

## Három készség, amit az Erasmus+ képzésen tanultam

### Stresszkezelés

Mindent meg kell tervezni előre és listát kell írni a legfontosabb elintézni valókról. Ez a lista fog segíteni a nap folyamán, hogy lépést tarts a feladataiddal és örömhormonhoz juss, amikor kihúzhatod a listádról azt, amit megcsináltál.

Fontos, hogy tisztában legyél saját korlátjaiddal és fogadd el őket. Például, ha huszonhét kicsi gyermek van az osztályodban, akkor nem lehetsz annyira hatékony, mintha tizenkét diáknak lennének.

Beszélg a problémáidról. Néha gyerekeknek anyja sem érti szavát. Tanárként emberekkel dolgozol minden egyes pillanatban. A megfelelő kommunikáció elsajátítása a legalapvetőbb elvárás téled. Nem az a fontos, hogy mit mondasz, hanem az, hogyan mondod. A hangszín, a hangerő, az intonáció, a hanglejtés, a szemkontaktus és a testbeszéd sokkal fontosabb magánál a mondanivalónál.

A saját munkádra, osztályaidra, tanulóidra és közvetlen kollégáidra koncentrálj. Semmi értelme a kollégáiddal versenyezni, mert nem ez a feladatod. Saját magadra fókuszálj és önmagaddal versenyezz, hogy percről percre jobb pedagógus és ember legyél. Ne másokra figyelj.

Maradj mindig pozitív, ami azt jelenti, hogy mindenben és mindenkiben a jót látod csak meg.

A stressz valós és tanárként rendkívül fontos a stresszkezelés. Sportolj, sétálj, táncolj, énekelj, hallgass zenét, kirándulj, főzz magadnak finomakat, tölts időt egyedül, olvass jó könyveket, nézz jó filmeket, szakadj ki a mindennapokból és utazz el sokszor, ahol nem gondolsz az iskolára.

### A fegyelmezetlenség kezelése

Mutasd be azt a viselkedést a diákjaidnak, amit elvársz tőlük. Legyél te a modell számukra, egy követendő példa. Ha egy rendbontó diákkal van dolgod, mindig maradj nyugodt és csendes. Ne emeld fel a hangod, ne kiabálj, ne veszítsd el soha a nyugalmadat.

Csak akkor kezd el a tanórát, ha minden diák figyel és fegyelmezett. Járj körbe a tanteremben és teremts gyakori szemkontaktust a gyerekekkel.

“Én” üzenetekkel mutasd meg a gyerekeknek, hogy érzed magad közöttük. Thomas Gordon a tanári hatékonyságról írt kézikönyvében a pozitív fegyelmezést javasolja:

1. Mindig említsd meg, hogyan viselkedik a gyerek. (pl.: Ha beszélsz, amikor én beszélek, akkor...)
2. Tedd hozzá, mit generál a viselkedése (“abba kell hagynom a tanítást...”)
3. Végül azt, hogy mit érzel (“...és ez frusztrál engem”)

A szóbeli büntetés mindig privát legyen, rövid és azonnali. Minél inkább elkerülöd a kíváncsi szemeket és füleket, annál biztosabb lehetsz benne, hogy a diák hálás lesz neked, hogy nem alázod meg mások előtt és belátja, hogy változnia kell. Egy privát beszélgetés alkalmával, jobban szembe tudtok mindketten nézni a problémával. A megoldásra fordított idő és energia, amit mindketten megadtok egymásnak, hatékony problémamegoldást fog eredményezni.

Mindig adj pozitív visszajelzéseket. Dicsérd és mondd: ügyes vagy! Mindig vedd észre az erőfeszítéseket, pozitív irányú változásokat. A dicséret, az elismerés és a figyelmed az, ami jobb és jobb eredményekre fogja ösztönözni a tanulóidat.

Mindig a demokratikus eszközöket használd. Legyen a többség szava a döntő és vegye ki mindenki részét a munkából.

### **A munkahelyi légkör**

A munkahelyi légkört a kollégákkal, szülőkkel, diákokkal, iskolai dolgozókkal és az egész közösséggel való mindennapi interakciók határozzák meg. A megnyilvánulások minősége függ a hangnemtől, a kölcsönös tisztelettől, egymás segítségéről és támogatásáról. A csapatmunka, a megfelelő információáramlás, a közös célok, egymás meghallgatása és elfogadása mind a pozitív munkahelyi légkör megteremtésének irányába hatnak.

A fizikai komfortfokozat is sokat számít, hogyan érzed magad egy munkahelyen. Mennyire nagy a zaj, mennyire van hideg vagy meleg, milyen a világítás és a biztonság.

A munkahelyi légkörre közvetlen hatással nem tudsz lenni, nem tudsz rajta egyedül változtatni. De pozitív példával tudsz szolgálni. Ahogyan a diákjaidtól elvárod a jó viselkedést és saját példáddal mutatod meg nekik, mit vársz tőlük, hogyan viselkedjenek veled. Ugyanúgy a közvetlen kollégáknak is a Te viselkedésed mutatja meg, hogyan szeretnéd, ha szólnának hozzád és bánnának veled. Ha látják, hogy tiszteled, elfogadod és segíted őket, ők is ugyanezt fogják visszaadni neked. Az iskolában mindennap tanulunk egymástól. Minden egyes nap egy új lehetőség arra, hogy fejlődjünk és jól érezzük magunkat együtt.