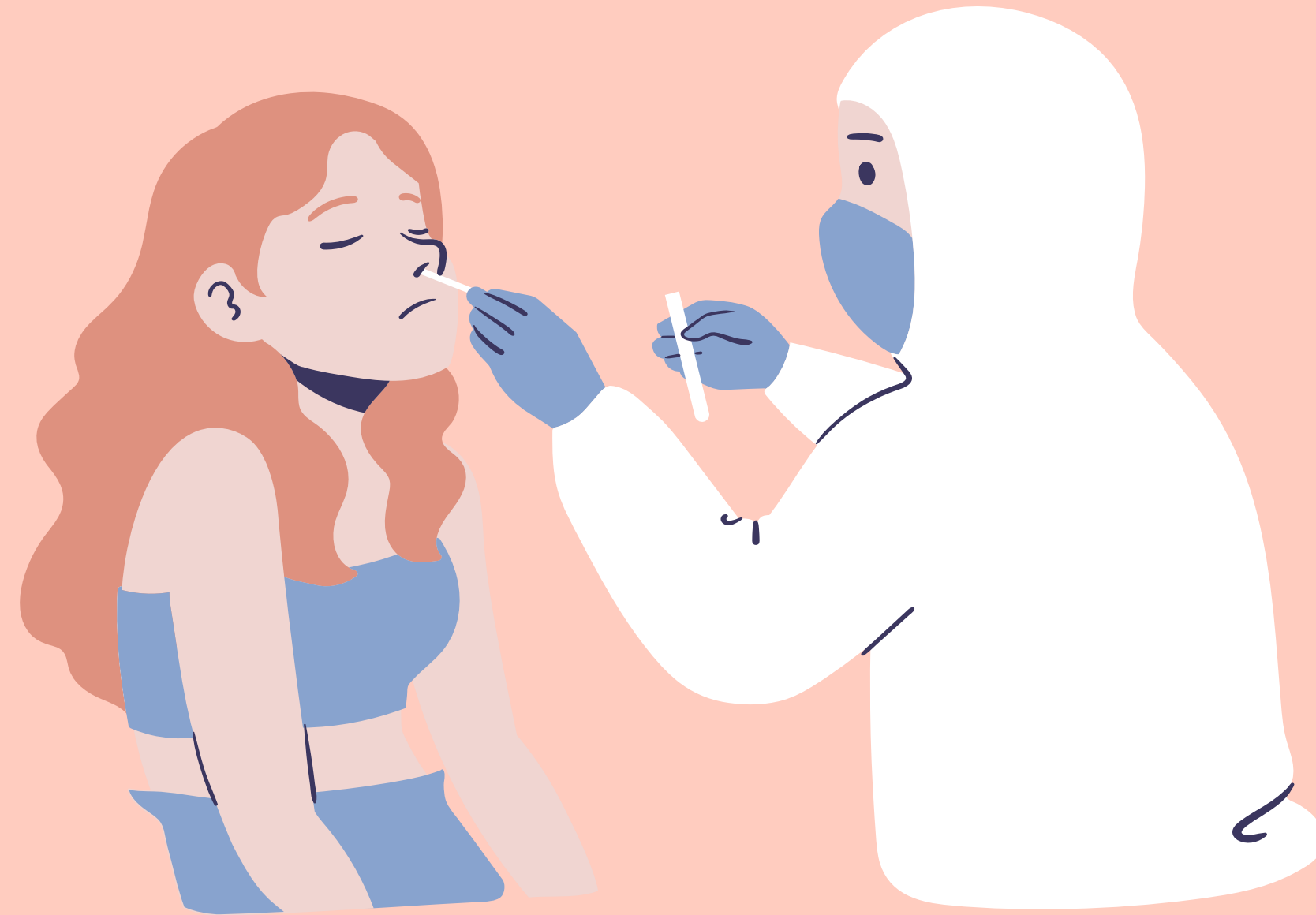


防疫健康**心**生活提案 2.0

【教師篇】





與病毒共存後
你可能會遇到...



工作上的新挑戰

- 日新月異的防疫規定與措施
- 混成教育的技術挑戰
- 臨時停課讓人措手不及



家長的許多疑難雜症



小真媽媽

老師～今天小真請防疫假



小凱mom

老師～今天沒有停課嗎？
可是新聞說XXXXXX



小芳爸

老師～我要上班，沒有人在家照顧居隔的小芳怎麼辦？



阿敏媽咪

老師～學校會提供快篩嗎？
什麼時候會發？



老師的心聲

不要再老師、老師了！
我好想下班！！



總是煩惱學生的事情

學生沒上線
又聯絡不到人

家庭功能不彰的學生
偏偏又居隔
沒人照顧怎麼辦

混成教育時
要怎麼同時掌握
線上、現場的學生狀況



我還擔心...

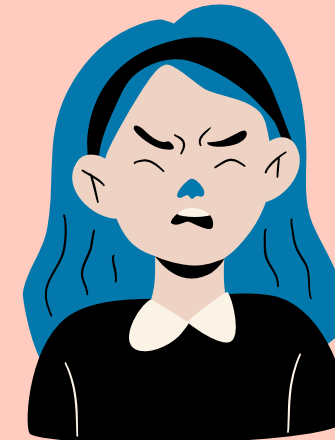
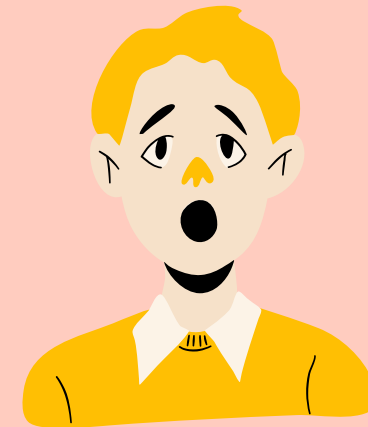
要是我染疫，怎麼辦？

家中還有長者、孩子，我該怎麼保護他們？





在這些情況下，
如果有許多情緒產生是很正常的。





這時候，你可以試試看...



建立心理界限

忙著解決家長、學生的各種問題與情緒，不知不覺中就承擔超出我們所能負荷的壓力與情緒。有的時候必須為自己設下防護罩，拒絕過多的任務與情緒。



舉例來說

- 1 提供給家長查詢正確資訊的管道，但不一一幫家長找到答案。
- 2 有些事可以試著讓更專業或專責的同事或人員幫忙。
- 3 學生與家長的慌張、煩躁與埋怨，可能是疫情所導致，並不是自己處理得不好或哪裡做得不夠。



專注在可控事務

學生與家長的狀況難以掌控，有時不妨轉而專注於維持自己的身心狀態、生活規律等等。先讓自己的步調穩定，才能因應未來的挑戰。



找尋安定的力量

每分每秒都可能有新狀況發生，常常剛**hold**住的場面，下一秒又失控。在變動的環境下，我們可以找一些讓自己安心的小物帶在身邊，如：經書、精油、小吊飾，或是每天進行一些讓自己放鬆儀式，如：早晨喝一杯香濃的咖啡，或晚上泡個熱水澡。



回到自己

努力地做好一個老師，也別忘了做一個好的自己。一天之中至少留給自己一些時間，卸下老師的身分，也卸下生活中所有的責任與壓力，好好地看看自己需要什麼，然後關愛自己、讚賞自己。像是寫日記、靜坐冥想、以自己的方式記錄心情，幫助我們感受自己的狀態，過程中也肯定自己做得不錯的地方。





感謝老師們的努力，
支持孩子們一起
度過艱難的時刻。





努力之餘，
也別忘了珍視自己。

林恩婷 實習心理師 製作
簡宇卿 諮商心理師 督導

