



子どもたちと元気に接するために



平塚市子ども教育相談センター

長い休業期間を経て、子どもたちが学校に戻ってきます。子どもたちの気持ちを受け止めるためには、何より先生方が元気であることが必要です。

先生方が健康を維持するためにどんなことが出来るのかをまとめてみましたので、試していただければ幸いです。



1. しっかり食べ、しっかり眠りましょう

定期的に食事を取り、水分を取り、眠りましょう。人間としての欲求が満たされていないと、子どもたちへ向かう力も損なわれてしまいます。

2. 休みを取りましょう

お休みの日は可能であれば、仕事と関係ないことをして楽しんだり、リラックスしたりしましょう。音楽や読書、友人とのおしゃべりや体を動かしてもよいでしょう。適切な休みをとった後こそ、適切に子どもたちと関われるのです。



3. 同僚と話しましょう

自分の話を聞いてもらい、誰かの話を聞いてください。そして互いにサポートし合いましょう。

4. 同僚と労い合いましょう

一生懸命に取り組んでいることをお互いに褒め合いましょう。褒められることは、モチベーションを高め、ストレスを緩和します。



5. 親しい人たちとコミュニケーションを取りましょう

時間が許す限り、先生方の親しい人たちや大切な人たちと連絡を取りましょう。その人たちは先生方の支えになります。分かち合い、つながっていると、その人たちも先生方を支えやすいです。

6. 相談をしましょう

お忙しい毎日が続くと思われれます。イライラしたり落ち込んだりしたら周りの人に相談しましょう。悲しい気分が長く続いたり、眠れなかったり、嫌な体験のフラッシュバックなどが長く続いたりするようであれば、必要に応じて、専門家に相談してもよいと思います。

7. ご自分を褒めましょう

大変な環境の中、子どもたちの指導をするという立派な仕事をしているということをお出ししてください。先生方は、頑張っています。

思いどおりに行かなくても仕方がないです。今できることを懸命になさっているご自身を褒めてあげてください。

