

PRAKTISCHE GIDS VOOR STARTENDE DOCENTEN

Een gids voor jouw eerste
schooljaar in het onderwijs

BLIJ(F)! in het onderwijs
een ode aan jou

Inleiding

Elke leraar die start in het onderwijs brengt iets bijzonders mee: passie, frisse ideeën en de wil om het verschil te maken. Juist daarom zijn starters ons goud. Maar goud schittert niet vanzelf – het vraagt om zorg, aandacht en ondersteuning.

Bij geloven we dat het behouden van bevlogen leraren begint met goed begeleiden. We zien hoe starters vol energie beginnen, maar ook hoe snel die energie onder druk kan komen te staan. De eerste stappen in het onderwijs zijn niet alleen spannend en uitdagend, maar kunnen soms ook overweldigend zijn. Niet omdat je niet capabel bent, maar omdat het veel is. En omdat goed lesgeven méér vraagt dan alleen vakinhoud.

Daarom hebben we dit e-book ontwikkeld: als een bron van inspiratie, herkenning en praktische steun. Geen theoretische verhandelingen, maar concrete tips, eerlijke verhalen en toepasbare handvatten – zodat jij stevig(er) staat in je eerste jaar. Of je nu in het primair of voortgezet onderwijs werkt, fulltime of in deeltijd, deze gids is er om jou te helpen vol vertrouwen en met plezier je plek te vinden.

Want wij willen dat jij blijft. Niet alleen omdat het onderwijs jou nodig heeft, maar omdat jij ertoe doet.

We wensen je een inspirerende reis toe. En weet: je staat er niet alleen voor.

Amin Asad en Kirsten Cuppen
Stichting Blij(f) in het Onderwijs



BLIJ(F)! in het onderwijs
een ode aan jou

Mede dankzij:



Inhoudsopgave.....	3
1 Inleidende opdrachten.....	4
2. Checklist	8
3. Rechten en plichten.....	10
4. Hoe bouw je een les op?.....	11
5. Grip op je lesmateriaal.....	12
6.1 Hoe ga je om met weerstand?	15
6.2 Hoe ga je om met storend gedrag?	16
6.3 De escalatieladder	19
7. Hoe motiveer je je leerlingen?.....	21
8. Hoe pas je de 6 rollen van de leraar toe?	24
9. Werkvormen.....	26
10.1 Digitaal schoolbord.....	29
10.2 AI.....	32
10.3 Handige mappenstructuur	36
10.4 Handige websites.....	37
11. Professioneel betrokken.....	38
12. Blij blijven in het onderwijs.....	41
13: Jij maakt het verschil	45

1 Inleidende opdrachten



De docent die het verschil maakte

Iedereen heeft wel een herinnering aan een docent die een blijvende indruk heeft achtergelaten.

Misschien was het iemand die écht luisterde, die je vertrouwen gaf, die je net dat extra duwtje gaf toen je het nodig had – of iemand die jouw talent zag, toen jij dat zelf nog niet zag.



Sta eens even stil bij de volgende vragen:

- Welke docent heeft in jouw leven het verschil gemaakt?
- Welke eigenschappen of kwaliteiten had deze docent?
- Wat maakte dat jij je gezien, gemotiveerd of geïnspireerd voelde?



Schrijf in enkele zinnen op wie die docent was en wat hij of zij deed dat zo bijzonder was.

Reflectie:

De docent die jou raakte, deed waarschijnlijk meer dan alleen kennis overdragen. Hij of zij bouwde een relatie op, gaf vertrouwen, stimuleerde jouw groei en geloofde in jouw mogelijkheden.

Dat zijn precies de elementen die goed docentschap kenmerken: verbinding, aandacht en geloof in ontwikkeling.

Waarom koos jij voor het onderwijs?

Nu je hebt nagedacht over wie ooit een verschil maakte voor jou, is het tijd om de blik naar jezelf te richten.



Denk terug aan het moment waarop je besloot:

- Wat trok jou aan in het onderwijs?
- Wat hoopte jij te kunnen betekenen voor anderen?
- Welke idealen, dromen of verlangens speelden daarin een rol?



Schrijf op wat jouw belangrijkste motivatie was – en nog steeds is – om dit vak te kiezen.

Reflectie:

Iedereen start in het onderwijs met een verlangen: bijdragen aan ontwikkeling, kansen creëren, kinderen laten groeien. Het is waardevol om deze oorspronkelijke idealen helder voor ogen te houden, zeker op momenten dat het werk uitdagend is.

Wat breng jij zelf mee?

Als leraar ben je meer dan een vakinhoudelijke expert.

Je brengt jouw persoonlijkheid, jouw waarden, jouw manier van kijken naar de wereld mee. Precies dat maakt jou uniek en waardevol.



Sta eens stil bij:

- Wat zijn jouw sterke eigenschappen als toekomstig docent? (Bijvoorbeeld: geduld, enthousiasme, humor, rechtvaardigheid, creativiteit)
- Welke ervaringen, talenten of overtuigingen neem jij mee de klas in?
- Waarom ben jij ervan overtuigd dat jij het verschil kunt maken?



Maak een lijstje van minimaal vijf kwaliteiten of ervaringen die jou een goede leraar maken.

Goed onderwijs begint bij wie jij bent.

Jouw betrokkenheid, jouw blik
op leerlingen, jouw inzet kan
voor een leerling het verschil
maken, net zoals die ene docent
dat ooit voor jou deed.



2. Checklist



Een handige checklist voor je eerste werkdag(en) in het onderwijs. Zo weet je wat je zeker moet vragen en waar je op kunt letten.

Wat je zeker moet weten (voor of op je eerste dag):

- | | |
|---|--|
| ☐ Hoe laat begint en eindigt de schooldag? | ☐ Hoe laat moet je aanwezig zijn? |
| ☐ Is er een handleiding of map voor nieuwe medewerkers? | ☐ Wanneer zijn pauzes en waar breng je die door? |
| ☐ Welk(e) vak(ken) geef je? | ☐ Heb je een buddy/aanspreekpunt? |
| ☐ Is er een jaarplanning van deze vakken aanwezig? | ☐ Wat is je rooster? (tip: schrijf alle afkortingen op je rooster op) |
| ☐ Waar vind je de lesmethodes of het materiaal voor de vakken die je geeft? | ☐ Welke klassen heb je? (tip: maak een namenlijst met foto's van elke klas) |
| ☐ Welke collega geeft dezelfde vakken? (tip: zorg voor een uitgebreide overdracht) | ☐ Waar is je lokaal? (tip: maak voor jezelf een plattegrond) |
| ☐ Hoe werkt het kopieerapparaat/printer? | ☐ Hoe kom je aan sleutels/pasjes? |
| ☐ Wie zijn je collega's? (tip: maak een overzicht met alle namen met de vakken die ze geven en de taken die ze hebben) | ☐ Hoe werkt het digitaal leerlingvolgsysteem (bv Magister of SOM)? (tip: zorg dat je hier zo snel mogelijk gebruik van kan maken) |
| ☐ Zijn er zorgleerlingen waar ik extra op moet letten? | |

Protocollen:

- | | |
|--|---|
| ☐ Wat zijn de protocollen bij ziekte of afwezigheid van jezelf en bij leerlingen? | ☐ Welke acties mag je als docent nemen als een leerling zich niet aan de regels houdt? |
| ☐ Wat zijn de schoolregels en gedragsverwachtingen? | ☐ Hoe verloopt het overblijven of de lunchpauze? |
| ☐ Wat is het beleid rondom telefoongebruik, pestgedrag en incidenten? | |

Collega's:

- | | |
|--|--|
| ☐ Indien aanwezig: Welke dagdelen heb je ondersteuning (bijv. onderwijsassistent, duo)? | ☐ Zijn er vaste overlegmomenten/teamvergaderingen? |
| ☐ Wie is verantwoordelijk voor je groep als je ziek bent? | ☐ Hoe gaat de school om met ouders en communicatie naar huis? |
| ☐ Wie zijn de contactpersonen voor leerlingenzorg (intern begeleider, gedragsspecialist)? | |

Vragen die je kunt stellen:

- | | |
|---|---|
| ☐ Bij wie kan ik terecht met vragen of als iets niet lukt? | ☐ Welke afspraken zijn er over het gebruik van materialen/ruimtes? |
| ☐ Zijn er dingen die ik zeker moet weten over mijn klassen? | ☐ Hoe werkt de opvang voor leerlingen voor of na schooltijd? |
| ☐ Wat zijn voor de leerlingen de moeilijkste zaken van het vak wat je geeft? | ☐ Wat wordt er van mij verwacht in de pauzes of bij pleinwacht? |
| ☐ Hoe verloopt een typische schooldag hier? | |



Handige tips

- ☒ Begin met één vak waarin je je comfortabel voelt, zonder extra taken.
- ☒ Laat je meenemen in lessen van ervaren collega's.
- ☒ Vraag regelmatig een lesbezoek aan voor feedback.
- ☒ Bouw een duidelijke mappenstructuur op je laptop: per vak, klas en periode.
- ☒ Zorg voor ruimte tussen lessen in je rooster.
- ☒ Plan wekelijks een kort voortgangsgesprek in.
- ☒ Lees veel over didactiek, pedagogiek en motivatie.

3. Rechten en plichten



Als startende docent in Nederland heb je recht op specifieke ondersteuning om je goed te laten landen in het onderwijs. Hieronder vind je een overzicht van je belangrijkste rechten en plichten, gebaseerd op de cao's voor het primair onderwijs (PO), voortgezet onderwijs (VO) en middelbaar beroepsonderwijs (MBO).

Reductie:

1 Eerste jaar
Je hebt recht op een reductie van 20% van je lesgevende taak.

2 Tweede jaar
Je hebt recht op een reductie van 10% van je lesgevende taak.

Deze lesreductie geldt ongeacht de omvang van je aanstelling en is bedoeld om je tijd te geven voor voorbereiding, reflectie en professionalisering.

Begeleiding:

Je hebt recht op begeleiding door een coach die niet je direct leidinggevende is.

In het PO wordt begeleiding vaak vastgelegd in een persoonlijk ontwikkelingsplan. Scholen zijn verplicht om startende leraren goed te begeleiden. Dat gebeurt meestal via een inductieprogramma waarin coaching, intervisie, lesbezoeken en gesprekken met collega's centraal staan.

In het VO is er vanaf schooljaar 2024/2025 een verplicht driejarig inductieprogramma, inclusief tijd voor werkdrukvermindering, professionele ontwikkeling en intervisie.

In het mbo dient de werkgever beleid te hebben voor de begeleiding en ontwikkeling van startende docenten. Gedurende de eerste 24 maanden van de arbeidsovereenkomst heeft een startende docent per jaar recht op 6,25% van de normjaartaak (exclusief de 59 uur professionalisering) voor tijd ten behoeve van inwerkactiviteiten.

Professionalisering:

Je hebt in het PO recht op een aanvullend budget van 40 uur per jaar (op fulltime basis) voor het verlichten van je werkdruk of voor professionalisering.

In het VO heb je naast de lesreductie en het inductieprogramma recht op tijd voor professionele ontwikkeling. De specifieke invulling hiervan kan per school verschillen en wordt vaak vastgelegd in het werkverdelingsplan.

Je hebt in het mbo recht op 6,25% van de normjaartaak per jaar gedurende de eerste 24 maanden voor inwerkactiviteiten.



Meer lezen? Check:

> [CNV is de vakbond voor jou | CNV+3Leraren In Actie+3CNV is de vakbond voor jou | CNV+3](#)

> [Docentenleven.nl+6AOB+6CNV is de vakbond voor jou | CNV+6](#)

> [AOB+1CNV is de vakbond voor jou | CNV+1](#)

4. Hoe bouw je een les op?



Een goede lesopbouw helpt niet alleen jouw leerlingen, maar ook jou als docent om grip te houden op de tijd, de energie in de klas en de leerdoelen. Een bekende structuur is het Directe Instructiemodel (EDI), dat bestaat uit een logische opbouw in fases. Maar belangrijker nog: het is een handige kapstok die je kunt aanpassen aan jouw stijl en de doelgroep.



Start

⌚ 5-10 min

Trek direct de aandacht.
Begin met een prikkelende vraag of filmpje.



Doel en verwachting

⌚ 2-3 min

Vertel wat ze gaan leren en waarom.



Uitleg

⌚ 10-15 min

Geef duidelijke, korte instructie met voorbeelden en maak het visueel.



Begeleide oefening

⌚ 10-15 min

Oefen samen (door middel van een activerende werkvorm) en geef feedback.



Zelfstandig werk

⌚ 15-20 min

Laat ze zelf oefenen terwijl jij rondloopt.



Afsluiting

⌚ 5 min

Herhaal het doel en laat leerlingen reflecteren om te checken of het lesdoel is behaald. Vergeet deze laatste stap niet. Deze is zeer waardevol, want het helpt je om te bepalen waar je de volgende les mee moet beginnen.

Meer informatie



[Leraar24 – Directe Instructie](#)



Boek: 'Expliciete Directe Instructie' – John Hollingsworth & Silvia Ybarra



[YouTube een Meester in Leren](#)

5. Grip op je lesmateriaal



Als startende docent kan het lesmateriaal overweldigend voelen: dikke methodes, digitale leeromgevingen, boeken, toetsen, werkboeken – en dan ook nog de vrijheid (of noodzaak) om soms zelf lessen te ontwerpen. In dit hoofdstuk leer je hoe je overzicht krijgt, hoe je lessen plant, en hoe je creatief kunt omgaan met lesstof zonder het leerdoel uit het oog te verliezen.



1. Verdiep je in de lesstof

Aan het begin van het schooljaar is het slim om:

- **De methode globaal te bekijken:** Wat is de opbouw? Welke thema's komen terug? Zijn er toetsen of projecten gepland?
- **De leerdoelen erbij te pakken:** Wat moeten leerlingen aan het einde van een hoofdstuk of thema kunnen? Focus op de doelen, niet op elke losse opdracht.
- **De eerste paar weken goed voor te bereiden:** Kies 3-4 lessen uit om extra grondig te bekijken, zodat je weet wat je kunt verwachten qua inhoud, werkvormen en tempo.

Vraag een collega wat zij belangrijk vinden in de methode of welke onderdelen zij juist overslaan of aanvullen.



2. Lessen opbouwen en plannen

Een goede les is geen toeval. Denk aan de basisstructuur (zie hoofdstuk 4):

- **Start met een activerende opening:** Zet leerlingen aan met een vraag, een voorbeeld, of een kort filmpje.
- **Leg het doel van de les uit:** “Aan het einde van de les weet je...” Zo weten leerlingen (en jijzelf) waar je naartoe werkt.
- **Werk stap voor stap naar dat doel toe:** Zorg voor een logische volgorde van uitleg, verwerking en herhaling.

Sluit af met een check: Laat leerlingen in één zin zeggen wat ze geleerd hebben of gebruik een korte oefening.

Voor je planning:

- **Werk met blokken:** Plan per week of per thema wat je gaat doen. Bouw ruimte in voor herhaling en onverwachte dingen.
- **Gebruik een planner of digitaal overzicht:** Houd bij welke lessen je hebt gegeven, waar je bent gebleven en wat goed werkte.

3. Geen methode? Zo ontwerp je zelf lessen

Werk je zonder vaste methode? Dan is het belangrijk om:

- 1 De leerdoelen als uitgangspunt te nemen.**
- 2 Verschillende bronnen te gebruiken:** Denk aan boeken, online materialen, collega's, of educatieve platforms.
- 3 Afwisseling te bieden in werkvormen:** Denk aan discussies, samenwerkingsopdrachten, onderzoeken, presentaties of praktische oefeningen
- 4 Niet te veel tegelijk willen:** Begin klein, test wat werkt, en bouw langzaam een eigen lessenbank op.



Tip; Maak een sjabloon voor je eigen lessen met onderdelen zoals doel, inleiding, kern, afsluiting en verwerking. Zo houd je overzicht.

4. Creatief omgaan met bestaand lesmateriaal

Je hoeft je niet exact aan de methode te houden. Zolang je het leerdoel helder hebt, kun je eigen accenten leggen:

- Vervang een invuloefening door een werkvorm waarbij leerlingen zelf iets bedenken.
- Voeg een filmpje toe om iets te verduidelijken.
- Gebruik actuele voorbeelden of iets wat leeft in de klas.
- Laat leerlingen in duo's of groepjes een deel van de les verwerken in plaats van individueel.



Kortom

Ga uit van de leerdoelen, bereid je eerste lessen goed voor, en wees niet bang om creatief te zijn. Jouw enthousiasme en overzicht geven leerlingen vertrouwen – en jezelf ook.



6.1 Hoe ga je om met weerstand?



Weerstand hoort bij het lesgeven. Het is geen persoonlijk falen en het is geen aanval op jou als persoon, maar vaak een teken van onduidelijkheid, onzekerheid of onveiligheid bij leerlingen. Ook kan het zijn dat de stof en manier van overbrengen niet aansluit bij hun belevingswereld of capaciteiten. Dit is hun manier om deze gevoelens te uiten.

Zie het als een kans om te zien wat erachter zit en het om te draaien.

Praktische tips



Blijf rustig, blijf professioneel. Ga niet mee in de emotie van de leerling, ook al merk je dat je geraakt wordt. Praat dus op een rustige en duidelijke toon, zonder oordelen of emoties.



Zie het als een boodschap, geen aanval. Blijf onthouden dat een leerling dit niet doet om jou persoonlijk aan te raken. Vraag bijvoorbeeld: 'Je lijkt ergens mee te zitten, klopt dat?', of 'Ik hoor je zeggen dat je geen zin hebt, waar ligt dat aan?'



Maak verwachtingen expliciet, verwoord dit duidelijk en geef aan waarom je dit zo ziet. 'Ik verwacht dat iedereen de telefoon weg doet, zodat je je beter kunt concentreren op de uitleg.', of 'Ik verwacht dat jullie binnen een half uur deze opdrachten af hebben, zodat we die daarna kunnen bespreken.' Herhaal de verwachtingen consequent.



Gebruik humor en nabijheid. Soms kan een gevatte opmerkingen de spanning al wegnemen en is een andere reactie niet eens nodig. Probeer aan te voelen wat wel en niet kan bij een klas of een leerling.



Zet gedrag los van de persoon. De leerling is niet vervelend, maar het gedrag kan wel vervelend zijn. Als je oordeelt op de persoon, wordt de weerstand groter. Benoem dus het gedrag, het effect en het gewenste gedrag. 'Je bent door mijn uitleg heen aan het kletsen, dat leidt mij enorm af. Ik verwacht dat je tijdens mijn uitleg stil bent en meeluistert.'



Maak ze eigenaar van hun eigen leerproces. Vraag aan het wat ze nodig hebben, wat werkt en wat niet werkt. Neem ze hierin serieus en gebruikt de tips die je krijgt.

Meer informatie

 [Klassenkracht.nl](https://klassenkracht.nl)

 Boek: 'Orde houden in het VO' – Ton Bruining & Rob van der Meer

6.2 Hoe ga je om met storend gedrag?



In elke klas gebeurt weleens iets dat niet kan: storend gedrag, brutale opmerkingen, afspraken die niet worden nagekomen. Als docent is het belangrijk om daar goed op te reageren. Niet door meteen in de hoogste versnelling te gaan, maar door stap voor stap en rustig op te bouwen.

In dit hoofdstuk leer je hoe je leerlingen kunt aanspreken op gedrag op een manier die de situatie niet onnodig laat escaleren en die respectvol blijft, ook als je stevig optreedt.



1. Begin klein: een non-verbale waarschuwing

Als je merkt dat een leerling zich niet aan de afspraken houdt (bijvoorbeeld praten tijdens uitleg of niet opletten), hoef je niet meteen iets te zeggen.

Kijk de leerling eerst alleen even aan of loop rustig in zijn of haar richting. Vaak is dit al voldoende om het gedrag te corrigeren zonder woorden.



Voorbeeld

Tijdens de uitleg praat Sam zachtjes met zijn buurman. Je pauzeert even kort, maakt oogcontact en vervolgt je uitleg zonder iets te zeggen.

De leerling krijgt een duidelijke hint: “Ik zie wat je doet, pas op.”

2. Benoem kort en feitelijk wat je ziet

Werkt een stille hint niet? Dan benoem je het gedrag kort en zonder oordeel.



Voorbeeld

“Sam, ik zie dat je zit te praten. Ik verwacht dat je luistert.”

Waarom werkt dit?

- Je benoemt wat je ziet, niet wat je ervan vindt.
- Je blijft rustig en voorkomt discussie.

Let op: vermijd woorden als “altijd” of “nooit”. Richt je op het gedrag van dat moment.

3. Geef een duidelijke keuze

Als het gedrag doorgaat, geef je de leerling een heldere keuze: meedoen of een logische consequentie.



Voorbeeld

“Sam, je kiest: of je doet nu mee met de uitleg, of je werkt straks de gemiste opdracht zelfstandig na de les in de stilteruimte.”

De verantwoordelijkheid ligt bij de leerling. Jij blijft kalm.



Tip: Zorg dat de keuze logisch en haalbaar is. Dreigen met straf die je niet kunt uitvoeren ondermijnt je gezag.

4. Voer de consequentie rustig uit

Kiest de leerling ervoor om niet te stoppen met storend gedrag? Dan voer je de aangekondigde consequentie uit – zonder discussie.



Voorbeeld

Je zegt: “Je hebt gekozen. Na de les werk je de gemiste opdracht zelfstandig af.” Je maakt een korte aantekening en gaat verder met de les.

Belangrijk:

- Houd je emoties onder controle.
- Voer uit wat je aankondigde.
- Geef de leerling later (bijvoorbeeld na de les) kort ruimte om te reflecteren of excuses aan te bieden.



Kortom

Goed gedrag stimuleren en negatief gedrag corrigeren werkt dus het beste als je rustig, consequent en opbouwend handelt. Begin klein, benoem gedrag, geef een keuze, en voer zonodig een passende consequentie uit. Door niet te snel boos te worden, maar wel duidelijk te zijn, houd je de sfeer veilig en professioneel – voor de leerling én voor jezelf.

De escalatieladder helpt je om de ernst en het stadium van een conflict te herkennen. Dit maakt het mogelijk om passende strategieën te kiezen om escalatie te voorkomen of te de-escaleren.

1									
Discussies verharder	2								
Impasse	Intellectueel geweld	3							
Wederzijds begrip niet vanzelfsprekend	Competitie superioriteitsgevoel	Geen woorden maar daden	4						
Afschermen	Polarisatie	Non-verbale communicatie	Stereotype karikaturen	5					
Coöperatief oplossen	Stil het debat	Prestige-zaal	Self fulfilling prophecy	Gezichtsaval en gezichtsverlies	6				
Hulpverlening	Scoren	Niet terugkomen op startpunten	Uitbreidend conflict	Vuil spel	Dreigingsstrategieën	7			
Pro startpunten onderscheiden	Oproepen irritaties	Inlevingsvermogen neemt sterk af	Behoeftte aan sympathie	Ontmaskeren	Harde eisen paniektreacties	Tegenstander zien als object/vijand	8		
Contra startpunten onderscheiden	Lachers op de hand	Geen gezamenlijke verantwoordelijkheid	Mensen aan je kant krijgen	Elkaar niet zien, dood verklaren	Sancties	Geweld	Systematische vernietiging	9	
Selectieve aandacht		Oplossingen worden geblokkeerd	Coalities zwart-wit beeld	Immoreel gedrag	Stress	De ander schade aandoen	Versplinteren van de tegenpartij	Gezamenlijke destructie	
Niveau 1 Win-Win (Fasen 1-3) In de eerste fasen is er nog steeds ruimte voor een constructieve oplossing waar beide partijen voordeel uit kunnen halen. Conflicten worden hier voornamelijk gezien als misverstanden of verschillen in belangen.			Niveau 2 Win-Lose (Fasen 4-6) Naarmate het conflict escaleert, zien de partijen elkaar steeds meer als tegenstanders. De focus verschuift naar winnen ten koste van de ander, en communicatie wordt vijandiger.			Niveau 3 Lose-Lose (Fasen 7-9) In de laatste fasen is het conflict zo ver geëscaleerd dat geen van de partijen kan winnen. Het vernietigen van de ander wordt belangrijker dan het behalen van eigen belangen.			

Deze tabel geeft een voorbeeld van hoe een escalatieladder er in de praktijk uit kan zien.

Hoog	Macht gebruiken
10	Straf / verwijdering / schorsing
9	Een leerling na de les laten blijven
8	Een leerling even naar de gang sturen
7	Een leerling een andere plaats geven
Midden	Ingrijpende maatregelen
6	Leerling een andere keuze geven
5	Naam noemen + waarschuwen of keus geven
4	Naam noemen + benoemen/afkeuren of een ik-boodschap geven
Laag	Oppervlakkige maatregelen
3	Naam noemen / vingerknip en doorgaan
2	Leerling aankijken en even stoppen
1	Leerling aankijken en doorgaan
0	Negeren / geen aandacht geven

Bekijk bij elke situatie dus goed wat er gebeurt, op welk escalatie niveau je zit en welke trede van de escalatieladder je het beste in kan zetten. Soms kan gedrag negeren dus al voldoende zijn.

Door de escalatieladder in te zetten als een communicatiemiddel en niet als een lijst met straffen, kun je een constructieve sfeer creëren waarin conflicten worden opgelost in plaats van verergerd. Dit draagt bij aan een veilig en positief leerklimaat waarin zowel leerlingen als leraren effectief kunnen functioneren.

Meer informatie

 [De Escalatieladder](#)

7. Hoe motiveer je je leerlingen?



Motivatie komt niet vanzelf. Jij kunt de condities creëren waarin motivatie groeit, door relatie, autonomie, en competentie centraal te zetten (Zelfdeterminatietheorie). Zonder motivatie komt leren nauwelijks van de grond. Zeker in deze tijd, waarin afleiding altijd op de loer ligt, is het essentieel dat je weet hoe je je leerlingen betrokken houdt. Weten wat hen drijft, hoe je autonomie kunt geven en hoe je verbinding maakt, maakt een wereld van verschil in je klas.

Motivatie zorgt niet alleen voor betere resultaten, maar ook voor een fijnere sfeer. En misschien nog wel belangrijker: het vergroot jouw werkplezier. Want niets geeft zoveel energie als een leerling die met plezier leert.

Relatie:

In het onderwijs wordt vaak gezegd 'het begint met de relatie', of 'zonder relatie geen prestatie'. De relationele verbondenheid is dus de basis van het begeleiden van groepen. Dit kan je op de volgende manieren doen:



Verdiep je in de doelgroep. Om welke leeftijd gaat het? Waar liggen hun interesses? Wat doen ze in hun vrije tijd? Wat is nu hip? Hoe lang kunnen zij zich concentreren denk je?



Maak bewust contact met de groep en toon oprechte interesse. Kijk ze goed in de ogen, geef ze een boks of high five, stel jezelf voor en stel vragen. Bedenk van tevoren wat je wil weten; waar komen ze vandaan? Wat zijn hun hobby's? Hebben ze zin in de activiteit? Vinden ze het spannend? Zijn ze er al bekend mee?



Jongeren willen zich graag gehoord en gezien voelen. Stel dus tijdens de les vragen, laat ze meedenken, hun mening geven, luister hier goed naar en respecteer de diverse meningen, ideeën en gevoelens.



Ben positief, enthousiast en geef de groep complimenten.

Autonomie:

Niemand vindt het fijn als een ander hen opdraagt wat ze moeten doen. Men wil zich vrij voelen om eigen keuzes te maken. Als er voldoende ruimte is voor autonomie, wordt de betrokkenheid en het enthousiasme vergroot. Dit kan je op de volgende manieren doen:



Verdiep je in de doelgroep. Wat kunnen ze aan? Hoe lang kunnen ze zich concentreren? Wat weten ze al?



Stel veel open vragen: 'Wat denken jullie dat een logische volgende stap is', 'Welke kant kunnen we nu op gaan?'



Geef keuzemogelijkheden, laat ze kiezen uit opdrachten of werkvormen.: 'Beginnen we bij opdracht 1 of 2?'



Geef minder sturende opdrachten en geef ruimte voor eigen invulling. Probeer hierbij aan te sluiten bij de belevingswereld van deze jongeren.



Werk met rollen en gedeeld leiderschap. Laat de groep roulerend de leiderschapsrol oppakken en moedig samenwerking aan.



Competentie:

Elk mens en dus ook elke jongere wil op de juiste manier worden uitgedaagd. Iets moet niet te moeilijk of te makkelijk zijn, want dan raak je de motivatie kwijt. Denk dus goed na over wat je van een groep verwacht. Dit kan je op de volgende manieren doen:



Verdiep je in de doelgroep. Wat kunnen ze aan? Hoe lang kunnen ze zich concentreren? Wat weten ze al?



Pas de begeleiding aan op het niveau van de groep. Bedenk goed waar ze ondersteuning bij nodig hebben en wat ze zelf kunnen doen.



Geef gepaste begeleiding en bouw deze begeleiding gedurende de activiteit af naarmate de competentie groeit. Gebruik hiervoor het I do – We do – You do-model: eerst voordoen, dan samen doen, daarna zelfstandig.



Gebruik groepsdynamiek positief: Laat leerlingen elkaar feedback geven.



Meer informatie



TalentStimuleren.nl



Boek: 'Motivatie Binnenstebuiten' – Marcel van Herpen

8. Hoe pas je de 6 rollen van de leraar toe?



Als leraar vervul je dagelijks veel meer rollen dan alleen die van instructeur. Je bent gastheer, presentator, pedagoog, didacticus, afsluiter en coach, vaak allemaal tegelijk. Deze zes rollen geven structuur aan het complexe en veelzijdige beroep dat je uitoefent. Het helpt om je hiervan bewust te zijn, zodat je gericht kunt groeien en sterker voor de klas staat. Sommige rollen zullen je van nature liggen, andere kun je ontwikkelen met ervaring en reflectie. Door bewust te zijn van deze rollen en ze doelgericht in te zetten, kun je als leraar inspelen op de diverse behoeften van je leerlingen en bijdragen aan een positieve leeromgeving.



1. De gastheer

Waarom belangrijk?

Je zet de toon voor een veilige sfeer waarin leerlingen zich gezien en welkom voelen. Pas als leerlingen zich op hun gemak voelen, kunnen ze leren.

Hoe ziet dit eruit?

- Je staat bij de deur en begroet je leerlingen met een glimlach.
- Je klas is opgeruimd, de stoelen staan recht, het bord is schoon.
- Je spreekt leerlingen persoonlijk aan en toont betrokkenheid.



2. De presentator

Waarom belangrijk?

Je maakt leerlingen nieuwsgierig naar de les en neemt hen mee in je verhaal. Je trekt hun aandacht en laat zien: dit is het waard om bij te blijven.

Hoe ziet dit eruit?

- Je start met een opvallend voorbeeld, een filmpje of een vraag.
- Je legt enthousiast en helder uit, met afwisseling in stem en houding.
- Je maakt de lesdoelen expliciet en verbindt die aan hun belevingswereld.



3. De didacticus

Waarom belangrijk?

Goede uitleg en een heldere lesstructuur zorgen dat leerlingen grip krijgen op de inhoud. Je helpt hen leren door duidelijkheid en opbouw.

Hoe ziet dit eruit?

- Je gebruikt het directe instructiemodel of een andere logische opbouw.
- Je biedt structuur en overzicht in je uitleg.
- Je checkt regelmatig of leerlingen het snappen en differentieert waar nodig.



4. De pedagoog

Waarom belangrijk?

Je begeleidt leerlingen in hun gedrag en ontwikkeling. Door grenzen én relatie op orde te hebben, groeit het vertrouwen en de rust in je klas.

Hoe ziet dit eruit?

- Je spreekt gewenst gedrag positief uit: "Ik verwacht dat jullie rustig starten."
- Je toont begrip bij frustratie, maar bewaakt wel de grenzen.
- Je bouwt aan relatie: je kent hun namen, interesses, gevoeligheden.



5. De afsluiter

Waarom belangrijk?

Leren is pas echt effectief als je het afrondt en evalueert. De afsluiter helpt leerlingen om te reflecteren en de les af te ronden met een gevoel van afronding.

Hoe ziet dit eruit?

- Je herhaalt kort wat geleerd is.
- Je vraagt leerlingen naar wat ze meenemen of nog lastig vonden.
- Je blikt vooruit: wat gaan we volgende keer doen?



2. De coach

Waarom belangrijk?

De leraar heeft zich ontwikkeld tot op niveau 4, het hoogste niveau van de hiervoor genoemde rollen.

De leraar als coach is doorgaans ervaren en zorgt ervoor dat de leerling eigenaar wordt van zijn leerproces.

1. Vragentabel

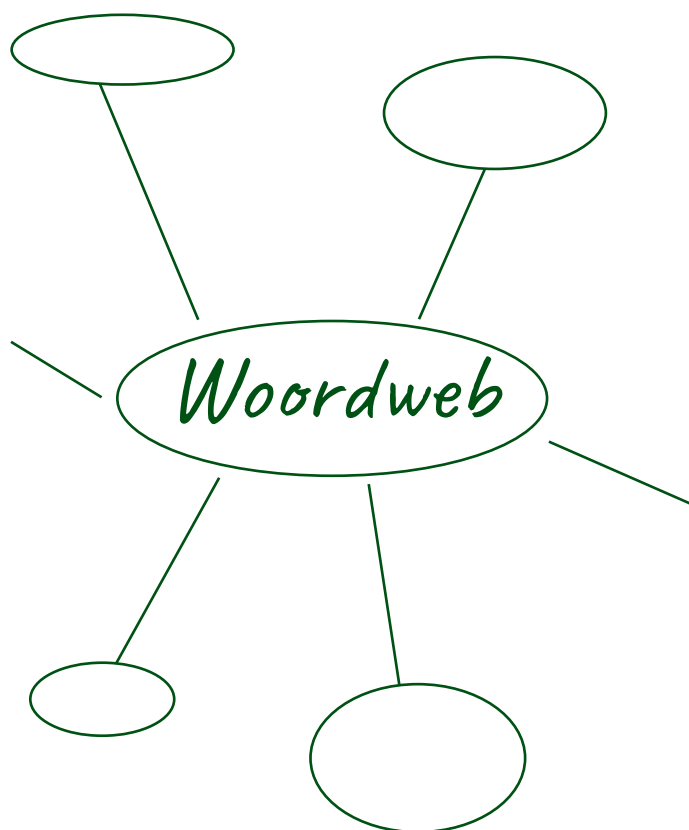
Teken op het bord een tabel van 9 vakjes (3x3). Schrijf in elk vakje een vraag die aansluit bij de lesstof. Laat de leerlingen allemaal voor zichzelf de vragen beantwoorden en geef hierbij aan dat het niet er is als ze een vraag niet weten. Alle vragen die ze weten, beantwoorden ze, de overige slaan ze over. Na een paar minuten vraag je aan de klas op welke vragen ze géén antwoord weten. Vervolgens vraag je wie uit de klas daar wel een antwoord op weet.

Dit stimuleert de leerlingen om eerst goed zelf na te denken en om vervolgens gebruik te maken van elkaars kennis en dus op die manier samen te werken.

2. Woordweb

Maak samen met de klas een woordweb op het bord met een centraal begrip uit de les. Leerlingen roepen woorden die ermee te maken hebben en jij schrijft ze eromheen. Vraag daarna bij een aantal woorden om uitleg of voorbeelden.

Deze werkvorm activeert voorkennis, stimuleert verbanden leggen en helpt abstracte begrippen concreter te maken.





3. Eén minuut denken

Stel een prikkelende open vraag over de lesstof en geef de leerlingen precies één minuut om hier individueel over na te denken (bijvoorbeeld: “Wat zou er gebeuren als...?” of “Wat vind jij van... en waarom?”).

Daarna kunnen ze hun gedachten delen met een buur of in de klas. Dit stimuleert denkdiepte en geeft elke leerling een kans om mee te doen.



5. Bord-opdracht

Geef aan het begin van de les een korte opdracht op het bord waar leerlingen zelfstandig mee aan de slag kunnen (bijvoorbeeld: “Noteer drie dingen die je nog weet van vorige les” of “Wat denk je dat het woord ‘X’ betekent?”). Dit zorgt voor een rustige start, activeert voorkennis en geeft jou wat tijd om even rond te lopen.



4. Driestappeninterview

Laat leerlingen in tweetallen werken:

Stap 1: leerling A interviewt leerling B (bijvoorbeeld: wat vond je het belangrijkste uit de les?).

Stap 2: leerling B interviewt leerling A.

Stap 3: ze stellen elkaar kort voor aan een andere duo en delen wat ze gehoord hebben.

Deze werkvorm is goed om verwerking van de stof te combineren met sociale interactie.



6. Red de stelling

Geef een stelling die past bij de lesinhoud en laat de leerlingen in kleine groepjes argumenten verzamelen vóór en tegen de stelling. Daarna presenteren ze deze aan de klas en mag elk groepje hun ‘beste’ argument kiezen.

Een goede manier om kritisch denken en samenwerking te stimuleren.



7. ABC'tje

Laat leerlingen in tweetallen het alfabet opschrijven op een kladblaadje. Geef ze daarna een thema (bijvoorbeeld: 'alles wat we vandaag geleerd hebben over klimaatverandering'). Ze moeten proberen bij zoveel mogelijk letters een woord te bedenken dat ermee te maken heeft.

Deze werkvorm is leuk en actief en goed in te zetten als samenvatting of herhaling.



8. Wisselvragen

Geef elke leerling een kaartje met een vraag over de lesstof (of laat ze die zelf bedenken). Vervolgens lopen ze rond in de klas, zoeken een klasgenoot, stellen elkaar hun vraag en ruilen van kaartje. Daarna zoeken ze een nieuw maatje.

Na een paar rondes bespreek je klassikaal een aantal vragen. Zeer geschikt om op een speelse manier te herhalen en bewegen te stimuleren.



9. Eens of oneens

Bedenk een aantal stellingen die aansluiten bij je les en maak deze om de beurt zichtbaar op het bord. Als een leerling het ermee eens is, gaat deze staan en als je het er niet mee eens bent, blijf je zitten. Deze werkvorm is goed in te zetten aan het begin of aan het eind van de les, of om een discussie op gang te brengen.



10. Post its

Zorg voor een stapel post-its en stiften of pennen. Stel aan het eind van de les één centrale vraag, zoals: "Wat vond jij het belangrijkste inzicht van vandaag?", "Wat snap je nog niet helemaal?"

"Wat denk jij dat het antwoord is op de volgende vraag...?"

Laat elke leerling één post-it invullen en die op een afgesproken plek in het lokaal ophangen (bijvoorbeeld: deur, bord of muur). Vervolgens lopen de leerlingen langs de post-its en lezen wat anderen hebben geschreven.

Je kunt afsluiten door een paar opvallende of herhaalde post-its klassikaal te bespreken.

Deze werkvorm geeft alle leerlingen een stem, stimuleert reflectie en geeft jou als docent snel inzicht in wat wel en niet is blijven hangen.

10.1 Digitaal schoolbord



Een digitaal schoolbord (of digibord) is zoveel meer dan een scherm om PowerPoints en YouTube-video's op te tonen. Het is een krachtig interactief hulpmiddel waarmee je leerlingen actief kunt betrekken, visueel kunt ondersteunen en flexibel kunt inspelen op wat er in de les gebeurt. Hieronder vind je praktische tips om het digibord creatief en effectief in te zetten, zónder PowerPoint of YouTube.



1. Schrijven, tekenen en verplaatsen: gebruik de whiteboardfunctie

- Gebruik het digibord als een groot, interactief schrift. Laat leerlingen meekijken terwijl jij schematisch iets uitlegt of aantekeningen maakt.
- Laat leerlingen zelf naar voren komen om iets in te vullen, te tekenen of te verplaatsen. Dit verhoogt de betrokkenheid.
- Werk met kleuren om verbanden visueel duidelijk te maken (bijvoorbeeld hoofd- en bijzaken, oorzaak-gevolg, structuur in een betoog).

2. Interactieve tools en websites

- Maak gebruik van tools als Padlet, Mentimeter, Wordwall, Kahoot, Plickers of Blooket. Deze werken allemaal prima via de browser en stimuleren interactie en feedback.
- Laat leerlingen met hun telefoon stemmen, kiezen of reageren op een stelling of vraag – de resultaten verschijnen direct op het bord.

3. Visuele ondersteuning met online teken- of mindmaptools

- Gebruik websites zoals Miro, Jamboard (of nu FigJam) of MindMeister om samen met de klas een brainstorm of mindmap te maken.
 - Werk samen aan een schema of stappenplan. Laat leerlingen input geven terwijl jij live het overzicht opbouwt.
-

4. Modellen en schema's invullen of bewerken

- Open een vooraf gemaakt invulschema (bijv. een tabel, grafiek, venndiagram) en vul het live aan met de klas.
 - Sleep onderdelen naar de juiste plek (denk aan oorzaak-gevolgkaarten, sorteeropdrachten, tijdlijnen).
-

5. Annoteren over een bestaande tekst of afbeelding

- Open een tekst, afbeelding, krantenartikel of werkblad in PDF- of afbeeldingsformaat.
- Onderstreep, arceer, maak aantekeningen of plaats symbolen. Laat leerlingen meedenken en kiezen wat belangrijk is.
- Bijvoorbeeld: werk samen aan close reading, een fotoanalyse of het herkennen van zinsdelen.

6. Tijd voor spelling of grammatica: interactief verbeteren

- Zet een foutieve zin of tekst op het bord. Laat leerlingen naar voren komen om fouten te verbeteren of alternatieven te geven.
- Gebruik sleepoefeningen (woorden naar de juiste woordsoort slepen, zinnen in de juiste volgorde zetten).



Kortom

Goed gedrag stimuleren en negatief gedrag corrigeren werkt dus het beste als je rustig, consequent en opbouwend handelt. Begin klein, benoem gedrag, geef een keuze, en voer zonodig een passende consequentie uit. Door niet te snel boos te worden, maar wel duidelijk te zijn, houd je de sfeer veilig en professioneel – voor de leerling én voor jezelf.



Digitalisering en kunstmatige intelligentie (AI) biedt veel mogelijkheden om hun werk efficiënter en effectiever te maken. Denk aan tools voor lesvoorbereiding, automatische feedback, klassenmanagement en het ondersteunen van gepersonaliseerd leren. Met behulp van AI kan je meer tijd besteden aan de kern van hun vak: contact met leerlingen.

Tegelijkertijd vraagt het gebruik van digitale middelen om zorgvuldigheid. Niet alle toepassingen zijn even betrouwbaar of geschikt voor het onderwijs. Een belangrijke kanttekening is het waarborgen van privacy van leerlingen en leraren. AI-tools verzamelen vaak data, en het is essentieel om te weten waar deze gegevens worden opgeslagen, met welk doel, en wie er toegang toe heeft. De AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming)

stelt duidelijke eisen aan het gebruik van persoonsgegevens, ook in onderwijscontexten.

Daarnaast hanteren scholen en schoolbesturen vaak eigen beleid en richtlijnen over welke tools wel of niet gebruikt mogen worden. Sommige scholen staan experimenteel gebruik van AI toe, terwijl andere een terughoudende of afwachtende houding aannemen. Het is daarom verstandig om altijd eerst na te gaan wat het beleid is binnen de eigen school of stichting, en overleg te plegen met ICT-coördinatoren of leidinggevenden bij twijfel.

Kortom: AI en digitalisering kunnen krachtige hulpmiddelen zijn, mits bewust, doelgericht en binnen duidelijke kaders toegepast.



1. Gebruik AI voor lesvoorbereiding en differentiatie

AI-tools zoals ChatGPT of LessonPlans.ai kunnen helpen bij het ontwerpen van lesplannen, opdrachten, en zelfs differentiatie voor verschillende niveaus.



Bijvoorbeeld: Vraag ChatGPT om een les over breuken voor zowel sterke als zwakkere leerlingen met een activerende werkvorm en een afbeelding waar de breuken gevisualiseerd worden.

2. Maak gebruik van digitale planners voor timemanagement

Gebruik tools als Trello, Notion, of Microsoft To Do om je lessen, taken, nakijkwerk en oudergesprekken te organiseren.



Bijvoorbeeld: Plan per week tijdsblokken voor voorbereiding, administratie en oudercontact en verwerk dit in een van bovenstaande tools.

3. Zet AI in voor snelle toetsanalyse

Met AI-tools zoals GradeCam of Magister Learn kun je toetsen automatisch laten nakijken en leerresultaten analyseren.



Bijvoorbeeld: Gebruik een digitale multiple-choice-toets die automatisch feedback geeft aan leerlingen.

4. Maak lessen visueel aantrekkelijk met Canva of Genially

Deze tools helpen je om snel aantrekkelijke presentaties, posters en interactieve lessen te maken.



Bijvoorbeeld: Ontwerp een visuele woordenschatles met Canva.

5. Gebruik AI-gegenereerde feedback voor leerlingen

Gebruik tools als Kialo Edu of Kaizena (voor Google Docs) om gepersonaliseerde feedback te geven op schrijfoopdrachten.



Bijvoorbeeld: Laat een AI-tool feedback geven op opstellen, gericht op structuur en taalgebruik.

6. Ontwikkel digitaal klassenmanagement met tools als ClassDojo of Prowise

Gebruik deze platforms om gedrag, voortgang en communicatie met ouders te organiseren.



Bijvoorbeeld: Geef punten voor samenwerking via ClassDojo en houd ouders betrokken.

7. Blijf bij met microlearning via podcasts of YouTube-kanalen

Gebruik platforms zoals Spotify of YouTube om onderweg bij te leren over pedagogiek, vakinhoud of didactiek.



Bijvoorbeeld: Volg het kanaal “Leraren maken het verschil” of de podcast “Klassewerk”.

8. Laat leerlingen AI gebruiken als leermaatje

Introduceer tools zoals Socratic (van Google) of Quizlet met AI zodat leerlingen zelfstandig uitleg kunnen krijgen of oefenen



Bijvoorbeeld: Laat leerlingen hun huiswerkvragen aan Socratic stellen voor extra uitleg.



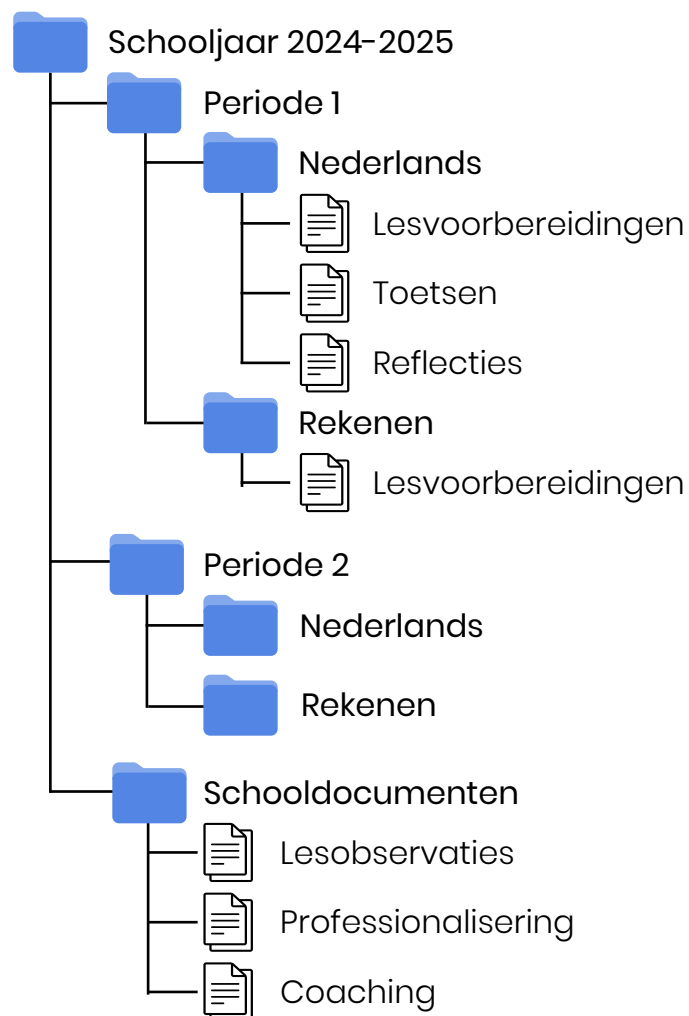
10.3 Handige mappenstructuur



Een overzichtelijke digitale mappenstructuur helpt je om snel terug te vinden wat je nodig hebt en voorkomt stress. Een goed georganiseerde laptop zorgt voor efficiënt werken en draagt bij aan professioneel handelen. Zeker als je meerdere vakken of klassen hebt, is het cruciaal om orde te scheppen in je documenten.



Een aanbevolen structuur is gebaseerd op schooljaar, periode en vak. Onderstaand zie je een voorbeeldstructuur zoals veel ervaren docenten die hanteren:



10.4 Handige websites



Leraar24



Leraar24 is er voor en door leraren in het basisonderwijs, voortgezet onderwijs, speciaal onderwijs, middelbaar beroepsonderwijs en op de lerarenopleidingen. We verbinden de onderwijspraktijk met onderwijsonderzoek en onderwijsbeleid. Onze informatie en inspiratie kun je direct toepassen in de klas.

[klik hier](#)



DOORLOOPJES

Doorloopjes.nl; de plek voor onderwijsinnovatie gebaseerd op bewezen effectief onderzoek! Ben je een leraar/docent die op zoek is naar praktische oplossingen voor uitdagingen in je klaslokaal? Dan ben je hier aan het juiste adres. Of je nu worstelt met klassenmanagement, differentiatie of curriculumontwikkeling, we hebben de tools en strategieën om jou te laten excelleren én het beste in je leerlingen of studenten naar boven te halen.

Wat je uitdaging ook is: Daar is een Doorloopje voor!

[klik hier](#)

11. Professioneel betrokken



Als docent bouw je vaak een sterke band op met je leerlingen. Je ziet ze elke dag, je merkt als het niet goed gaat, en je wilt helpen. Dat is mooi en waardevol. Maar soms lopen docenten hierin zichzelf voorbij: ze proberen teveel zelf op te lossen en nemen verantwoordelijkheden op zich die eigenlijk niet (alleen) bij hen horen.

In dit hoofdstuk leer je hoe ver jouw verantwoordelijkheid gaat, wanneer je moet doorverwijzen, en waarom samenwerken juist professioneel is – niet zwak.

1. Wat is jouw verantwoordelijkheid?

Als docent ben jij de eerste lijn: je bent degene die signaleert hoe het gaat met een leerling, zowel op leergebied als sociaal-emotioneel.

Jij bent verantwoordelijk voor:

- Opmerken als een leerling niet lekker in zijn vel zit.
- Een eerste gesprek voeren bij zorgen of gedragsverandering.
- Duidelijke grenzen stellen in gedrag in jouw lessen.
- Overleggen met mentor of zorgteam als je vermoedt dat er meer speelt dan jij kunt aanpakken.



Belangrijk: Je bent geen hulpverlener. Je hoeft problemen niet zelf op te lossen, maar je hebt wel de taak om te signaleren en actie te ondernemen.

2. Wanneer schakel je collega's in?

Soms zijn problemen te groot om als docent alleen te dragen.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Leerlingen die blijven uitvallen of extreem teruggetrokken zijn.
- Ernstige gedragsproblemen zoals agressie, pestgedrag of ernstige motivatieproblemen.
- Signalen van mishandeling, verwaarlozing of psychische problemen.
- Leerlingen die ondanks jouw inspanningen geen vooruitgang laten zien.

In zulke gevallen schakel je anderen in. Bijvoorbeeld:

- **De mentor:** als eerste aanspreekpunt voor bredere leerlingbegeleiding.
- **De zorgcoördinator of intern begeleider:** bij vermoedens van leerstoornissen, thuisproblemen of psychische zorgen.
- **De teamleider of afdelingsleider:** bij ernstige gedragsproblemen of als afspraken niet nagekomen worden.
- **De vertrouwenspersoon:** als een leerling iets vertrouwelijks deelt waar jij niet zelfstandig mee om kunt gaan.



Voorbeeld: Je merkt dat een leerling extreem veel schoolverzuim heeft, somber oogt en vaak zegt 'het allemaal toch niet te kunnen'. Je voert een kort gesprek waarin je je zorgen uitspreekt. Daarna overleg je direct met de mentor en meld je je observaties bij de zorgcoördinator.

3. Waarom is doorverwijzen juist professioneel?

Veel docenten denken dat ze falen als ze hulp inschakelen. In werkelijkheid is het juist professioneel:

- Je erkent je grenzen en voorkomt dat je zelf overbelast raakt.
- Je zorgt ervoor dat de leerling de juiste hulp krijgt van mensen die daarvoor zijn opgeleid.
- Je houdt ruimte over om je kernrol – goed onderwijs geven – te blijven vervullen.



Kortom

je kunt betrokken zijn, zonder alles zelf te moeten oplossen.



12. Blij blijven in het onderwijs



Uit onderzoek blijkt dat veel docenten het onderwijs (vroegtijdig) verlaten door een combinatie van hoge werkdruk, gebrek aan autonomie en onvoldoende ondersteuning. Vooral startende leraren lopen risico als ze direct een volle taak krijgen, zonder goede begeleiding of tijd om te landen in het beroep. Ook administratieve lasten, werk-privé-onbalans en een gevoel van weinig waardering spelen mee.



Toch is uitval niet onvermijdelijk. Onderzoek laat zien dat er duidelijke manieren zijn om duurzaam en met veel plezier in het onderwijs te blijven werken:

- Goede startbegeleiding maakt écht het verschil. Een coach, intervisie en een haalbaar takenpakket verlagen de kans op uitval aanzienlijk.
- Professionele autonomie is cruciaal. Wanneer je invloed hebt op hoe je lesgeeft en waarin je je ontwikkelt, blijf je gemotiveerd.
- Collegiale steun en een veilige, open schoolcultuur zorgen ervoor dat je je gezien en gedragen voelt.
- Bewust keuzes maken over waar je wel of geen tijd aan besteedt, helpt om het werk vol te houden zonder jezelf te verliezen.

Uiteraard kan je zelf ook wat doen:

Iedereen weet het eigenlijk wel: gezond eten, voldoende slapen, regelmatig bewegen en tijd nemen om te ontspannen zijn belangrijk om goed in je vel te zitten. Zeker in het onderwijs, waar je veel geeft van jezelf, zijn deze basiszaken essentieel. Toch laten we ze in de drukte van alledag vaak als eerste vallen. Daarom gaan we in dit hoofdstuk niet lang stil staan bij deze bekende adviezen, maar vooral kijken naar wat je écht kan helpen om duurzaam gelukkig te blijven in je werk en een burn-out te voorkomen.

1. Bewaak je grenzen

In het onderwijs is het heel verleidelijk om altijd “ja” te zeggen: voor je leerlingen, voor je collega’s, voor extra taken of projecten. Maar als je niet oppast, zit je agenda sneller vol dan goed voor je is. Leer daarom van begin af aan om je grenzen te bewaken.

- Zeg bewust “nee” tegen taken die niet passen binnen jouw prioriteiten of draagkracht.
- Plan hersteltijd in je agenda, net zo serieus als je je lessen plant.
- Voel je niet schuldig als je je eigen welzijn vooropstelt: een uitgeputte docent helpt niemand verder.

2. Neem niet te veel hooi op je vork

Als startende docent wil je vaak laten zien wat je kunt en jezelf bewijzen. Maar een valkuil is dat je daardoor steeds meer oppakt: extra projecten, commissies, klassenactiviteiten.

Wees kritisch:

- Wat is nu écht belangrijk?
- Wat hoort bij je basistaak en wat is extra?
- Wat levert energie op en wat kost vooral energie?

Het is geen zwakte om keuzes te maken – het is een kracht. Door niet overal “ja” op te zeggen, geef je jezelf de ruimte om je hoofdtak – goed lesgeven – met plezier en kwaliteit te blijven doen.





3. Geef jezelf ruimte om te ontwikkelen

In je eerste jaren hoef je nog niet alles perfect te kunnen. Sterker nog: onderwijs is een vak waarin je je hele loopbaan blijft leren en groeien.

- Sta jezelf toe om fouten te maken en zie ze als leermomenten.
- Zoek actief naar feedback van collega's en leerlingen, maar gebruik deze als groeikansen, niet als persoonlijke kritiek.
- Blijf nieuwsgierig: volg inspirerende cursussen, lees een boek, ga eens kijken bij een collega. Kleine stapjes zorgen samen voor grote groei.

Door ruimte te maken voor je ontwikkeling, voorkom je dat werkdruk verandert in werkstress. Groei geeft energie, als je jezelf niet onder druk zet om alles nu al te kunnen.

4. Weet waar jij voor staat

Een van de krachtigste manieren om met plezier en vertrouwen voor de klas te staan, is weten wie jij bent als persoon en als docent.

- Wat zijn jouw kernwaarden?
- Wat vind jij belangrijk in contact met leerlingen?
- Welke manier van lesgeven past echt bij jou?

Als je werkt vanuit je eigen overtuigingen en talenten, hoef je geen rol te spelen of anderen te kopiëren. Je straalt meer authenticiteit en zelfvertrouwen uit, en leerlingen merken dat meteen.

Blijf dichtbij jezelf: dat maakt je niet alleen gelukkiger, maar ook krachtiger voor de klas.

5. Creëer werkplezier

Werkgeluk gaat niet alleen over minder stress, maar vooral ook over meer plezier. Wat maakt jou blij in je werk?

- Zoek verbinding: met collega's, leerlingen en ouders. Samenwerken geeft energie.
- Vier successen: groot en klein. Een mooie les, een compliment van een leerling, een afgerond project: sta er even bij stil.
- Doe af en toe iets voor de lol: organiseer een klassenuitje, start een boekenclubje met collega's of verzin een grappige lesopening.

Plezier in je werk is niet iets wat je overkomt; het is iets waar je bewust tijd en aandacht aan kunt geven.



Kortom

Gezond leven blijft een goede basis, maar écht gelukkig blijven in het onderwijs vraagt om actief keuzes maken. Door je grenzen te bewaken, je werk behapbaar te houden, jezelf ruimte te geven om te groeien en trouw te blijven aan wie jij bent als docent, bouw je aan een loopbaan waarin je niet alleen goed bent voor je leerlingen, maar ook voor jezelf.



13: Jij maakt het verschil



Je hebt nu een flink stuk gelezen, nagedacht, ingevuld en misschien zelfs tot bepaalde inzichten gekomen.

Dat is precies wat dit e-book beoogde: je raken, ondersteunen en versterken.



Het onderwijs is geen rechte weg. Het is een pad met hobbels, onverwachte afslagen en ook adembenemende uitzichten. Soms loop je stevig en vol vertrouwen, soms wankel je even. En dat is oké. Want goed leraarschap ontstaat niet van de ene op de andere dag, het groeit, met elke les, elke leerling, elke ervaring.

Jij bent begonnen aan een vak dat ertoe doet. Je bouwt mee aan de toekomst van anderen, en tegelijkertijd aan die van jezelf.

Blijf dus nieuwsgierig. Blijf leren. Blijf vragen stellen, reflecteren, vallen en opstaan. En bovenal: blij jezelf. Want jouw eigenheid is je grootste kracht.

We hopen dat dit e-book je niet alleen handvatten heeft gegeven, maar ook het besef dat jij er mag zijn, precies zoals je bent. Het onderwijs heeft niet alleen behoefte aan leraren, maar aan jou.

Dus, ga met vertrouwen verder. Zoek mensen om je heen die je steunen. Vier je successen, hoe klein ook. En als het even moeilijk is: blader gerust terug. Herinner jezelf eraan waarom je begon.

Je bent niet alleen.
En je bent precies waar je moet zijn.

Blijf in het onderwijs, het is mooier met jou erbij.
Amin en Kirsten

BLIJ(F)! in het onderwijs
een ode aan jou

