**Как полноценно отдохнуть летом: советы воспитателям**

**Профессия воспитателя, в отличие от многих других, требует полной самоотдачи. Почему полное отключение от работы критически важно и как полноценно отдохнуть и восстановиться после учебного года и напряженной поры.**



**«Будьте, как дети – научитесь отвлекаться»**

Несколько лет назад я участвовала в родительской конференции. Одна семейная пара спросила у спикера, закончившего читать лекцию о том, как развивать в детях математические способности, над чем их сыну стоит поработать летом, чтобы подготовиться к углубленному изучению математики в следующем году. Мой коллега спокойно ответил: «Ему нужно просто выйти на улицу и поиграть в футбол». К моему удивлению, родители почувствовали облегчение. Возможно, и педагогам следует взять на вооружение этот совет.

Каждое лето многие имеют огромное количество планов и не всегда успевают их реализовать. Важно помнить, что «Это время для вас и вашей семьи».

После тяжелого учебного года воспитатели должны дать себе право на восстановление. Многим педагогам будет трудно избавиться от привычки к летнему профессиональному развитию, однако, если вы хотите полностью перезагрузиться, позволю себе дать несколько советов, которые помогут сконцентрироваться на себе.

**Читайте для души и на время смените профиль деятельности**

Вместо подготовки к следующему учебному году займитесь списком интересного вне работы, но отложенного на неопределенный срок. Если желание хоть что-то почитать становится нестерпимым, переключитесь с профессиональной литературы на художественную. Даже если книга не считается классикой, снизойдите до нее. Посетите местную библиотеку или книжный магазином неподалеку от вас. Свернитесь калачиком дома и позвольте хорошей истории вас увлечь.

Для неисправимых трудоголиков предусмотрен поиск сезонной работы. Лето − прекрасная пора, чтобы поработать волонтером. Найдите подходящую вашим интересам волонтерскую организацию и займитесь уходом за животными или, к примеру, приведением в порядок окружающей среды вместе с увлеченными этим, так же как и вы, единомышленниками не из сферы образования.

**Отдайтесь хобби**

Вспомните о своих увлечениях, вместо того чтобы сосредотачиваться на преподавании. Если бы я не решилась переключиться, мой летний календарь был бы заполнен учебными конференциями поблизости и вдали от дома. Я могла бы провести несколько дней в региональном образовательном сервисном центре, посетить конференцию по социальному и эмоциональному обучению в другом штате или принять участие в онлайн-семинаре. Несмотря на то, что на этих конференциях я многому научилась бы, работая оффлайн и онлайн, этим летом я взяла паузу. Возможно, и вам стоит сделать то же самое и научиться вязать, рисовать, работать с деревом или кататься на скейтборде. Если вы давно мечтаете начать заниматься йогой или зумбой, сделайте первый шаг сейчас, время пришло!

Воспользуйтесь советами из мастер-классов, которых сейчас большое количество в Сети, чтобы узнать, как преуспеть в вашем хобби: готовить, шить, мастерить из природных материалов, выращивать цветы и пр. Каждый день посвящайте хотя бы немного времени новому увлечению. Вы будете поражены, насколько многому вы научитесь и как будете расти над собой с ежедневной практикой. Этот опыт можно будет использовать как вдохновляющую личную историю для учеников, когда начнется учебный год.

**Путешествуйте вглубь себя без чувства вины**

Как психолог, я постоянно воспеваю хвалу анализу и рефлексии. Всегда полезно подумать о том, что прошло хорошо, а что можно исправить в вашей педагогической практике. Попробуйте перенаправить рефлексию на то, как вы проводите лето. Представьте себя в августе, когда лето подходит к концу. Вы чувствуете себя отдохнувшими? Обновленными? Как вы заполните пробел в следующем предложении: «Я так рада, что этим летом сделала \_\_\_\_\_ для себя». Ведите ежедневный дневник в бумажном блокноте или в онлайн-приложении, чтобы отслеживать, что именно вы сделали этим летом для восстановления сил. Записи в дневнике помогут вам всерьез задуматься о подарке, который вы сделали себе – вниманию к собственным, внерабочим потребностям.

Да, будут моменты, когда у вас возникнет искушение проверить электронную почту или изучить проект на следующий учебный год. Но как педагоги, мы часто говорим, что нельзя наливать воду из пустой чашки. Давайте же наполним наши чаши настолько, чтобы энергии хватило и нашим подопечным, когда начнется учебный год. Осенью вы точно порадуетесь тому, что хорошо провели лето!