**薛家镇“彩虹伞”|“新教师心理调适”主题讲座**

为了帮助教师们更好地适应教学工作，提升新教师的服务水平，更好的为青少年们开展各项教学任务，2024年 4月12日，由薛家镇行政审批局、薛家镇社工站支持，常州市心理咨询师协会承接的“彩虹伞”护航青少年心理健康服务项目走进了薛家实验小学，为该校实习教师及新入职教师开展了“新教师心理调适”主题讲座。

本次讲座邀请了常州市心理咨询师协会高级讲师、国家二级心理咨询师、常州市首批家庭教育指导师王清莲副教授主讲。

王教授先从几张图片入手，通过“想象中的教师生活”和“实际上的教师生活”，“想象中的工作时间”和“实际上的工作时间”对比，形象的诠释了新教师入职后感受到的落差，引发了现场新教师们的共鸣。

接着王教授通过实际生活中的案例，简单总结了新教师面临的五大心理挑战：适应新环境的压力、师生关系建立的挑战、时间管理与工作量、自我效能感和教学成效的焦虑、与同事和家长的沟通。王教授告诉新教师们，入职后会遇到很多问题，但不需要气馁，因为这是每个教师都需要经历的过程，其中有很多小窍门可以学习的。

最后王教授和大家分享了心理调适的三大策略：

1. 个人层面：提升自我意识、做好压力管理、学习情绪调节法、注重专业成长；
2. 社交层面：建立支持网络、寻求有效沟通、进行团队合作；
3. 组织层面：做好学校资源和政策利用、寻求专业发展的机会、平衡工作与个人生活。

王教授告诉大家，教师是一份良心工作，短时间没法看出成效，需要我们拥有强大的心脏以及永不放弃的勇气，希望各位教师在关爱学生、家长的同时,也能够关注自身，关爱自己，只有这样我们才能在教学工作中走到更远更好！才能更好的为学生服务！

本次讲座旨在帮助新入职或者即将走入教师行业的年轻人，能够更加全面的了解教师行业，提前了解可能遇到的挫折和困难，学会处理这些问题的方式方法，更好的在教师岗位发光发热！