

老师们都需记得:

韧性是一种健康有效的方式适应压力. 能应对工作中的波动、不确定性, 不同时期的变化与压力, 也使我们能从挫折中恢复, 并且重新燃起对构想未来的热情.

韧性不是一种特质, 而是一种技能, 您可以随着时间的推移学习和练习! 在这, 我们提供了五项小贴士, 好让您提升韧性, 与压力抗衡!

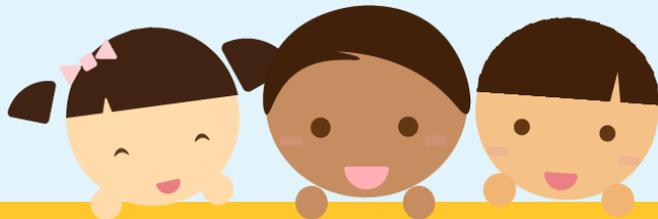
GIVEAWAY



寻找
贴纸



- 前往NIEC网站: www.niec.edu.sg
- 浏览网站并寻找与计算NIEC超人贴纸数量!
- 把您的答案输入在bit.ly/TDSuperhero



将改变视为机遇

您是否遇过上司给予超越您能力范围的工作内容？导致心里产生极大压力？

- 先等一下，不要立马反抗！
- 对新观点持开放态度
- 先尝试看看
- 学习接受新技能

保护"我"的时间

您是否因为家庭和工作的事情，无法做自己的想要做的事？

- 挪出一个时段，做自己喜欢的事
- 独自或与麻吉/闺蜜的聚餐/下午茶
- 适当的运动和到户外活动

重振您的热情

您是否因为在幼教行业很长一段时间，而产生职业倦怠、力不从心问题？

- 回到选择这份职业的初心，永远铭记您为何想成为一名学前教育工作者！

1

2

3

4

5

拥抱您的情绪！

您是否面对家长的不谅解？甚至无理取闹？造成您的情绪被影响？

- 记得告诉自己“没事没事！”
- 承认您的感受
- 如果需要，请寻求帮助或与园长和同事谈谈
- 反思现状

与社区(自我)共同成长

您是否有时候觉得自己在教学上出现能力不足？或遇到瓶颈？

- 增加其他的兴趣爱好
- 善用社交媒体平台学习和分享
- 积极观摩他人的教学，向他人学习
- 报名参加额外的专业培训课程，增加自己教学能力