3 Slaapritueel	101
12.4 Bodyscan	103
12.5 Mindfulness	104
12.6 Lichaamsbeweging	106
Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	106
<b>13. Optimisme</b>	<b>109</b>
13.1 Aandacht voor de goede dingen	109
13.2 Uitdagen van negatieve gedachten	110
13.3 Uitdagen van de meest hardnekkige negatieve gedachten	111
13.4 Zorgen parkeren	111
13.5 Pessimistische gedachten vervangen door optimistische gedachten	112
13.6 Denkfouten herkennen	115
13.7 Positief denken	117
Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	118
<b>14. Professionele identiteit</b>	<b>119</b>
14.1 Gedachten en gevoelens	119
14.2 Oefening	122
14.3 Good soldier syndrome	122
14.3.1 Oefeningen om het aapje van je schouder te houden	125
14.4 Authentiek	126
14.5 Balans vinden	129
14.6 Vragenlijst Balans	129
Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	134

<b>15. Aanpassingsvermogen</b>	<b>135</b>
15.1 Toewijding, controle en uitdaging	135
15.2 Inspiratie vanuit de filosofie	137
Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	139
<b>16. Superpraktisch</b>	<b>141</b>
16.1 Beroepskeuze	141
16.2 SOS-middelen voor in de klas	142
16.3 Social media	143
16.4 Lees- en kijktips	144
16.5 Gebruik humor	145
16.6 Enkele direct stressverlagende strategieën	146
16.7 Tot slot	147
Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk	147
<b>Over de auteur</b>	<b>149</b>
<b>Extra materiaal</b>	<b>151</b>



# 1. Inleiding

Wereldwijd is er grote uitval onder leerkrachten. Met andere woorden: veel leerkrachten verlaten het beroep voortijdig. Velen doen dit zelfs al na enkele jaren. Dit komt doordat het een zwaar beroep is in de zin dat het je emotioneel kan uitputten. Het feit dat velen het beroep voortijdig verlaten, maakt het bovendien zwaarder voor degenen die blijven. Het gebeurt immers dat er niet direct een geschikte vervanger gevonden wordt en de taken die blijven liggen worden verdeeld over de nog beschikbare leerkrachten. Voor leerkrachten zijn een te hoge werkdruk en probleemgedrag van leerlingen belangrijke factoren die hun stress geven en vermoeien. De hoge werkdruk, de uren die worden gemaakt, en de ervaren stress vormen bovendien een belasting voor het privéleven. Dit betekent extra stress (een zogenaamd ‘spill-over effect’). Het risico op een burn-out is aanwezig.

Een burn-out betekent dat iemand weinig energie heeft en zich emotioneel uitgeput voelt. De motivatie zakt weg en iemand voelt zich moe. Bij een burn-out wordt iemand negatief, zelfs cynisch over en richting collega’s en leerlingen. Ook over zichzelf denkt iemand met een burn-out negatief. Degene heeft niet meer het vertrouwen dat hij het werk goed aankan en goede prestaties zal kunnen bereiken. Het mag helder zijn dat jij dit als leerkracht of leerkracht in opleiding wilt voorkomen. Maar hoe?

Toen je de keuze maakte om leerkracht te willen worden, deed je dat vanuit een wens om met kinderen te werken, je voelde een passie voor het vak, wellicht voelde het zelfs als een roeping of als iets dat echt bij jou zou passen. Misschien heb je die gevoelens ook terwijl je dit leest of ervaar je dat deze gevoelens meer naar de achtergrond zijn verschoven. De keuze om in het onderwijs te gaan werken kent meestal intrinsieke motivatie. Dat wil zeggen dat iemand doorgaans voor dit beroep kiest omdat het beroep zelf hem leuk of aangenaam lijkt, bijvoorbeeld doordat het werken met kinderen aanspreekt en/of omdat iemand de wens heeft anderen te helpen. Een voorbeeld is dat iemand een andere ervaring aan kinderen wil geven van school dan hij zelf heeft gehad. Sommigen kiezen voor het beroep omdat zij geïnspireerd werden door anderen, zoals goede ervaringen met een eigen leerkracht of een familielid dat leerkracht is. Mensen kiezen meestal niet voor dit beroep vanwege het salaris, de status of omdat het een gemakkelijke optie is.

Dit gegeven, dat je het beroep in de kern aantrekkelijk vindt om een aantal redenen, zal je helpen om met behulp van verschillende inzichten, oefeningen en technieken, tegenwicht te bieden aan de factoren die het beroep zwaar maken. Met dit boek kun je dat bereiken; het is een zogenaamd ‘zelfhulpboek’. Zelfhulpboeken zijn boeken die je kunnen helpen om



problemen op te lossen, jezelf te ontwikkelen en/of psychische klachten te voorkomen of te verminderen. Of een zelfhulpboek daadwerkelijk helpt, hangt ervan af wat jij ermee doet (lees je het enkel of breng je de inzichten daadwerkelijk in de praktijk) en of de suggesties die in het boek worden gedaan, werken. Ik heb geprobeerd om het zo gemakkelijk mogelijk voor je te maken om de inzichten daadwerkelijk toe te gaan passen. In dit boek vindt je verschillende oefeningen, praktische tips en veel voorbeelden om de theorie te vertalen naar de praktijk. Alles wat je in dit boek leest, is gebaseerd op wetenschappelijke bevindingen. Daarmee kun je er vertrouwen in hebben dat het daadwerkelijk zal helpen. Mensen zeggen wel eens: dat is de theorie, maar in de praktijk gaat het allemaal heel anders. Dat klopt natuurlijk. Elk mens is namelijk anders en de omstandigheden wisselen eveneens: scholen zijn verschillend, leidinggevend en directeuren zijn verschillend. Daarom maak ik in dit boek telkens de vertaalslag van de theorie naar de praktijk en staan er zeer veel concrete en praktische voorbeelden en tips in die het jou gemakkelijker maken je voor te stellen hoe jij de suggesties daadwerkelijk kunt toepassen. Wat er in wetenschappelijk onderzoek wordt nagegaan, is of iets gemiddeld genomen over grotere groepen heen op een bepaalde manier werkt. Er wordt ook nagegaan welke factoren eventueel maken dat iets voor de ene persoon wel geschikt is of werkt en voor de andere persoon niet. Het zal dus niet zo zijn dat elk advies uit dit boek geschikt is voor jou, maar je zal gemakkelijk herkennen welke adviezen bij jou passen. Voor één bepaald doel, zullen er doorgaans verschillende manieren worden voorgesteld en beschreven.

Er is veel bekend over de factoren die leerkrachten stress geven en over manieren waarop mensen in het algemeen, en voor een deel ook voor leerkrachten specifiek, ontspannen. Het is niet standaard zo dat al deze zaken in je opleiding tot leerkracht, behandeld zullen zijn. Sommige manieren komen meer voort uit het bedrijfsleven en zijn bijvoorbeeld oorspronkelijk ontwikkeld voor andere beroepen zoals voor managers, waarbij er grote (financiële) consequenties kunnen zijn als zij uitvallen. Sommige inzichten zijn vrij recent ontdekt en hebben de weg naar de praktijk nog niet zo sterk gevonden. In dit boek staan tal van vragenlijsten en concrete opdrachten die ik specifiek voor dit boek heb ontwikkeld. Een groot voordeel van een zelfhulpboek waarin alle up-to-date technieken en manieren staan, is dat je het kunt gebruiken om (ergere) problemen te voorkomen, dat het anoniem en laagdrempelig is (anders dan wanneer je bijvoorbeeld hulp zou inschakelen via psychologische behandeling) en flexibel. Je kunt het lezen en uitvoeren wanneer jou dat uitkomt.

## ***Gebruikte literatuur bij dit hoofdstuk***

- Carroll, A., Flynn, L., O'Connor, E. S., Forrest, K., Bower, J., Fynes-Clinton, S., ... & Ziaei, M. (2020). In their words: listening to teachers' perceptions about stress in the workplace and how to address it. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/1359866X.2020.1789914>
- Gorard, S., Ventista, O., Morris, R., & See, B. H. (2020). Who wants to be a teacher? findings from a survey of undergraduates in England. Project Report. Durham University Evidence Centre for Education. <http://dro.dur.ac.uk/30754/1/30754.pdf>
- Rajendran, N., Watt, H. M., & Richardson, P. W. (2020). Teacher burnout and turnover intent. *The Australian Educational Researcher*, 47, 477-500. <https://doi.org/10.1007/s13384-019-00371-x>
- Redín, C. I., & Erro-Garcés, A. (2020). Stress in teaching professionals across Europe. *International Journal of Educational Research*, 103, 101623. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101623>



## 3. Identificeer wat je stress geeft

Nu we in het vorige hoofdstuk hebben bekeken hoeveel stress je hebt en op welke manier zich dat uit, ga je in dit hoofdstuk in kaart brengen wat je stress geeft. We noemen de zaken die je stress geven ook wel ‘stressoren’. Je zult in dit hoofdstuk geholpen worden te reflecteren op welke stressoren je hebt, welke daarbij de meeste stress geven en welke je gemakkelijk zou kunnen veranderen.

### **3.1 Stress in mijn privéleven**

Voordat je gaat kijken naar de stress die je hebt van je werk, ga je eerst nadenken over eventuele stress die je ervaart in je persoonlijk leven. De reden hiervoor is, dat stress buiten het werk kan doorwerken in de stress die je op het werk ervaart. Soms biedt het werk een prettige afleiding wanneer je stress ervaart in je privéleven. Het kan echter ook gebeuren dat je doordat je al veel stress ervaart, niet meer goed in staat bent om hier nog extra stress bij te hebben. Omdat het beroep leerkracht bekend staat als een beroep dat veel stress geeft, kan er met persoonlijke stress erbij gemakkelijker een te veel aan stress ontstaan dan wanneer je een beroep hebt dat weinig stressvol is.

Omdat je als leerkracht met kinderen werkt, zijn er bovendien een aantal uitdagingen die in veel andere beroepen niet of minder aanwezig zijn. Kinderen verwachten van jou dat je voor hen klaarstaat en dat je ze helpt – en dat is ook jouw taak. Afhankelijk van hun leeftijd en ontwikkeling kunnen ze daarbij rekening houden met jou en met wat jij nodig hebt. Soms plaatsen kinderen je voor uitdagingen ondanks dat jij stress of negatieve emoties ervaart. Het kan ook gebeuren dat kinderen zich niet bewust zijn van gevoelens die ze bij jou oproepen wanneer ze over een onderwerp praten of wanneer ze bepaalde vragen stellen. Soms werkt dit ontwapenend en helpen kinderen jou om te relativiseren of ergens optimistisch over te zijn. Soms ook kan het pijnlijk zijn, emotioneel zwaar en extra stress geven. Het is in ieder geval anders dan wanneer je een baan hebt waarbij je voornamelijk te maken hebt met volwassen collega's.

Schrijf eerst in het kader voor jezelf op welke stress je ervaart in je privéleven, zoals stressvolle gebeurtenissen of omstandigheden op het gebied van familie, je liefdesleven, vrienden, gezondheid of financiën.



## Stress in mijn privéleven

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Geef nu bij deze persoonlijke stressoren een cijfer voor de mate van stress die ze bij jou veroorzaken. Doe dit op een schaal van 1 tot 10.

Welke van de zaken die je hebt opgeschreven krijgen dan een score van 7 of hoger? Onderstreep deze met rood.

Kijk nu opnieuw naar alle stressoren die je hebt opgeschreven. Denk voor jezelf eens na in hoeverre jij ervoor zou kunnen zorgen dat de stressor weggenomen zou kunnen worden. Onderstreep de stressor die je het gemakkelijkste zelf weg zou kunnen nemen, met groen. Dat mag er uiteraard één zijn die je ook al met rood hebt onderstreept.

Het is goed om erbij stil te staan dat in het verminderen van stress de rood en de groen onderstreepte stressoren prioriteit zouden moeten krijgen. De rode omdat ze de meeste stress bij jou veroorzaken; de groene omdat deze gemakkelijk snel weg te nemen is. Je staat er misschien niet bij stil, maar stress stapelt vaak op. Daar waar je ieder van de afzonderlijke stressoren aan zou kunnen, is dat zwaarder wanneer je last hebt van meerdere stressoren tegelijk en zeker wanneer iets je erg veel stress geeft. Als je stress hebt, dan gaat daar veel energie naartoe. Zoals je in het vorige hoofdstuk hebt gemerkt, kan stress zich op bepaalde manieren uiten. Als daar nieuwe uitdagingen bij komen dan kan het gebeuren dat die zwaarder voelen, je minder goed reageert of dat het de laatste druppel is die de emmer doet overlopen. Om deze reden is het aan te raden om stress die snel weggenomen kan worden, ook daadwerkelijk weg te nemen en dit niet uit te stellen. Zelfs als het om een kleine stressor gaat, weegt deze immers wel mee in de invloed die de stress op je heeft. Logischerwijs zou je de grootste stressoren eveneens zo snel mogelijk moeten aanpakken omdat deze immers

het meeste gewicht in de schaal leggen in hoe jij je voelt. De volgende hoofdstukken kunnen je hierbij helpen. Je gaat nu in kaart brengen welke stressoren je hebt op het werk.

### **3.2 Stress op het werk**

Waarschijnlijk heb je net als voor de stressoren in je privéleven een best aardig idee over de zaken die je op school stress geven. Toch kan het wel eens gebeuren dat iemand een bepaalde stressor steeds centraal stelt en daarbij andere belangrijke stressoren te weinig aandacht geeft.

Dat gebeurt bijvoorbeeld doordat één stressor steeds je aandacht nodig heeft terwijl de andere gemakkelijker vooruitgeschoven kan worden. Om een voorbeeld te geven: stel, je bent erg druk met het schrijven van rapportages die je telkens niet op tijd afkrijgt. Ondertussen heb je er last van dat de school van visie is veranderd over een onderwerp, waar jij niet achter kunt staan. De werkdruk is echter zo hoog dat je voortdurend bezig bent met werken en de ergernis over de nieuwe visie steeds op de achtergrond aanwezig is.

Een andere mogelijke oorzaak is dat je het gemakkelijker vindt bepaalde stress voor jezelf toe te geven dan andere stressoren. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je collega's klagen over enkele omstandigheden waar jij ook last van hebt en het daardoor gemakkelijk is voor jou om toe te geven dat je hiervan stress ervaart. Over andere zaken voel je je echter onzeker of vind je van jezelf dat je tekortschiet en/of vaardigheden mist die je naar jouw idee wel zou moeten hebben. Het kan aantrekkelijk zijn om deze stressoren te proberen te negeren of ze te ontkennen. Uiteindelijk helpt je dat niet omdat problemen en zorgen meestal niet weggaan door ze te negeren. Het zal je meer helpen te realiseren dat niemand perfect is en je nooit te oud bent om te leren. Bovendien kan het heel goed zijn dat je collega's vergelijkbare problemen ervaren, maar het net als jij moeilijker vinden om hier open over te zijn.

Het is de bedoeling dat je voor jezelf nagaat welke stressoren er zijn op school. Om je te helpen aan alles te denken, staan hierna de verschillende thema's beschreven waarover veel leerkrachten stress blijken te ervaren. Denk terug aan hoe het de laatste tijd voor jou was; ongeveer de afgelopen maand.

#### *Motivatie, schoolbetrokkenheid van de leerlingen*

Leerkrachten vinden het doorgaans belangrijk dat hun leerlingen motivatie laten zien voor school. Leerlingen die gemotiveerd zijn, behalen betere resultaten doordat ze meer schoolbetrokkenheid laten zien. Ze gaan met opdrachten aan de slag en willen graag leren. Leerkrachten proberen in hun werk de motivatie van hun leerlingen te vergroten. Als de leerlingen weinig motivatie of schoolbetrokkenheid laten zien, dan kan dat stress geven. Noteer hier of je zelf eventueel stress ervaart over de motivatie of schoolbetrokkenheid van je leerlingen door gebruik te maken van de tienpuntsschaal:

geen stress					veel stress				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### *Verstandhouding met de kinderen in de klas*

Als leerkracht ga je met iedere leerling in je klas een leerkracht-leerling relatie aan. Je leert je leerlingen kennen en hebt interacties met hen die kunnen worden gekenmerkt door positieve en negatieve eigenschappen. Bij sommige kinderen merk je dat zij gemakkelijk hun gevoelens met je delen en dat ze zich veilig voelen bij jou. Met andere kinderen heb je vaker conflicten of vraag je je af of ze niet te veel aandacht van je vragen en zich onzeker voelen. Op het moment dat je met één of meerdere kinderen een erg slechte verstandhouding voelt, kan dit stress geven. Dit zal sterker gelden naarmate je minder het gevoel hebt dat je tot oplossingen zult komen en naarmate het de sfeer in de klas en het soepel verlopen van de lessen hindert. Geef aan in hoeverre je last hebt van stress door de verstandhoudingen met de leerlingen in je klas:

geen stress					veel stress				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### *Sfeer in de klas*

De sfeer in de klas wordt beïnvloed door de relaties die jij met de leerlingen hebt, maar ook door de relaties tussen de leerlingen onderling en door eventuele emotionele problemen en gedragsproblemen van leerlingen in de klas. Wanneer de sfeer in de klas positief is, gaan de kinderen op een vriendelijke manier met elkaar om, ervaar je positieve relaties met hen en zij met jou en is er sprake van elkaar helpen, elkaar respecteren, steun, et cetera. Wanneer er problemen zijn, kan dit tot uiting komen in ruzies, pesten, kinderen die zich onveilig voelen, voortdurende alertheid die van jou vereist wordt om tijdig in te grijpen omdat situaties snel uit de hand lopen, et cetera. Noteer in hoeverre je last hebt van stress vanwege de sfeer in de klas:

geen stress					veel stress				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### *Klassenmanagement en orde in de klas*

Als het gaat om de orde die er in de klas is, dan hebben we het al snel over het klassenmanagement van de leerkracht. Dat wil niet zeggen dat het enkel de klassenmanagementvaardigheden van de leerkracht zijn die de orde in de klas bepalen. In sommige klassen is het gemakkelijker om de regels te stellen, doen de leerlingen gemakkelijk mee en zijn er weinig zaken die het ritme van de lessen verstoren. In andere klassen is er veel begeleiding nodig en verliezen de leerlingen snel de concentratie, wordt het gemakkelijk rumoerig, et cetera. De dynamiek van de groep, de mogelijkheden van de individuele leerlingen en het klassenmanagement dat de leerkracht laat zien, bepalen samen hoe goed of hoe slecht de orde in de klas wordt behouden. In hoeverre ervaar jij stress als het gaat om klassenmanagement en orde in de klas?

geen stress					veel stress				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### *Schoolse vorderingen leerlingen*

Op het gebied van de schoolse vorderingen van leerlingen kunnen er een aantal zorgen ontstaan die stress kunnen geven. Het gaat er dan bijvoorbeeld om dat je de stof niet snel genoeg behandeld krijgt en je achterloopt op schema. Het kan ook zijn dat je klas niet de prestaties bereikt die je graag zou willen zien en/of die je zou verwachten of dat sommige leerlingen niet de gewenste vorderingen bereiken. In hoeverre ervaar jij stress over de schoolse vorderingen van de leerlingen?

geen stress					veel stress				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### *Interactie met ouders/verzorgers*

Als leerkracht heb je formele en meer informele interacties met de ouders/verzorgers. Voor het leesgemak zullen deze verder 'ouders' worden genoemd. Formele interacties kunnen bijvoorbeeld gesprekken zijn over de rapporten en het functioneren van de leerlingen in de klas en informatieve bijeenkomsten over een bepaald onderwerp. Informele interacties kunnen bijvoorbeeld spontane gesprekken zijn bij het wegbrengen of ophalen van de kinderen en de interacties die je met ouders hebt wanneer ze helpen tijdens bepaalde activiteiten, zoals voorlezen, meegaan op schoolreisje, et cetera. De interacties met ouders kunnen pret-