



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



LOOP UVAJALNI PROGRAM ZA UČITELJE ZAČETNIKE- Osebno in poklicno življenje

<https://empowering-teachers.eu/>

Η δημιουργία της παρούσας δημοσίευσης συγχρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα επιχορηγήσεων Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο της επιχορήγησης υπ' αριθ. 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συντάκτη. Ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε ο εθνικός οργανισμός χρηματοδότησης του έργου φέρουν οποιαδήποτε ευθύνη για το περιεχόμενο ή για τυχόν απώλειες ή ζημιές που ενδέχεται να προκληθούν από τη χρήση της παρούσας δημοσίευσης.

© Avtorske pravice 2021 Partnerstvo LOOP

Ta dokument se ne sme kopirati, razmnoževati ali spreminjati, v celoti ali delno, za noben namen brez pisnega dovoljenja partnerstva LOOP. Poleg tega je treba navesti avtorje dokumenta in vsak ustrezen del izjave o avtorskih pravicah.

Vse pravice pridržane.

Ta dokument se lahko spremeni brez predhodnega obvestila.



Ta projekt je licenciran pod [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

6. Osebno in poklicno življenje

A. Kakšna je glavna ideja/cilj/objektiv tega modula?

Namen tega modula je analizirati vpliv usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja na delovno uspešnost učiteljev ter učiteljem začetnikom ponuditi orodja za razmislek o pomenu usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja od začetka njihove poklicne poti, ob upoštevanju zadovoljstva pri delu in kakovosti njihovega osebnega življenja. Ponuja razmislek o škodljivem vplivu, ki ga ima neuravnoteženo poklicno in zasebno življenje na učiteljevo delo in družinsko življenje (stres, fizične težave, težave v odnosih, neetično ravnanje, družinske motnje, zmanjšana uspešnost). Modul na koncu pomaga učiteljem začetnikom in mentorjem pri določanju prednostnih nalog ter postavljanju natančnih in dosegljivih ciljev ter jim pomaga, da se naučijo bolje upravljati svoj čas in biti tako učinkovitejši pri delu in tako dosegli boljše rezultate.

B. Pričakovani učni izidi:

Učitelj začetnik:

- Razume prednosti ravnovesja med delom in zasebnim življenjem.
- Prepozna znake neuravnovešenega življenja in aktivira potrebne mehanizme za spremembo stanja.
- Uporablja vire za vzpostavitev uravnoteženega življenjskega sloga.
- Razume, da mora ločiti kontekst dela in doma (stres na delovnem mestu pustiti na delovnem mestu, stres doma pa doma).
- Postavlja mejo med delom in zasebnim življenjem.
- Se nauči učinkovito upravljati s časom.
- Poišče zanj najučinkovitejše metode dela.

C. Dejavnosti, predstavitve in drugo gradivo, vključeno v modul:

ELEMENT	Ciljno občinstvo	Vrsta vira	Čas za vire	Področje
6.1 Metodologija modula	Mentor in/ali učitelj začetnik	Predstavitvev	1 ura	Emocionalno
6.2 Vprašalnik o dobrem počutju učiteljev	Učitelj začetnik in mentor	Vprašalnik/orodje za samorefleksijo	1 ura	Emocionalno
6.3 Priročnik za refleksijo (za mentorje)	Mentor	Priročnik	2 uri	Emocionalno
6.4 Coachingi o ravnovesju med delom in zasebnim življenjem	Učitelj začetnik	Študije primerov	2 uri	Emocionalno
6.5 Praktični nasveti	Učitelj začetnik	Orodje/seznam za samorefleksijo	1 ura	Emocionalno

6.1 Metodologija modula vsebuje kratek opis metodologije, uporabljene pri metodologiji ADKAR⁵, ki temelji na petih zaporednih ciljih.

6.2 Vprašalnik o dobrem počutju učiteljev je anketni obrazec, ki učitelja začetnika vodi k razmisleku o ravnovesju med njegovim osebnim in poklicnim življenjem, da bi opredelil strategije za povečanje svoje produktivnosti in zadovoljstva na obeh področjih. Orodje pomaga pri samorefleksiji, ki jo mora učitelj začetnik raziskati in glede na rezultate dobiti podporo strokovnjakov, da bi čim bolj upravljal svoje poklicno in domače življenje. Rezultati vprašalnika so lahko izhodišče za prehod k naslednji dejavnosti, razmisleku z mentorjem, pri čemer uporabite Priročnik za razmislek in opredelite svoje STANJE SPREMEMBE.

6.3 Priročnik za razmislek (za mentorje) je priročnik, ki mentorju omogoča celosten pristop k temi: usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja. Tako mentor in učitelj začetnik razmišljata o čustvenih mejah, ki jih je treba postaviti med dvema dimenzijama, ki zagovarjata njuno ravnovesje, pri čemer ju podpira niz vprašanj, ki obravnavajo naslednje teme:

- Prednosti zdravega ravnovesja
- Določanje ciljev
- Upravljanje s časom
- Počutje na delu
- Počutje doma
- Obvladovanje stresa

Dokument temelji na refleksiji. Njegov namen je pomoč učiteljem začetnikom pri zavedanju svojih ciljev in razvrščanju teh po pomembnosti. V prvi vrsti pa naj bi dokument pomagal učiteljem začetnikom pri oblikovanju novega načina dela, ki vključuje nove načine komuniciranja s sodelavci in družinskimi člani.

6.4 Treningi o usklajevanju poklicnega in zasebnega življenja so zbirka študij primerov z možnimi scenariji, ki jih lahko mentor razvije med treningi. Uporabite jih lahko na različnih stopnjah in so lahko podlaga za pogovor s podporno skupino med delavnico (kolegi, vodja šole ...).

6.5 Praktični nasveti vsebujejo konkretne primere, seznam nasvetov, do katerih ima učitelj začetnik dostop ob začetku dela in ki se mentorju zdijo koristni za izvajanje. Te primere lahko mentor uporabi tudi pri podpori učitelju začetniku pri usklajevanju poklicnega in zasebnega življenja.

D. Predlog za izvajanje modula

V praksi je treba oblikovati priporočila za usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja za učitelje, da bi jim omogočili usklajevanje delovnih in življenjskih potreb. Da bi ugotovili različne osebne motive za (ne)uravnoteženo osebno in poklicno življenje, je v tem modulu predstavljenih več orodij, ki učitelju začetniku omogočajo trenutke samorefleksije, pa tudi druga orodja in strategije, s katerimi se lahko podpora skupina (mentor, skupina vrstnikov, vodstvo šole ...) nauči, kako najbolje upravljati poklicno in domače življenje, da bi bilo čim bolj zadovoljivo.

⁵ Kratica ADKAR je sestavljena iz besed awareness, desire, knowledge, ability in reinforcement.

LOOP - Omogočanje stalnega osebnega, poklicnega in družbenega razvoja učiteljev z inovativnimi programi medsebojnega uvajanja

Če želi učitelj začetnik imeti ta modul v svojem uvajalnem letu, naj ga mentor uvede s predstavitvijo metodologije ADKAR. Glavni cilj je, da učitelj začetnik doseže bolj uravnoteženo poklicno in zasebno življenje, doseže boljše rezultate in pri tem ohrani zdrav življenjski slog.

Z metodologijo ADKAR učitelj začetnik razvije potrebno **(A)**zavedanje in **(D)**željo, da se premakne iz trenutnega stanja neuravnoteženega poklicnega in zasebnega življenja, kjer so spremembe potrebne, vendar se še niso začele. **(K)**znanje in **(A)**zmožnost se pojavita med prehodom, **(R)**utrditev novih navad pa se osredotoča na prihodnost in se bo obravnavala na koncu.

Predlagana metodologija ADKAR je usmerjena v rezultate. Namenjena je uporabi za olajšanje želene spremembe (prehoda) z določitvijo jasnih mejnikov, ki jih je treba doseči v celotnem procesu, kar omogoča načrtovan prehod za izboljšanje tako zelenega ravnovesja (prihodnost).

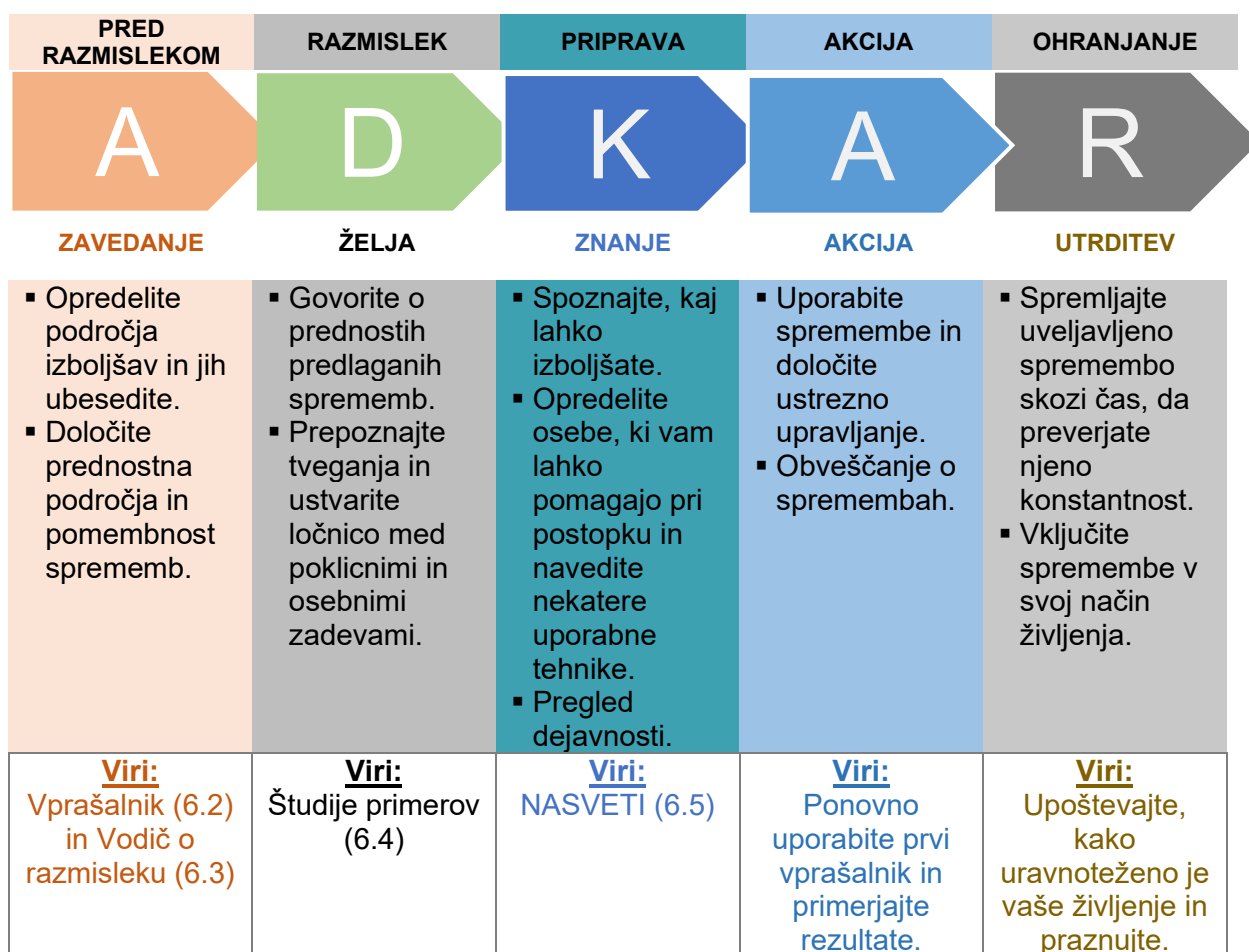


Slika 5: Metodologija ADKAR

6.1 Metodologija modula

Metodologija ADKAR temelji na petih zaporednih ciljih (glej spodnjo sliko). Omogoča prepoznavanje področij odpornosti. Iz tega izhaja, da nekdo ni zmožen narediti spremembe, če ne razume, zakaj je ta potrebna (zavedanje) ali ne vé kako jo izvesti (znanje). Spremembo bomo lahko dosegli le v primeru, da ne bomo iskali STANJA SPREMEMBE.

Sledečo metodologijo je potrebno uporabljati po korakih (glej spodaj). V pomoč lahko služi spodaj opisano gradivo. V spodnjem dokumentu prav tako najdete popoln načrt izvajanja za celoten postopek.



Slika 6: Postopek izvajanja

1. Ozaveščanje o potrebi po spremembi

Ozaveščanje o spremembah je bistveno za samo izvedbo in ima večjo težo kot sama napoved. Da bi se učitelj začetnik popolnoma zavedal nujnosti spremembe, mora razumeti razloge zanjo in se z njimi tudi strinjati. Pričakujemo lahko, da se bo učitelj začetnik zavedal tega po izpolnitvi vprašalnika in po pogovoru z mentorjem, v katerem naj mentor izpostavi nujnost iskanja ravnovesja med osebnim in poklicnim življenjem. Učitelj začetnik na začetku opredeli področja, ki jih želi izboljšati in jih sporoči mentorju. Zapisana področja razvrsti po pomembnosti in izrazi strinjanje s spremembo. Za pomoč mu lahko služi priloženi vprašalnik.

Kako to storiti?

Vprašalnik o počutju učiteljev (6.2): rezultati vprašalnika so lahko izhodišče za prehod k naslednji dejavnosti - Refleksija z mentorjem, pri kateri uporabite priročnik za refleksijo in opredelite svoje STANJE SPREMEMBE.

Priročnik za refleksijo (6.3): Namen dokumenta, ki temelji na refleksiji, je pomagati učiteljem začetnikom, da se začno zavedati svojih ciljev in jih znajo razvrstiti po pomembnosti. Pomaga pri postavitvi novega načina dela, ki med drugim vključuje nove načine komuniciranja s sodelavci in družinskimi člani.

2. Spodbujajte željo po spremembi

Učitelj začetnik bo privolil v spremembo le, če si jo bo želel. Mentor naj učitelju začetniku predstavi prednosti spremembe in tako spodbudi njegovo željo.

Pomembno je, da se spremembe predstavijo tako, da bo učitelj začetnik zaznal v tem korist. V tej fazi je treba uporabiti študije primerov o usklajevanju poklicnega in zasebnega življenja. Zavedajte se, da lahko učitelj začetnik čuti upor do sprememb, kar zavira spodbujanje želje po spremembi. Mentor tako naj pričakuje nekaj odpora in ga poskuša razumeti.

Kako to storiti:

Priročnik za refleksijo (6.3): po ustvarjanju zavedanja je cilj refleksije mentorja in učitelja začetnika, da preideta tudi k spodbujanju želje po spremembi.

Mentorska srečanja o ravnovesju med poklicnim in zasebnim življenjem (6.4): z zbiranjem študij primerov bomo lahko ugotovili, kaj želi učitelj začetnik spremeniti, videli koristi te spremembe ter jih posredovali in delili z mentorjem in njegovimi sorodniki.

3. Zagotavljanje znanja o tem, kako se lotiti sprememb

Mejnik znanja v metodologiji ADKAR se nanaša na usposabljanje in izobraževanje. Učitelj začetnik mora razumeti, kako bo sprememba vplivala na njegovo življenje. Zagotoviti je potrebno znanje in uporabiti praktične nasvete za izboljšanje ravnovesja med delom in zasebnim življenjem. Pomembno je, da si vzamete čas in ocenite, katera dodatna znanja, orodja in dolžnosti bo sprememba zahtevala.

Kako to storiti?

Praktični nasveti za boljše usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja: konkretni primeri/seznam nasvetov, do katerih ima učitelj začetnik dostop ob začetku dela, mentorju pa se zdijo koristni za izvajanje.

4. Prepričajte se, da lahko učitelj začetnik izvede spremembo

Ne glede na to, kako dobro učitelji začetniki vedo, kako nekaj narediti, zaupanje v njihove kompetence določa ali lahko nekaj naredijo ali celo vpliva na to, da se bodo spremembe lotili in jo izvedli. Če učiteljem začetnikom damo možnost, da preizkusijo spremembo, preden jo v celoti uvedejo, jim omogočimo, da si pridobijo zaupanje. Poleg tega lahko spremljate spremembo in zagotovite podrobne povratne informacije, tako da ponovno uporabite vprašalnik in primerjate rezultate.

5. Utrditev spremembe

Po vzpostavitvi spremembe je potrebno nove navade utrditi. Med preobrazbo in po njej se je dobro nagraditi za dosežene željene rezultate, kar hkrati vpliva na ohranjanje motivacije. V načrt za vpeljevanje sprememb je priporočljivo vključiti tudi čas, ki je namenjen ohranjanju nove navade oz. spremembe.

Obravnavana metodologija temelji na strategiji, ki vključuje petih kronološko opredeljenih dejavnosti, ki so namenjene podpori učitelju pri oblikovanju njegovega načrta za spremembe. Na koncu mora učitelj objaviti svoj načrt sprememb z uporabo zgoraj opisane metodologije.

Glede na to, da je ta modul medsektorski v celotnem uvajalnem programu, bi bilo primerno, če bi imela mentor in učitelj začetnik mesečna kontrolna srečanja, na katerih bi reševala morebitne izzive učitelja začetnika: težave z upravljanjem časa, pomanjkanje čustvenih meja, stres, slabša učinkovitost, neetično ravnanje itd. Med skupnimi srečanji lahko mentor ponovno pregleda orodja in skupaj z učiteljem začetnikom pregleda študije primerov, reši vprašalnik o počutju ali celo ponovno preuči nasvete o dobrih praksah, ki bi mu pomagale pri premagovanju težav. Pri tem pa ne sme pozabiti na praznovanje novih dosežkov.

Sklic za vse module skupaj najdete na koncu priročnika o programu uvajanja učiteljev.

6.2 Vprašalnik o dobrem počutju učiteljev

Predviden čas: 1 ura

Ta dokument se predlaga za uporabo v fazi ozaveščanja o metodologiji ADKAR. Za odgovarjanje si vzemite čas. Rezultate delite z mentorjem. Vprašalnik ponovite v fazi DELOVANJA in primerjajte rezultate.

Identifikacija/Poistovetenje

Starost	
Spol	
Leta izkušenj	
Področje/oddelek	

Usklajevanje dela in življenja

	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
Ali običajno delate več kot 5 dni na teden?					
Ali običajno delate več kot 8 ur na dan?					
Kako pogosto razmišljate o delu ali ste zaskrbljeni zaradi dela? (ko ne delate)					
Ali menite, da lahko usklajujete zasebno in poklicno življenje?					
Se vam zdi, da ne morete preživeti dovolj časa z družino?					
Ali kdaj zamudite kakovosten čas z družino ali prijatelji zaradi službenih obveznosti?					
Ali ste zaradi dela kdaj utrujeni ali depresivni?					
Ali lahko najdete čas za vadbo?					
Ali imate med delovnim dnevom dovolj časa za pripravo na pouk?					
Ali vaša šola izvaja kakšne pobude za urejanje poklicnega in zasebnega življenja učiteljev?					
Delate več ur ali nadur in celo med prazniki?					
Ali dobro upravljate svoj čas?					
Ste produktivni pri delu?					

Razvrstite po pomembnosti pri usklajevanju zasebnega in poklicnega življenja

Dejavniki	Rang
Prilagodljivejši delovni čas	
Delo od doma, kadar nimate pouka	
Prosti čas med šolskimi počitnicami	
Prosti čas med izrednimi razmerami in dogodki	
Podpora družinskih članov	
Podpora sodelavcev/vodstva šole	
Manjša obremenitev v šoli	
Varnost zaposlitve	
Predvidljiv urnik dela	

Označite dejavnik, ki vas motivira za delo

Dejavniki
Osebno zadovoljstvo
Obseg dela
Finančna neodvisnost
Plača
Podpora moje družine
Delo z mladimi
Medsebojno učenje (izmenjava orodij, dejavnosti, metodologij...)
Premagovanje ovir
Izboljšati svoje mehke veščine (kritično mišljenje, prilagodljivost, samozavedanje, ustvarjalnost, komunikacija, timsko delo...)
Nadomestila za dopust/čas
Zdravstvene storitve
Delovni čas
Organizacijska kultura
Varnost zaposlitve

6.3 Priročnik za razmislek

Predviden čas: 2 uri.

Dokument se uporablja v fazi ozaveščanja o metodologiji ADKAR. Vzemite si čas in raziščite teme, povezane z naštetimi področji: Prednosti zdravega ravnovesja; Postavljanje ciljev; Upravljanje s časom; Kakšen sem v službi?; Kakšen sem doma?; Obvladovanje stresa. Pomagajte učiteljem začetnikom, da se bodo zavedali svojih ciljev in jih bodo znali razvrstiti po pomembnosti. Ne pozabite vpisati nekaj razmišljanj.

VSEBINA / TEME	VPRAŠANJA	Razmišljanja, glavne točke
Prednosti zdravega ravnovesja - Kaj in zakaj je pomembno? - Večja produktivnost - Izboljšanje duševnega in telesnega zdravja - Večja moralna moč	Kaj vam pomeni ohranjanje ravnovesja med delom in zasebnim življenjem? Ali menite, da je razmerje med vašim poklicnim in zasebnim življenjem uravnoteženo? kateri znaki kažejo, da je vaše življenje v ravnovesju ali izven ravnovesja? (To je lahko povezano z dejstvom, da živite v istem kraju kot vaša družina in da imate čas, da se sprostite in zjutraj spijete kavo, na primer ...). Katere naloge ob koncu dneva in po premisleku o tem, kaj ste ali česa niste opravili, običajno odložite? Katere dejavnosti v vašem vsakdanjem življenju vam prinašajo največ zadovoljstva? Katere dejavnosti v vašem vsakdanjem življenju vam prinašajo najmanj zadovoljstva? Se vam zdi vaše delo koristno in smiselno?	
Določanje ciljev in dnevnega reda -: Načrtovanje, Določanje prednostnih nalog in Izvajanje ne glede na strast, potrpežljivost in vztrajnost.	Kaj je vaša strast do dela? Kaj vas spodbuja k nadaljnjemu delu? Kakšni so vaši osebni in poklicni cilji za prihodnost? Ali jih lahko prednostno razvrstite kot celoto? Kaj lahko storite za njihovo uresničitev?	
Upravljanje s časom - Matrika nujno proti pomembno - Naučite se reči "ne" - Ostanite prilagodljivi	Koliko ur delaš na teden? Koliko ur na teden preživite v službi? Koliko časa porabite za družbene medije? Ali morate preveriti telefon in e-pošto, ko zapustite službo? Kaj je največja motnja na vašem delovnem mestu? Koliko časa imate za svoje hobije? Kako se sprostite po dolgem delovnem dnevu? Koliko časa na teden preživite z družino in prijatelji? Kaj počnete v prostem času?	
Kako se počutim pri delu? - Stres iz osebnega življenja pustite doma - Razdelitev velikih nalog - Delegirajte - Postavite natančne cilje	Ali se običajno veselite naslednjega dne ali ste zaradi tega v stresu? Ali svoje naloge prenašate na sodelavce? Ali jih prosite za sodelovanje?	
Kako sem doma? - Stres na delovnem mestu pustite na delovnem mestu - Izklopite telefon - Vzemite si nekaj časa zase - Ohranite svoje meje	Kako dolgo ste ostali s prijatelji, ne da bi se zmenili za čas? Ali imate običajno dovolj energije, da pred ali po službi počnete kaj zabavnega? Ali ob prostih dnevih delate od doma?	
Obvladovanje stresa - Vaja - Dobro prehranjevanje - Dovolj spanja - Samocenjevanje	Kako pogosto telovadite? Ali izkoristite celoten odmor za kosilo? Ali vsako leto vedno izkoristite vse dni dopusta? Kaj je za vas pomembnejše, služba ali zasebno življenje? Kaj menite o nadurnem delu? Imate dolgo pot na delo? Koliko ur ste spali v zadnjem tednu?	

6.4 Mentorska srečanja o ravnovesju med poklicnim in zasebnim življenjem

Ocenjeni čas: 1 ura.

Ta zbirka študij primerov (skupaj 6) z možnimi scenariji je pripravljena za mentorje, ki jih obravnavajo v fazi Želja metodologije ADKAR. Mentor lahko izbere enega ali več primerov kot podlago za pogovor s podporno skupino med delavnico (vrstniki, vodstvom šole ...). Primeri so lahko prilagojeni ali pa so vzeti iz konkretnega okolja. Končni cilj je, da učitelj začetnik uvidi, da je sprememba potrebna in da si jo želi.

Seznam študij primerov:

- 1 primer: To zapleteno ravnovesje med delom in življenjem: Kako je učiteljica našla rešitev
- 2 primer: Poskušamo narediti vse
- 3 primer: Nov pristop
- 4 primer: "Dobro naoljeni stroji ne drvijo." - Phonte
- 5 primer: Moj doprinos na ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem kot učitelj
- 6 primer: Poskusil sem. Oh, kako sem poskusil

Primeri:

1.Primer: To zapleteno ravnovesje med delom in življenjem: Kako je učiteljica našla rešitev

Quan Neloms je svetovalec in je bil učitelj družboslovja v okrožju javnih šol v Detroitu. Bil je eden od prvih dobitnikov štipendije za učitelje Teach 313 v Detroitu. Neloms je ustanovil društvo Liricist Society, obšolski program, ki združuje pismenost in ustvarjalno umetnost. Učenci tega programa so prejeli nagrado grammy za rap video, ki so ga ustvarili na iPhoneu. Neloms vodi tudi pobudo In Demand, ki je namenjena zaposlovanju temnopoltih učiteljev.

Neloms pravi, da je več let delal v šoli več ur in si krajšal čas z družino. Nekega jutra, ob 4.30, mu je sin boleče pojasnil neravnovesje v posvečanju časa. V nadaljevanju sledi njegova zgodba.

Vstal sem pred zoro, da bi telovadil, kot to počnem večino dni. Na to jutro pred nekaj leti se je zbudil tudi moj najstarejši sin, ki je bil takrat star osem let, in medtem ko sem se pripravljaj, sva se pogovarjala. Ko sem se odpravil skozi vrata, se je sin obrnil, da bi šel nazaj v posteljo. Ustavil se je in rekel: "Rad te imam, oče. Se vidimo jutri."

Se vidimo jutri? sem si mislil. Bil sem osupel. Vedel sem, da moj sin ni hotel biti nespoštljiv. Povedal je nekaj o svojih izkušnjah in to je bilo res. Pogosto nisem prišel domov, preden so šli otroci spat, zato sem jih videl šele naslednji dan. Vedel sem, da se mora nekaj spremeniti.

Po Quan Neloms - December 31, 2019

2.Primer: Poskušamo narediti vse

Ironično je, da me je močna mešanica pozitivnih stvari v mojem življenju v otroštvu pripeljala do preobremenjenosti v odrasli dobi. Ko sem odraščal v Detroitu, sem imel srečo, da so me podpirali družina, številni skrbni in angažirani vzgojitelji ter zavzeta skupnost. Ta trojček je poskrbel, da sem bil izpostavljen izkušnjam in priložnostim, ki so mi spremenile življenje ter da je bilo moje izobraževanje, tako v šoli kot zunaj nje, polno kulturnega ponosa in zavesti.

Vedel sem, kako blagoslovljen sem bil in ko sem postal učitelj, sem želel storiti vse, kar je v moji moči, da bi svojim učencem zagotovil enake izkušnje in podporo.

Zato sem se lotil dela. Poleg poučevanja družboslovja in poznejšega dela šolskega svetovalnega delavca sem ustanovil društvo Liricist, kjer lahko učenci prek ustvarjalnih medijev najdejo svoj glas. Navdušen sem bil, ko so moji učenci dobivali nagrade in potovali po svetu, da bi delili ustvarjalne vsebine, ki so jih ustvarili. Sodeloval sem tudi pri drugih projektih, na primer pri oblikovanju akademij za 9. razrede, zagotavljanju dopolnilnega občolskega pouka in načrtovanju šolskih taborniških izletov.

V ozadju misli sem vedel, da se preveč raztezam. Vendar sem vztrajal, ker sem se čutil osebno odgovornega za uspeh svoje šole in naših učencev. S tem občutkom odgovornosti, pomešanim z željo, da bi vrnil to, kar sem kot mlad človek sam prejel, sta moj čas in energija postala neuravnotežena in v celoti namenjena prizadevanjem, povezanim s šolo.

Pogosto sem z dela odšel šele pozno zvečer. Ugotovil sem, da več delam za svoje učence kot za svoje otroke. Mislim sem dobro, vendar je moj altruizem postal pošast, ki je požrla ves moj čas.

3.Primer: Nov pristop

Ko sem razmišljal, kako ponovno vzpostaviti zdravo ravnovesje, sem razmišljal o svojih izkušnjah, ki sem jih imel kot mladenič v Detroitu. Kako so lahko odrasli v mojem življenju pred davnimi leti vzgajali otroke in imeli čas za družino ter navidezno puščali prostor za življenje? In zakaj tega nisem mogel storiti jaz?

Spoznal sem, da sem pomembno delo opravljal sam. Nisem iskal ali želel pomoči, zato mi je moje delo pobralo ves čas. Spoznal sem, da ko sem poskušal ponoviti svoje izkušnje kot mladenič, nisem uspel ponoviti trojčka podpore - družine, vzgojitelji in skupnost, ki so skupaj pomagali vsem nam mladim. Namesto da bi sodeloval s svojo skupnostjo, sem sebično in pokroviteljsko delal sam.

Vedel sem, da moram nadaljevati delo, ki mi je bilo tako zelo pomembno, vendar sem se zavezal, da bom prosil tudi za pomoč.

Najprej sem starše in učitelje, ki so bili tako kot jaz zaskrbljeni zaradi dobrega stanja naše šole, prosil, naj pomagajo pri načrtovanju prihodnjega šolskega leta. Naše velike zamisli smo razdelili na faze in naloge, ki bi jih lahko opravili prostovoljci. Nato je naš načrt potrdila šolska uprava.

Nazadnje so nas podprli tudi drugi starši. Z majhno skupino učiteljev smo jih poleti obiskali na domu in jim predstavili naše inovativne načrte za naslednje leto. Prosili smo jih za podporo kot prostovoljce in njihovo zavezanost kot starše. Podporo in prostovoljce smo pridobili tudi iz skupnosti, tako da smo jih nagovorili z objavami v družbenih medijih in obiskih v cerkvah ter aktivirali osebne mreže staršev in vzgojiteljev naše šole. Ideja je bila, da se bo vlaganje v zaposlovanje na začetku izplačalo med šolskim letom.

In veste kaj? Prevzel me je izliv pomoči in podpore, ki smo ju prejeli. Naši učitelji, družine in člani skupnosti so vsak dan prihajali in odhajali v šolo, da bi učencem pomagali zagotoviti številne izkušnje in priložnosti. Trojna podpora je bila v polnem obsegu. Več časa sem lahko posvetil izobraževanju svojih otrok in njihovim občolskim dejavnostim, kar je olajšalo breme, ki ga je nosila moja žena. Ker je bilo v šoli zdaj bolj družinsko vzdušje, sem lahko v svoje delo vključil tudi svojo družino; postalo je prizadevanje, v katerega smo vlagali skupaj.

4.Primer: "Dobro naoljeni stroji ne drvijo." - Phonte

Maratonsko preživljanje ur v šoli, brez dovolj časa za svoje bližnje ali skrb zase, vodi v garanje. Številne majice povečujejo garanje, a garanje kaže na odpoved sistema.

Naučil sem se, da si lahko s prošnjo in sprejemanjem pomoči s strani trojčka podpornih organov zagotovim več časa za življenje zunaj šole. Od takrat sem pristop timskega dela uporabil tudi pri svojih drugih prizadevanjih v podporo mladim v mojem mestu. Vse učitelje pozivam, naj v svojih skupnostih vidijo bogastvo. Pri podpori učencem se moramo opreti na celotno vas. Naloga navdihovanja in spodbujanja njihovega uspeha je prezahtevna, da bi se je vzgojitelji lotili sami.

5.Primer: Moj doprinos na ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem kot učitelj (Allison Stacy)

Poučevati sem začel takoj po končani fakulteti. Stara sem bila šele 22 let. Ko razmišljam o sebi kot 22 letni učiteljici prvega razreda, se mi vedno nekoliko zmeša, vendar se ta zgodba začenja prav s to različico mene.

Prva tri leta poučevanja sem delala še en ali dva dni na teden v trgovini s pošiljkami, dokler nisem zanosila s prvim sinom in se odločila, da je ena služba dovolj naporna. Med delom v trgovini s pošiljkami sem skoraj vsako nedeljo ocenjevala naloge in pripravljala učne ure. Slednje mi je vzelo v povprečju 3-4 ure časa, včasih pa tudi ves dan. Eno od mojih največjih obžalovanj je spomin na to, kako je nekdo mojemu možu podaril vstopnice za Bengals, jaz pa sem mu morala povedati, da se tekme ne morem udeležiti, ker moram oceniti toliko papirjev.

Zdaj, ko sem izkušena učiteljica že devet let, veliko bolje usklajujem poklicno in zasebno življenje in ob koncih tedna nikoli več ne delam službenih stvari.. Čeprav obstaja veliko grozljivih zgodb o dodatnih urah v šoli in neplačanih nadurah, ki jih učitelji opravijo, vam lahko iskreno povem, da ni nujno, da je tako. Z raznolikimi učnimi metodami, učinkovitim načrtovanjem pouka in natančnim določanjem prednostnih nalog lahko učitelji maksimalno izkoristijo svoj čas med šolskim dnevom in šolskim tednom, tako da lahko vikende preživijo (kot se spodobi) s prijatelji in družino.

6.Primer: Poskusila sem. Oh, kako sem poskusila.

Prenehala sem nositi domov naloge za ocenjevanje in se odpovedala številnim dodatkom v službi. V službi se nisem pogovarjala o svojem sinu, ampak sem se posvečala svojim učencem. Učencem sem morala dati svojo številko mobilnega telefona - to je v moji pogodbi -, vendar sem določila točno določen čas, ko me lahko pokličejo, običajno uro po tem, ko je bil sin v postelji. Delo je ostalo v službi, dom je ostal doma ... in skoraj sem izgubila pamet.

Ves čas sem preživela v službi in si besno prizadevala, da bi se obdržala nad vodo. Bilo je, kot da bi bila spet učiteljica prvega letnika, vendar sem bila v razredu že šest let. Čez dan ni bilo niti sekunde, da bi se lahko usedla in globoko zadihala, in če sem to kdaj poskusila, se mi je zdelo, da sem učencem ali svojemu sinu odvzela čas in pozornost, ki jima pripada po pravici.

Ta tesnoba se je prenesla tudi na dogajanje doma. Nisem mogla spati - deloma zato, ker sem imela majhnega otroka, deloma pa zato, ker se mi je zdelo, da se utapljam v malenkostih dela. Zdelo se mi je, da moram vsak trenutek doma preživeti v dobrem starševstvu - v neposrednem in praktičnem stiku z malčkom, ki je bil, iskreno povedano, povsem zadovoljen, če je trideset

minut sedel in hranil psa s Cheeriosom. V službi sem morala biti nenehno produktivna, doma pa nenehno zaposlena.

Zato sem se na koncu odločila, da bom spremenil svoje življenje: obupala sem. Namesto da bi bila devet ur na dan učiteljica, preostali čas mama, sem postala mama učiteljica.

Nekaj večerov na teden sem začela nositi pisma domov in jih ocenjevati. Ocenjevala sem papirje, medtem ko je moj sin risal ali se igral. Zdaj ocenjujem, medtem ko on dela domačo nalogo, včasih pa preskočimo njegovo vadbo pisanja števil in mu dovolimo, da napiše ocene na vrh papirjev mojih otrok. Občasno spakiramo domače naloge, zvezek z ocenami in nekaj knjig ali likovnih potrebščin ter preživimo popoldne v restavraciji Waffle House, kjer skupaj uredimo vse potrebno.

Ponovno sem se lotila dodatnih stvari, zaradi katerih imam rada svoje delo; izkušeno poučevanje otrok, načrtovanje dodatnih programov in opravljanje funkcije socialnega delavca za svoje učence. Toda zdaj to počnem s pomočnikom. Moj otrok včasih preživi sobotne dopoldneve na šolskih nogometnih tekmah, v katerih običajno uživa, čeprav se pred tem pritožuje. Prevažal se je po različnih stanovanjskih soseskah z nizkimi dohodki in videl, kako so bratje in sestre mojih učencev uživali v njegovih oblačilih in igračah, ki so jih dobili iz rok.

Dom se zdaj bolj preliva tudi v službo. Ker imam veliko dela z ocenjevanjem in načrtovanjem, si občasno vzamem čas za načrtovanje in grem brat v sinov vrtec. Lani smo vse sedmošolce odpeljali na tridnevno taborjenje, medtem ko je moral moj mož oditi v službo, zato je šel z nami tudi naš štiriletnik. Izpopolnil je prdenje z rokami, poskusil mango s čilijem v prahu (ni bilo uspešno) in bil uporabljen kot vohun v epski igri "Ujemi zastavo". Moji učenci ga poznajo in imajo radi ter razumejo, kadar moram izpustiti službo, da mu na primer iz ušesnega kanala kirurško odstranijo majhen košček legokocke. (Mimogrede, operacija je bila v redu.)

Nekatere meje so seveda nedotakljive.

Otroci me po šoli pokličejo za pomoč pri domači nalogi, če pa me pokličejo, medtem ko sinu berem pravljico pred spanjem, mi pustijo glasovno pošto. Moji učenci radi poslušajo zgodbe o mojem sinu, vendar moram z njegovo starostjo bolj paziti na njegovo zasebnost ... navsezadnje bo morda čez nekaj let obiskoval isto šolo.

Vem, da moj način ne bi bil primeren za vse. Trenutno imam samo enega otroka ... ko se bo čez približno mesec dni pojavil drugi, bo to skrbno pripravljeno neravnovesje morda splavalo po vodi. Naša hiša, moja šola in njegova osnovna šola so med seboj oddaljene približno pet minut. Moj otrok je relativno zdrav in družaben. Vsi nimamo teh dejavnikov, kar pomeni, da bo žongliranje za vsakogar drugačno.

Ampak mislim, da je to moja poanta. Strogo ločevanje poučevanja od doma se pogosto predstavlja kot edini način, da ohraniš zdravo pamet, da si spodoben učitelj in odgovoren starš ... vendar to ni res. Kot vsi drugi na svetu imam tudi jaz veliko različnih vlog; učiteljica, mati, žena - včasih celo samostojno človeško bitje! Ko sem nehala vsako od teh identitet načrtovati v urejen, točno določen časovni interval, mi je postalo veliko lažje biti neurejen, spremenljiv in celovit človek. Izkazalo se je, da so točno to potrebovali moji učenci in moja družina.

6.5 Praktični nasveti za boljše usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja

Ocenjeni čas: 1 ura.

Ta zbirka nasvetov (skupaj 12) se bo uporabljala v fazi znanja metodologije ADKAR. Izberite nasvete, ki učitelju začetniku najbolj ustrezajo, in se z njim o njih pogovorite. Pri tem izhajajte iz lastnih izkušenj. Nasvete ponovite v fazi utrjevanja, pri čemer lahko izberete iste ali drugačne nasvete, da utrdite novo zmožnost.

Vzemite si čas za oblikovanje vizije

Ravnovesje med delom in zasebnim življenjem različnim ljudem pomeni različne stvari. Za nekatere učitelje lahko pomeni, da se želijo med šolskim letom posvetiti delu, med odmori in poleti pa se popolnoma odklopiti. Za druge je cilj morda ta, da si med šolskimi dnevi vzamejo več časa za družinske obveznosti. "Kako si predstavljate svoje življenje in delo?" je dejala Alstad-Davies. Po njenih besedah je eden od načinov, kako to ugotoviti, vodenje dnevnika o tem, "kaj želite narediti v svoji karieri in zasebnem življenju".

Delajte pametneje, ne težje

Prepoznajte in odpravite nepomembne naloge. To lahko storite tako, da za svoj delovni dan uporabite Paretovo načelo ali pravilo 80/20. Vilfredo Pareto je bil ekonomist, ki je trdil, da 80 % rezultatov dosežemo z 20 % dela, ki ga opravimo. Učitelj Dave Stuart Jr. razloži pravilo 80/20 za učitelje: "80 % rezultatov dosežkov učencev je posledica 20 % dela, ki ga opravimo z učenci." Stuart priporoča, da združimo čas, ki ga porabimo za odgovarjanje na elektronsko pošto, da opravljamo minimalno količino papirjev in da ne skrbimo za izdelavo zapletenih oglasnih desk, saj lahko tako zmanjšamo število nebistvenih opravil.

Spoznajte prijatelje

Tesni odnosi na delovnem mestu povečujejo vaše zadovoljstvo pri delu in zavzetost. Ne pozabite, da niste edini, ki se na delovnem mestu počuti stresno. Pogovori s sodelavci, s katerimi se lahko sprostite, jih prosite za pomoč ali se z njimi smejite, lahko naredijo čudeže za vaše dobro počutje. Če nimate prijatelja na delovnem mestu, ne bodite sramežljivi. Navežite pogovor z drugim učiteljem in preverite, ali imata skupne interese.

Privoščite si odmor

Če se čez dan oddaljite od učilnice, se poveča vaša produktivnost. In ne, ne govorimo o tem, da med poukom jeste za mizo. V besedni zvezi "odmor za kosilo" je ključna beseda "odmor". Odmik od učilnice, četudi le za nekaj minut, vam lahko pomaga pri večji ustvarjalnosti. Dokazano je, da sprehod okoli bloka poveča vašo produktivnost, sprehod v naravi pa je še boljši. Bivanje v naravi je najučinkovitejši način za sprostitev možganov in osvežitev čutov, zato se po možnosti odpravite v najbližji park.

Vlagajte v svoj razvoj

Ne varčujte pri strokovni rasti, saj se vam bo obrestovala v smislu zadovoljstva pri delu. Bodite na tekočem z najnovejšimi raziskavami na področju učenja in izobraževalnih tehnologij, tako da si vzamete čas za branje svojih najljubših publikacij. Pridružite se strokovnemu združenju in se po možnosti udeležujte lokalnih srečanj. Če ste bolj introvertirani, razmislite o prostovoljnem delu na enem od položajev, ki vam bo dalo "delo" in razlog za navezovanje stikov z drugimi. Udeležujte se konferenc, ki vas zanimajo, da razširite svoje znanje in se povežete z drugimi pedagogi.

Praznujte dosežke

Vzemite si čas za uživanje v uspehu na način, ki je za vas pomemben. Učitelji, ki zgoj preskakujejo od naloge do naloge, ne da bi se zavedali vrednosti svojih dosežkov, lahko izgorejo in se jim delo ne zdi koristno.

Odhod z dela ob primernem času

Vedno je treba postoriti toliko stvari; na neki točki moraš ugasniti svoje delovne možgane in oditi domov. Ko odideš, moraš za seboj pustiti službo in vse, kar je z njo povezano. Ugotovil sem, da mi sprehod, preden grem domov, pomaga pustiti službeno prtljago pred vrati.

Sestavite seznam prednostnih nalog namesto seznama opravil

Ob koncu dneva lahko zadovoljen odidem z dela, če so pomembne stvari opravljene.

Vzemite si eno uro na teden zase

Ne počnem ničesar, kar je povezano z delom, in si vzamem čas, da se sprostim in ponovno osredotočim na prihajajoči teden.

Dodajanje dejavnosti - ne samo odštevanje

Zdi se protislovno razmišljati o tem, katere dejavnosti bi morali dodati v svoje življenje, če je cilj doseči boljše ravnovesje. Vendar lahko čas, ki ga namenite hobiju ali dejavnosti, pomaga postaviti druge dele vašega življenja v pravo perspektivo - in vas ohranja polne energije in navdušenja.

Dvignite roko in prosite za pomoč

Imamo le dve roki in eno glavo. Če naloga zahteva kaj več od tega ali presega to, kar lahko ti dve stvari obvladujeta, je čas, da se obrnemo na druge. Morda to pomeni pogovor z izkušenejšim učiteljem o tem, kako je rešil težavo, s katero se soočate, opozarjanje na težave pri upraviteljih, iskanje tehnoloških načinov za učinkovitejše izvajanje nalog ali pa se obrnite na skupnost za malo dodatne podpore. Na nekatere stvari preprosto ne morete vplivati ali pa je tega preveč, da bi se z njimi ukvarjal en sam človek. Predvsem pa ne pozabite, zakaj ste sploh postali učitelj: da svojim učencem pomagata postati najboljša različica samega sebe. Najboljši način za to pa je, da postanete najboljša različica tudi samih sebe - tudi če to pomeni, da konec tedna preživite ob gledanju Netflix!

5 nasvetov za ohranitev ravnovesja med službo in zasebnim življenjem

DELAJ PAMETNEJE, NE TEŽJE.
Prepoznajte in odpravite nepomembna opravila.!

VZPOSTAVITE MEJO MED DELOM IN DOMOM.
Doma postavite meje – tako fizične kot psihične.

KREIRAJTE PRIJATELJSTVA.
Tesni odnosi na delovnem mestu povečujejo zadovoljstvo pri delu in zavzetost.

NEGUJTE ŽIVLJENJE ZUNAJ UČILNICE
Hobiji so zabaven način za sprostitev po delovnem dnevu.

PRIVOŠČITE SI ODMOR.
Odmik od učilnice čez dan poveča vašo produktivnost.

POIŠČITE ČAS ZA BREZDELJE.
Ko imate veliko dela, se zdi nasvet kontraproduktiven, vendar deluje.

VLAGAJTE V SVOJ RAZVOJ.
Ne varčujte pri svoji strokovni rasti, ker se le-ta obrestuje pri zadovoljstvu pri delu.

POSKRBITI ZA SPANEC.
Pomanjkanje spanja škoduje vašemu zdravju, dobremu počutju in produktivnosti.

PRAZNUJTE USPEH.
Vzemite si čas za veselje ob svojih dosežkih na način, ki je za vas pomemben.

VADITE REFLEKSI - VNO PISANJE
Refleksivno pisanje je način za razjasnitev prednostnih nalog in sprostitev stresa.

Slika 7: Nasveti za usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja.

INOVA+

INOVA + Innovation Services SA



Ministry of Education and
Science of Portugal



REPUBLIC OF SLOVENIA
MINISTRY OF EDUCATION

Ministry of Education, Republic of
Slovenia



Instituto Ekpedeftikis Politikis (Insti-
tute of Educational Policy)



Casa do Professor



Institute of Education of the
University of Lisbon



Univerza v Ljubljani

University of Ljubljana



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

University of Peloponnese



IDEC SA



UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

Fundación Universitaria Balmes



Association Petit Philosophy



UNIVERSITÀ
LUM
Jean Monnet

Libera Università del
Mediterraneo Jean Monnet

LOOP

EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL AND SOCIAL

CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES

<https://empowering-teachers.eu/>