Kære lærere.

Vi har et hårdt arbejde. Der er mange elever i klasserne, vores skemaer er fyldt ud, forældrekontakten fylder og hverdagene kan være hektiske.

Hvis vi skal både være gode lærere, og vigtigst af alt også være gode mennesker - fædre, mødre, venner - når vi kommer hjem fra arbejde, kræver det, at vi passer godt på os selv. At vi investerer i os selv så vi kan være noget for de mennesker, der er omkring os, og så vi har overskud til vores hobbyer, familier og andet sociale liv.

Det, de tre øvelser i denne PDF vil hjælpe dig med, er at investere i netop dig selv. De vil hjælpe dig til at fokusere på, HVORDAN og HVORNÅR du vil holde dine pauser, så du kan prioritere dem. For lærerer er - desværre - en af de arbejdsgrupper, hvor pauser hurtigt ryger til siden. Det kan være pga. elevkonflikter, at man mangler print og hvad der ellers kan dukke op som lærer.

Jeg vil invitere dig til at lave de tre øvelser og prioritere at opfylde dem.

Du er ikke doven fordi du prioriterer og beskytte din energi og overskud.
Du investerer i den lærer, dine elever også får i morgen, og den person, du er når du får fri.

God fornøjelse.

Andreas
Stifter af AndreasJuul.dk

Øvelse 1: Find dine pauser

De dage, hvor det er mest hektisk for os på job, er også de dage, hvor det nok er lettest for os lærere at falde i fælden med lige at få noget arbejde klaret i pauserne.

Til gengæld er det også de dage, hvor det er absolut vigtigst for os at beskytte vores pauser.

Øvelsen

Trin 1: Print et kopi af dit skema og hav det ved siden af dig til denne øvelse.

Trin 2: Vurder, hvornår på ugen, du vil have størst behov for pauser. Hvor vil du være MEST presset? Det kan f.eks. være på en dag med mange lektioner i streg.

Trin 3: Marker med kuglepen eller overstregningstusch tre tidspunkter på ugen, hvor en pause vil gøre størst nytte for dig.

Trin 4: Hvad vil oftest afbryde dig i din pause? Er det elever, kollegaer? Forbered et svar til disse. Er det elever, der søger hjælp, og kan du så lade dig selv sige kort og godt "*det* kan vente til efter pausen"? Kan du sige "jeg har pause", hvis en kollega spørger om noget til en elev? Skriv de to mest hyppige scenarier ned og dit svar til dem inden du går videre.

Situation 1: _____

Dit svar: _____

Situation 2: _____

Dit svar: _____

Trin 5: Gør det tydeligt, at du vil beskytte disse pauser for dig selv. Kan du skrive under på dette udsagn?

"I denne uge, måned, eller endda skoleår, vil jeg prioritere at beskytte mine pauser på disse tre tidspunkter. Dette gør jeg for at være en bedre lærer og en person med overskud og energi, også når arbejdsdagen er slut"

Underskrift: _____

Øvelse 2: Vælg dine pauser

Ikke alle pauser genoplader dig på samme måde.
Mentale pauser giver dig ro.
Sociale pauser giver dig et boost og lader dig snakke og hygge dig med kollegaer, hvor du får tankerne væk fra elever og opgaver.
Fysiske pauser lader dig "resette" dit nervesystem.

Hvilken pause, du har mest brug for, er afhængig af, hvad der dræner dig mest. Du kender dig selv bedst.

Trin 1: Vælg hvilken pause, der passer bedst til dig.



Mentale pauser

Her er det vigtigt, at du finder ro. Den bedste måde er at finde et roligt klasselokale, mødelokale, forberedelseslokale eller lignende, hvor du ikke vil blive forstyrret og kan finde ro. Her skal du bare trække vejret og slappe af. Læs i en bog. Strik eller gør noget med hænderne. Få tankerne væk fra skolesituationer. Lad telefonen være.



Sociale pauser

Småsnak og hyg dig med dine kollegaer. Tal om ALT ANDET end elever og undervisnings-situationer. At tale om elever og undervisningssituationer fastholder din hjerne i "lærermode" og det er det, vi gerne vil have pause fra, så vi vender tilbage til situationerne friske.



Fysisk pause

Du kan f.eks. gå en tur eller finde et lokale, hvor du kan lave nogle kropsøvelser. Styrke med kropsvægt eller øvelser med elastik til hele kroppen er gode muligheder for dig.

Trin 2: Find dine tre tidspunkter fra øvelse 1, hvor du er mest presset, og beslut dig for, hvilken pausetype, du har mest brug for i det pågældende tidsrum.

Tidspunkt 1: _____
Pausetype: _____

Tidspunkt 2: _____
Pausetype: _____

Tidspunkt 3: _____
Pausetype: _____

Trin 3: Beslut dig for, at du vil prioritere dine pauser ved at prøve disse pausetyper af.
Kan du underskrive følgende?
"Jeg vælger at prioritere mine pauser ved at lave den type af pause, jeg har beslutter mig for her, på de tidspunkter, hvor jeg er mest presset."

Underskrift: _____

Øvelse 3: Beslut dig for, hvornår "nok er nok"

Den lektion, der føles 80% er klar, er meget ofte klar til at køre. De mange ekstra kræfter, der skal til for at føle sig 100% klar, er ofte dårligt givet ud. For at du kan lade arbejdet blive på arbejdet og lade dig være menneske, når du kommer hjem fra arbejde, er det værdifuldt at beslutte sig for sin "nok er nok"-grænse.

Trin 1: Beslut dig for en "nu tager jeg hjem"-tid på det skema, du har printet ud. Du har dine arbejdstider og mødetider osv. - men inden for de rammer, dit skema giver dig, hvornår vil du så SENEST tage fri hver dag og lade arbejdet blive på skolen?

Mandag: _____
Tirsdag: _____
Onsdag: _____
Torsdag: _____
Fredag: _____

Trin 2: Gør det til en fast del af en rutine at beslutte for hver lektion, hvad "godt nok"-grænsen er. Hvornår er en lektion "god nok"? Lav et eksempel:

Lektion 1 (tag f.eks. din næste undervisning: _____

Hvad er "godt nok"? : _____

Trin 3: Hvad vil det betyde for dine elever at møde dig som lærer, hvor du har energi og overskud, men lektionen "bare" er planlagt til "godt nok"?

Skriv en ting her: _____

Trin 4: Beslut dig for at efterleve "godt nok"-princippet 80% af tiden. Nogle gange er det sjovt at gøre noget ekstra ud af undervisningen, og det skal der være plads til.

Trin 5: Kan du underskrive følgende?

"At tage hjem til tiden og levere undervisning, der er "godt nok", er ikke at svigte mine elever.
Det er at investere i den lærer, de møder i morgen, og i den person, der tager hjem fra arbejde."

Underskrift: _____