



# MILYEN VOLT AZ ÉV?

## TANÉV-ÁTTEKINTŐ NAPLÓ PEDAGÓGUSOKNAK

Szakmai fejlődésünk és személyes jóllétünk szempontjából is fontos, hogy a tanév végén visszatekintsünk az előző nyári szünet óta eltelt időszakra. Ilyenkor átgondolhatjuk, mit értünk el ebben az évben, miben fejlődtünk, milyen kihívásokkal kellett szembenéznünk és milyen tanulságokat, élményeket, lehetőségeket viszünk magunkkal ebből a tanévből. Így a következő szeptembert átgondoltabb szakmai célokkal nyithatjuk, addig pedig magunk mögött hagyhatjuk az iskolával kapcsolatos nehézségeket, és szabadon élvezhetjük a jól megérdemelt nyári szabadságot.

Kellemes időtöltést kívánok!

# ELSŐ RÉSZ

## GONDOLJ A KEZDETEKRE!

Térjünk most gondolatban vissza a tanév kezdetére! Milyen elvárásaid, vágyaid, félelmeid voltak a tanévvel kapcsolatban?

Ezek közül mi valósult meg?

2020 szeptemberében úgy tértünk vissza a munkába, hogy a nyári szünet előtt hónapokon át online kellett dolgoznunk. Milyen érzések voltak benned azzal kapcsolatban, hogy ősszel újra személyesen folytatódott az oktatás?

Mi motivált téged a tanév elején? Megmaradt ez a motiváció benned a tanév során? Mi segített, mi hátráltatott abban, hogy motiváltnak érezhesd magad?

# MÁSODIK RÉSZ

## NEHÉZ PILLANATOK

Idézz fel néhány nehéz helyzetet,  
amivel a tanév során szembesültél!



Hogyan végződtek ezek a helyzetek?

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

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

Van valami, amit utólag másképp csinálnál?

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

Ki segített, támogatott téged?

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

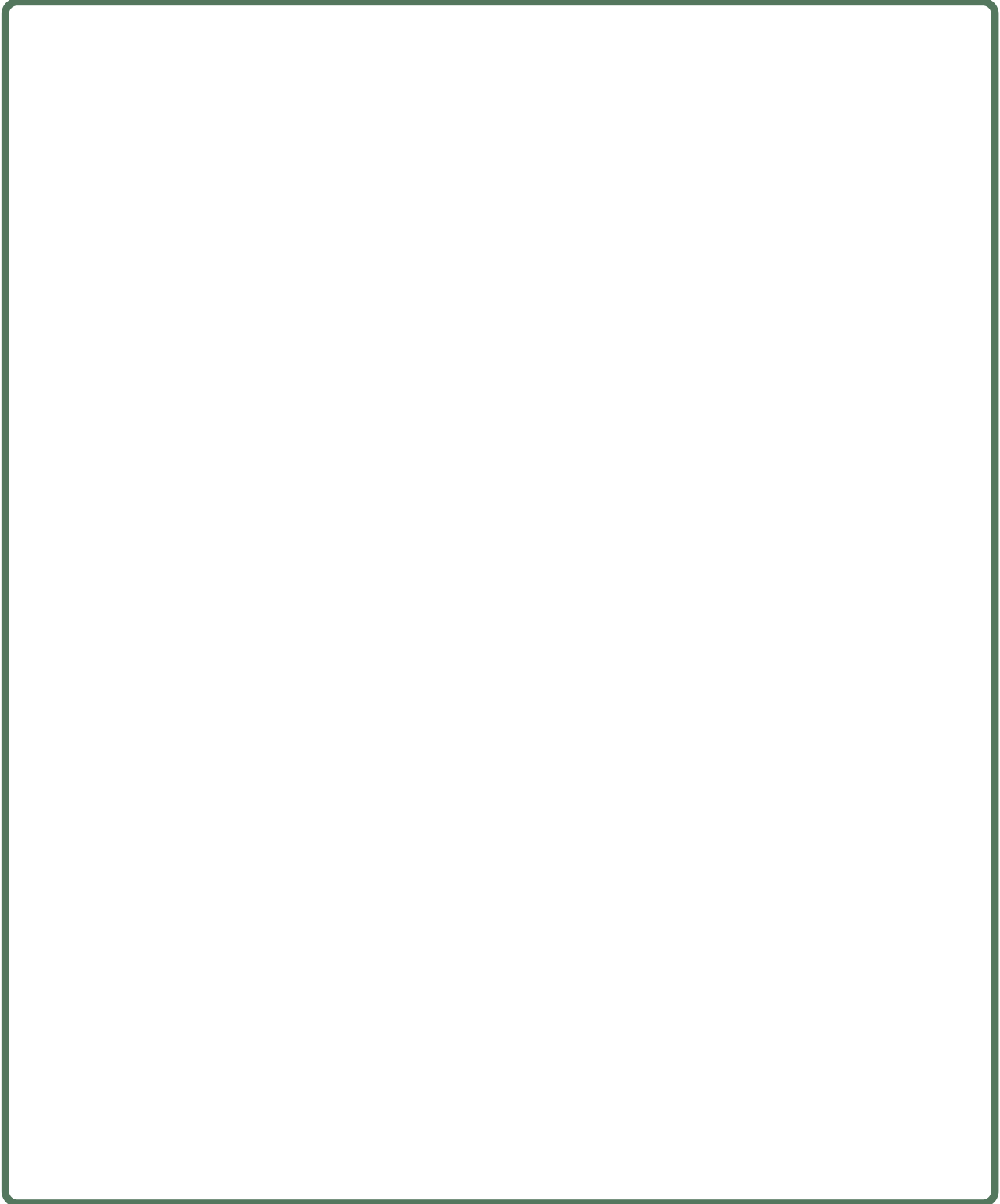
Milyen tanulságokat viszel magaddal?

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

# HARMADIK RÉSZ

## A TANÉV TÉRKÉPE

Hogyan alakult a hangulatod a tanév során? Melyek voltak a legjobb időszakok, melyek a mélypontok? Rajzolj egy "térképet" az évről! Nyugodtan tüntess fel minél több részletet, amit fontosnak érzel. Bátran légy kreatív!



# NEGYEDIK RÉSZ

## TAPASZTALATOK

Min változtatnál szívesen az elmúlt év eseményei közül? Mi az, ami jobb lett volna, ha máshogy történik, vagy épp egyáltalán nem történik meg? Mi az, ami nem történt meg, pedig jó lett volna?

Mit tudsz most, amit egy éve még nem tudtál?

Milyen szokást sikerült kialakítanod vagy mit sikerült megtanulnod, amit a későbbiekben is szeretnél folytatni, alkalmazni?

Van valami, amit régóta szeretnél volna kipróbálni a munkád során, de még nem került rá sor?

# ÖTÖDIK RÉSZ

## SIKEREK

Gondolj a sikerekre, amiket ebben az évben értél el. Mire vagy a legbüszkébb?

Fontos: bármire gondolhatsz, amit sikerként éltél meg, legyen az bármilyen apróság is - sokszor ezek jelentik számunkra a legtöbbet.

Itt felsorolhatsz néhányat:

.....

.....

.....

.....

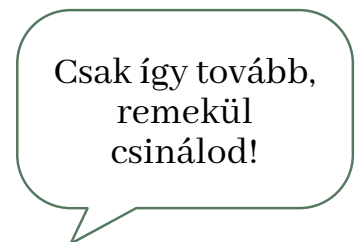
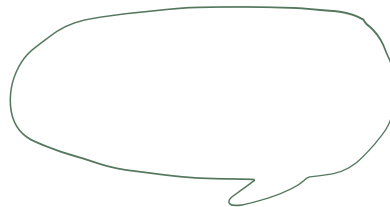
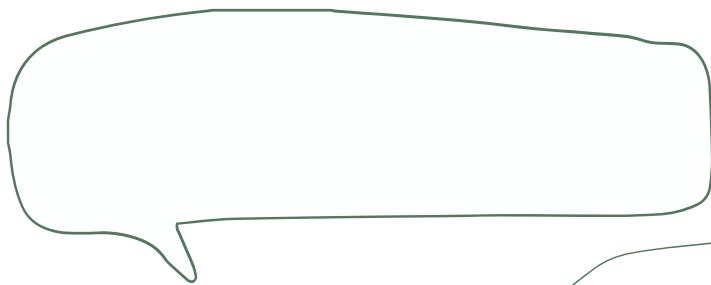
.....

.....

.....

.....

A pedagógusok talán kifejezetten sokszor szembesülnek azzal, hogy munkájuk nincs megbecsülve, hiába áldoznak rengeteg időt, energiát és lelkesedést a tanításra. A megbecsülésnek sokféle fajtája lehet - most próbáld meg összegyűjteni, hogy milyen dicséreteket kaptál az év során a munkáddal kapcsolatban! Mindegyikhez írd oda azt is, hogy ki mondta neked.



# HATODIK RÉSZ

## LEGKEDVESEBB ÉLMÉNYEK

Melyek a legkedvesebb élményeid, emlékeid ebből a tanévből a tanítással kapcsolatban? Gyűjts össze minél többet!

Ha az egyetlen legszebb emlékedet kéne kiemelned ebből az évből, mi lenne az?

# HETEDIK RÉSZ

## NEVESS!

Ha feszültek vagyunk, a nevetés és a humor nagyon sokat segíthet. Téged mi neveltet meg?

Idézz fel egy vicces eseményt, ami mostanában történt veled munka közben:

Mi a legviccesebb emléked, ami a munkádhoz kapcsolódik?

Van olyan emléked, amikor valami nem sikerült a legjobban, de mégis jót nevettek rajta?

Van/volt olyan osztály/csoport, ahol kifejezetten szórakoztató volt dolgozni?

Vannak gyerekek vagy kollégáid, akiknek kifejezetten jó a humora, és gyakran megnevettek?

Ma történt már valami vicces a munkád során?



# NYOLCADIK RÉSZ

## MILYEN ÉRZÉSEK KAPCSOLÓDNAK A MUNKÁDHOZ?

Ha visszatekintesz a tanévre, milyen érzések emelkednek ki számodra ebből az időszakból? Karikázd be őket.

öröm	tehetetlenség	unalom	feszültség	
csalódottság	nyugtalanság	szomorúság	düh	
hála	gyanakvás	magabiztosság	szeretet	frusztráció
magány	bosszúság	izgalom	boldogság	remény
nagyrabecsültség	félelem	büszkeség	motiválatlanság	
izgatottság	szégyen	megkönnyebbülés		
gyűlölet	szorongás	üresség	kimerültség	
elfogadás	aggodalom	bűntudat	harmónia	
neheztelés	kiteljesedés	bizonytalanság		
elszántság	kíváncsiság	együttérzés	motiváltság	

Vannak olyan érzések, amik nem szerepeltek a listában, de gyakran érzed őket mostanában?

Esetleg olyan amit nem érzel, pedig jó lenne?

# KILENCEDIK RÉSZ

## MI MARADT BENNED?

Előfordulhat, hogy nem könnyű magunk mögött hagyni a tanévet, mert a feszültségtől nem tudunk egyik napról a másikra megszabadulni, vagy mert maradtak befejezetlen szálak, megválaszolatlan kérdések egy-egy nehéz témában. Nagyon fontos, hogy ilyenkor foglalkozzunk ezekkel, hogy aztán a nyári szabadság már tényleg békésen, nyugodtan telhessen.

Neked mit nehéz letenned? Maradt még benned bármi zavaró?

Mi segíthet abban, hogy ezektől a nehézségektől, gondolatoktól megszabadulj?

## NÉHÁNY ÖTLET:

Gondold végig, hogy tényleg a te felelősséged-e ez a kérdés

Írd ki magadból az érzéseid

Tervzed meg, hogy ősszel hogyan folytatod ezt az ügyet, addig pedig tedd félre

Beszélg róla valakivel

Foglalkozz azzal, amit kontrollálni tudsz, a többit pedig engedd el

# TIZEDIK RÉSZ

## NYÁRI TERVEK

Mit szeretnél csinálni nyáron? Gyűjt össze minél több ötletet!

- |     |     |
|-----|-----|
| 1.  | 16. |
| 2.  | 17. |
| 3.  | 18. |
| 4.  | 19. |
| 5.  | 20. |
| 6.  | 21. |
| 7.  | 22. |
| 8.  | 23. |
| 9.  | 24. |
| 10. | 25. |
| 11. | 26. |
| 12. | 27. |
| 13. | 28. |
| 14. | 29. |
| 15. | 30. |

Kikkel szeretnél találkozni nyáron?

Milyen helyekre szeretnél ellátogatni?

Mi lesz a legjobb a nyárban?



# MILYEN VOLT AZ ÉV?

GRATULÁLOK,  
A NAPLÓ VÉGÉRE ÉRTÉL.

REMÉLEM, JÓL ÉREZTED  
MAGAD, MIKÖZBEN  
VÉGIGGONDOLTAD EZEKET A  
KÉRDÉSEKET, FELADATOKAT  
A MÖGÖTTÜNK ÁLLÓ ÉVRŐL.

HA TETSZETT, FOLYTASD!  
KÉSZÍTS SAJÁT NAPLÓT,  
MELYBE BÁRMILYEN TÉMÁT,  
KÉRDÉST ÍRHATSZ, AMI ÉPP  
FOGLALKOZTAT.

Összeállította: Gengeliczky Dóra