

Быть в ресурсе. Как часто сегодня вы слышите эту фразу? Последний год она буквально преследует меня: я встречаю ее у успешных блогеров, вижу в статьях у коллег и даже обсуждаю со своими коллегами. Но что конкретно это значит? Если коротко, ресурсное состояние — душевная, физическая и эмоциональная гармония, благодаря которой человек может полноценно жить, радоваться жизни и добиваться своих целей.

Примерно поняв, что же пытается сказать весь мир, я стала успешно откладывать восстановление своего ресурса до лучших времен: еще немного до отпуска, чуть-чуть до зимних каникул, еще немного потерпеть до весенних, а там лето — вот на летних точно разберусь! И лето куда-то стремительно пролетает, а силы так и не восстановлены...

Знакомая ситуация? Если да, то мы с вами, как говорится, «в одной лодке». Как восстановить силы за лето?

Почему педагогу важно быть «в ресурсе»?

Любой педагог — универсальный профессионал: на своих занятиях (неважно групповых, индивидуальных) мы вынуждены выкладываться на все сто. Нужно, чтобы дети не просто поняли материал, но и были мотивированы его запомнить, не просто присутствовали на занятиях, но и были вовлечены в процесс, не просто зубрили новые слова, но и активно применяли их в своей речи, и так до бесконечности.

В зависимости от возраста учеников, мы можем быть не только воспитателями, но и психологами. Профессия педагога подразумевает огромную отдачу!

И именно на этапе осознания того, как много сил, эмоций, энергии, нервов и времени мы вкладываем в профессию, нас накрывает необходимость иметь ресурс всего этого, иначе, нам просто будет нечего давать. Проще говоря: чтобы что-то отдавать кому-то, нужно не забывать наполнять себя. Давайте разберемся, с чего начать.

Шаг 1. Прислушайтесь к себе

Для начала необходимо понять, насколько вы опустошены и устали. Достаточно провести честный самоанализ. Заведите бумажный или электронный дневник либо просто воспользуйтесь заметками в телефоне. Попробуйте понаблюдать за собой со стороны и записать свои наблюдения:

- часто ли я раздражаюсь?
- чувствую ли я слабость по утрам и нежелание что-либо делать?
- появились ли у меня нарушения сна, например, бессонница?
- больше ли я употребляю вредных продуктов, чем раньше (фастфуд, сахаросодержащие продукты, газировки)?
- чувствую ли я потребность в живом общении с друзьями и родственниками?
- чувствую ли я прилив сил после выходных или напротив, ощущаю себя разбитым?
- злюсь ли я на своих воспитанников?
- стал ли я более критичным к другим?
- что меня радует и дарит положительные эмоции?

Этот короткий и простой самоанализ поможет разобраться в том, насколько сильно вы исчерпали свой эмоциональный и физический ресурс.

Шаг 2. Составьте план

Итак, вы нашли свои болевые точки и теперь знаете над чем работать. Но как над чем-то работать, если у вас итак ни на что нет сил? Это ловушка. Главный и основной приоритет — наше здоровье: физическое, эмоциональное и даже психическое, и пока наш мозг пытается обмануть нас, откладывая изменения в своей жизни, ситуация усугубляется.

№1. Мы не только то, что мы едим, но и то, что ест наша пища

В кишечнике человека находятся огромные запасы мелатонина, того самого гормона, который так необходим человеку для качественного и хорошего сна, поэтому очень важно следить за нашим питанием. В том числе это значит отдавать себе отчет в том, что мясо птиц, животных и рыб сильно отличается в зависимости от того, каким кормом они питались при жизни. Категорически важно «не пичкать» организм мясом животных, которые выращивались на комбикорме с добавлением антибиотиков и других сомнительных компонентов.

№2. Находиться на солнце утром и в темноте вечером

Кортизол, или гормон стресса, который вырабатывается в нашем организме естественным путем, когда мы активны, может не только нарушить наш режим сна, но и помочь его восстановить. Как? Если находиться на солнце в первой половине дня, желательно с утра, сразу после пробуждения, его активация способствует его естественному снижению к ночи, что станет причиной выброса мелатонина и приведет к хорошему сну. Но излишняя активность и яркое освещение в темное время суток спровоцирует выброс кортизола и станет основной причиной нарушения сна.

№3. Научиться считать циклы сна

Бывает, что спишь по 10-11 часов, а просыпаешься разбитым и обессиленным? Дело в том, что во время ночного отдыха организм следует определенной схеме: чередуются фазы глубокого, восстанавливающего, поверхностного сна и сновидений. Один цикл длится около полутора часов и повторяется 4-6 раз. Даже после длительного по времени сна мы просыпаемся не отдохнувшими не потому, что плохо или мало спали, а потому что прервали цикл сна посередине. Для того, чтобы чувствовать себя бодрым, нужно научиться высчитывать идеальное время для будильника, с учетом времени отхода ко сну.

Кстати, многие вопросы, связанные с раздражительностью или негативными эмоциями могут решиться только благодаря налаженному режиму сна. Высыпайтесь, коллеги!

Шаг 3. Перезагрузитесь эмоционально

Самый лучший источник ресурсного состояния — положительные эмоции. Идеальный способ отдохнуть — отказаться от работы на какое-то время, отключить все

рабочие чаты, переписки, почты, оставить учебники, книги, курсы, тренинги и сочинения и уехать в отпуск.

Чем больше положительных эмоций вы получите во время своего путешествия, тем больше эмоциональных сил появится в вашем запасе. Выбирайте людей, с кем вам комфортно и безопасно, исключите из круга своего общения всех, кто вас раздражает и вызывает негативные чувства. Лучше всего, если вам удастся отдохнуть по максимуму, а не заниматься организацией путешествия.

Если нет возможности уехать, займитесь тем, что давно откладывали: творчество, музыка, кулинария или даже ремонт, ведь для кого-то, физический труд — лучшая возможность перезагрузиться. Главное правило — вам должно быть комфортно! Перестаньте работать через силу. Берегите себя!