


Stopmoment: Noodlijn. De help-ik-zit-vastknop!!	
Ik zie het even niet meer zitten en zoek hulp van collega's.	
BC:	5. De leraar als innovator, de leraar als onderzoeker. 7. De leraar als lid van het schoolteam.
Wanneer?	Ik heb mijn uiterste best gedaan, ik heb alles gegeven wat ik kon en het loopt voor geen meter. Het wordt me wat te veel. Ga ik het ooit wel kunnen?
A-kant:	
Hoe?	<p>Maar moet je wel alles onmiddellijk alleen kunnen? Sta je er echt alleen voor? Of... overkomt dit vele startende leraren en is het een stap in een leerproces? Misschien hebben ervaren en zeer gerespecteerde leraren in jouw school dit vroeger ook meegemaakt?</p> <p>Zou het niet een hele opluchting zijn, mocht iemand je kunnen helpen? Waarom geef je het niet nog een kans? Maar dan niet alleen. Zoek hulp in je school:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Neem er je netwerkaart bij. Heb je ze nog niet, ga naar de tool 'een maatje meer' en vul eerst je netwerkaart aan. 2. Is er een leraar die je vertrouwt? Is er iemand waar je naar opkijkt en die je durft om hulp te vragen? 3. Hoe vraag je hulp als je met iets zit? De oefening op de kaartjes helpt je om makkelijker naar iemand toe te stappen met je hulpvraag. 4. Neem contact en spreek haar/hem aan. Durf te zeggen dat je het niet redt en dat je hulp nodig hebt.
Inhoud	<p>Help! Ik zit vast!</p> <p>Hulp vragen is niet gemakkelijk. Hoe vraag je hulp als je met iets zit? Deze oefening geeft je tips zodat je makkelijker naar iemand toe durft te stappen. Als je hulp vraagt, durf je zeggen dat je niet alles zelf kan. Dat is heel moedig. Je kan niet alles alleen aan. Je mag hulp vragen aan iemand.</p> <p>STAP 1 Een vraag formuleren Denk eerst na waarvoor je precies hulp wilt.</p> <p>Bedenk aan wie je dit het best kunt vragen. Aan wie durf je het te vragen? Wie kan je hulp bieden? Wie heeft er tijd voor? Zoek iemand die je vertrouwt. Er hangt veel af van het soort vraag.</p> <p>Nu rest nog de vraag wanneer je het zal vragen. Kies een goed moment. Wanneer heeft die persoon er tijd voor? Wacht ook niet te lang, want dan is je vraag misschien nog groter geworden.</p> <p>Denk nu ook na over hoe je de vraag gaat stellen. Een ik-boodschap (verwijzing ik-boodschap) komt het best over. Zeg wat jij wil, of waar jij hulp voor nodig hebt. Zeg wat er op je lever ligt en wat de andere persoon voor je kan betekenen. Zo kan je samen een oplossing zoeken.</p> 

Help! Ik zit vast!

STAP 2 Stel je hulpvraag

Stel je vraag aan de andere persoon zoals je hebt voorbereid in stap 1.

- * Probeer kort en duidelijk te zijn.
- * Geef de andere persoon de gelegenheid om zijn of haar mening te geven. Vraag bijvoorbeeld "Hoe zou jij dat aanpakken?" of "Wat denk je daarvan?". Luister goed naar zijn of haar mening.
- * Zeg dat je het fijn of jammer vindt als hij of zij (niet) kan helpen.

Wat gebeurt er als de andere je niet kan helpen?

- * Probeer een nee te aanvaarden.
- * Maak je niet boos.
- * Misschien kan je nog vragen of de persoon het op een ander moment wil doen. Of heeft hij een tip bij wie je terecht kan.
- * Je kan altijd bij iemand anders te hulp gaan. Je hebt niets verloren door je vraag te stellen!
- * Geef vooral niet op! Jouw hulpvraag is belangrijk. Soms is het gewoon niet gemakkelijk om de juiste persoon te vinden.

Wat als de ander wel wil helpen?

- * Zodra de andere persoon zegt je te helpen, is het tijd om duidelijke afspraken te maken. Wat gaat hij of zij doen en wanneer? Afspraken maken voorkomt latere ergernissen, zoals bijvoorbeeld "Hij had gezegd dat hij mij ging helpen, maar nu heeft hij dat nog altijd niet gedaan."
- * Je hoeft niet onmiddellijk een oplossing voor je vraag te vinden. Maar je kan wel afspreken wat je van de ander verwacht. Bijvoorbeeld "Ik hoop dat je een half uurtje naar me wil luisteren. Zodat ik mijn verhaal eens kwijt kan."



Help! Ik zit vast!

Stap 3 Nu gaan we aan de slag!

Het kan helpen om dit neer te schrijven.

Waarvoor wil je precies hulp?

.....
.....
.....

Aan wie kan je deze vraag het best stellen?

.....
.....
.....

Wanneer ga je de vraag stellen?

.....
.....
.....

Bedenk hoe je de vraag precies gaat stellen?

.....
.....
.....



- Bron: <https://www.noknok.be/oefeningen/een-handleiding-om-hulp-te-vragen>
- <https://www.bedrock.nl/waarom-het-een-goed-idee-is-om-anderen-om-hulp-te-vragen/>

B-kant	
Blik terug	<ul style="list-style-type: none"> • Hoe was het om hulp te vragen? • Tot welke inzichten ben je tijdens dit gesprek gekomen? • Welke barrière(s) heb ik ervaren bij het vragen naar hulp? • Wat heeft me uiteindelijk over de streep gehaald om het toch te doen?
Vat-je talent	<ul style="list-style-type: none"> • Welk van mijn talenten heeft gemaakt dat ik de vraag gesteld hebt? • Hoe kan ik dit talent nog beter inzetten?
Formuleer je droom	<ul style="list-style-type: none"> • Stel je een ideale situatie voor waarbij je onmiddellijk om hulp vraagt. • Hoe ziet die situatie eruit voor mij?
Bepaal je koers	<ul style="list-style-type: none"> • Welke stappen kan ik ondernemen om de ideale situatie waarin ik meteen hulp durf te vragen, te benaderen? • Maak er mini-stapjes van. Wat is het eerste dat je zal ondernemen?
ACTIE!	Voer uit!

Help! Ik zit vast!

Hulp vragen is niet gemakkelijk. Hoe vraag je hulp als je met iets zit?
Deze oefening geeft je tips zodat je makkelijker naar iemand toe durft te stappen.
Als je hulp vraagt, durf je zeggen dat je niet alles zelf kan.
Dat is heel moedig. Je kan niet alles alleen aan. Je mag hulp vragen aan iemand.

STAP 1 Een vraag formuleren

Denk eerst na waarvoor je precies hulp wilt.

Bedenk aan wie je dit het best kunt vragen. Aan wie durf je het te vragen? Wie kan je hulp bieden? Wie heeft er tijd voor? Zoek iemand die je vertrouwt. Er hangt veel af van het soort vraag...

Nu rest nog de vraag wanneer je het zal vragen. Kies een goed moment. Wanneer heeft die persoon er tijd voor? Wacht ook niet te lang, want dan is je vraag misschien nog groter geworden.

Denk nu ook na over hoe je de vraag gaat stellen. Een ik-boodschap (verwijzing ik-boodschap) komt het best over. Zeg wat jij wil, of waar jij hulp voor nodig hebt. Zeg wat er op je lever ligt en wat de andere persoon voor je kan betekenen. Zo kan je samen een oplossing zoeken.



Help! Ik zit vast!

STAP 2 Stel je hulpvraag

Stel je vraag aan de andere persoon zoals je hebt voorbereid in stap 1.

- * Probeer kort en duidelijk te zijn.
- * Geef de andere persoon de gelegenheid om zijn of haar mening te geven. Vraag bijvoorbeeld "Hoe zou jij dat aanpakken?" of "Wat denk je daarvan?". Luister goed naar zijn of haar mening.
- * Zeg dat je het fijn of jammer vindt als hij of zij (niet) kan helpen.

Wat gebeurt er als de andere je niet kan helpen?

- * Probeer een nee te aanvaarden.
- * Maak je niet boos.
- * Misschien kan je nog vragen of de persoon het op een ander moment wil doen. Of heeft hij een tip bij wie je terecht kan.
- * Je kan altijd bij iemand anders te hulp gaan. Je hebt niets verloren door je vraag te stellen!
- * Geef vooral niet op! Jouw hulpvraag is belangrijk. Soms is het gewoon niet gemakkelijk om de juiste persoon te vinden.

Wat als de ander wel wil helpen?

- * Zodra de andere persoon zegt je te helpen, is het tijd om duidelijke afspraken te maken. Wat gaat hij of zij doen en wanneer? Afspraken maken voorkomt latere ergernissen, zoals bijvoorbeeld "Hij had gezegd dat hij mij ging helpen, maar nu heeft hij dat nog altijd niet gedaan."
- * Je hoeft niet onmiddellijk een oplossing voor je vraag te vinden. Maar je kan wel afspreken wat je van de ander verwacht. Bijvoorbeeld "Ik hoop dat je een half uurtje naar me wil luisteren. Zodat ik mijn verhaal eens kwijt kan."

Help! Ik zit vast!

Stap 3 Nu gaan we aan de slag!

Het kan helpen om dit neer te schrijven.

Waarvoor wil je precies hulp?

.....
.....

Aan wie kan je deze vraag het best stellen?

.....

Wanneer ga je de vraag stellen?

.....
.....

Bedenk hoe je de vraag precies gaat stellen?

.....