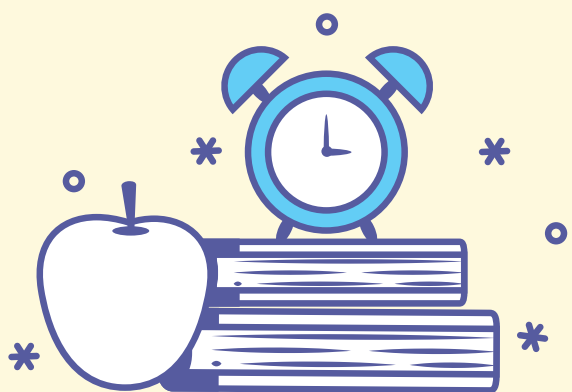


När hjärnan säger stopp

En överlevnadsguide för den högkänsliga läraren



Ta vara på dina pauser! Stäng dörren, ta tid för att lugna ner dig. Ställ ljud och ljus enligt vad du behöver. Testa gärna olika avslappningsövningar!



Modifiera arbetsmiljön. Identifiera utrymmesrelaterade problem - hur kan du inreda ditt klassrum så att störande moment minimeras?



Försök varva elevaktiva och läraraktiva moment under lektionerna



Diskutera med rektor och kollegor. Kan du påverka schemat, t.ex. passens längd? Kan kommunikationen och ramarna för arbetet tydliggöras? Vid behov diskutera möjligheten att gå ner i arbetstid.



Kom ihåg att du är bra och räcker till precis som du är. Känslighet är inte svaghet!