*Павлова Ульяна Вениаминовна*

*педагог-психолог*

*МБДОУ «Детский сад №1 «Маленькая срана»*

*города Новочебоксарска Чувашской Республики*

**Гореть, но не выгорать!**

Профессия педагога становится с каждым годом все актуальнее и востребованнее. Это репетиторы, няни, тьюторы, учителя, воспитатели, помощники воспитателей, социальные педагоги, психологи…

Специалисты, работающие с людьми, если они действительно считают свою профессию призванием и вкладывают душу в работу, без сожаления отдают другим свои эмоции. Забывая, что их собственный запас имеет свойство заканчиваться.

Эмоциональное истощение поэтому и называется истощением, что требует пополнения своего ресурса. При соблюдении этого баланса: потратит – восполнил - эмоционального и профессионального выгорания может и не быть.

И здесь встает вопрос: как именно пополнять свои ресурсы, чтобы это было экологично для самого человека?

Сегодня есть масса способов это сделать, но знаете, почему они плохо работают? Потому что человек приходит к ним только тогда, когда он сам уже начинает ощущать нехватку, то есть тогда, когда уже горит красная батарейка….

И все способы восстановления ресурса оказываются недостаточно быстрыми, чтобы мы почувствовали прилив и возврат нашего ресурса. И в результате мы разочаровываемся…

Но давайте вернемся к тому, что мы действительно хотим вернуться к полноценной эмоциональной жизни и имеем для этого все возможности! Ведь когда у человека пропадают материальные ценности, он пытается их восстановить. Почему же мы так легко готовы потерять наши эмоциональные ценности? Возвращаем!

Когда мы чувствуем, что эмоционально вовлечены в какой-то процесс или ситуацию, требующих у нас ресурсных затрат, первое, что необходимо сделать, это осознать цели, ради которых мы собираемся потратить свой ресурс сейчас. Стоит ли эта цель нашего эмоционального здоровья?

Если, однозначно, нет - то и эмоции побережем и заменим их нашим привычным позитивным фоном, который помогает нам сохранить равновесие.

Если ситуация требует нашей эмоциональной вовлеченности, то мы, конечно, не жадничаем и проживаем эту ситуацию. Но, с условием, что сегодня же, или в ближайшее время, наша обязанность перед собой – это восполнить потраченный ресурс и прийти к внутреннему равновесию.

Итак, что необходимо сделать для возврата своих ресурсов?

**Немедленно проявить заботу о своем теле.** Здоровое тело – это настоящий кладезь энергии. Болезни, плохое настроение, подавленность и т.д. убивают ресурсы.

**Не нужно бояться эмоций.**  Вся наша жизнь наполнена эмоциями и только мы может выбрать, какими именно. Хорошие эмоции помогут вернуть утраченные ресурсы естественным способом. И не забывайте принимать эмоции от близких!

**Саморазвитие.** Обучение чему-то новому: игре на фортепиано, рисованию, вышиванию и другим интересным вещам снимет напряжение и разорвет замкнутый круг тревожности. Очень полезно научиться медитации, это расслабит мозг и придаст сил.

**Правильная организация своего дня.** Всегда помните, что напряженную работу нужно чередовать с отдыхом, и не жалейте этого времени – скоро вы почувствуете, как силы возвращаются к вам и вы успеваете все больше.

**Техника свободного письма.** Найдите время и место, где вы смогли бы комфортно заняться этой техникой – записывайте все мысли, которые приходят вам в голову, не останавливайтесь! Не нужно вкладывать смысл в слова и предложения, главное – написать.

Само осознание бережного отношения к своим ресурсам заставит многих задуматься о самоценности, собственного предназначения, своих возможностей, своих границ. И это ощущение станет одной из главных ценностей вашей жизни!