

Памятка педагогу

« Как сохранить энергию и радость от профессии»

Работа воспитателя в детском саду — это не только радость общения с детьми, но и серьёзная эмоциональная и физическая нагрузка. Постоянное напряжение, шум, необходимость быть в тонусе весь день могут привести к профессиональному выгоранию. Это не приговор, а сигнал: вам нужен отдых и смена фокуса.

Давайте разберёмся, как сохранить энергию, вдохновение и радость от профессии.

1. Узнай свои чувства (осознайте свои эмоции)

**В начале дня спроси себя вновь:
«Что чувствую я? Где моя любовь?»**

**Если тревога, усталость, тоска —
Не прячь их, признай, что пора для рывка.**

Первый шаг к профилактике выгорания — умение замечать свои эмоции. Не игнорируйте сигналы усталости, раздражения или апатии.

- **Совет:** В начале дня спросите себя: «Что я чувствую? Где моя любовь к делу?». В конце дня заведите «дневник настроения»: коротко опишите, что вас порадовало, а что огорчило. Это поможет увидеть позитивные моменты и понять, что вызывает стресс.

2. Маленькие паузы (минутки тишины)

**Не жди до обеда, чтоб дух перевести,
Вставай на минутку, чтоб тело спасти.
Игра «Тик-так-тайм»: таймер на 5 минут —
Встать, потянуться, чуть-чуть отдохнуть.**

Не откладывайте паузу до обеда — даже короткая минутка осознанного дыхания поможет вам расслабиться и снять напряжение.

- **Игра «Воздушный шарик» :** Встаньте удобно. Представьте, что у вас в руках маленький воздушный шарик. Медленно надуйте его (глубокий вдох носом), ощущая, как расширяется грудная клетка. Затем медленно «отпускайте ниточку» (плавный выдох ртом), наблюдая, как шарик улетает далеко-далеко, унося с собой все тревоги.

3. Юмор — твой друг (позитивное мышление)

**Смех — лучшая терапия, поверь,
Улыбка прогонит любую хандру и дверь.
Игра «Смешная история»: за кругом столом
Поделись анекдотом — и станет легко.**

Смех — мощнейший антистресс. Умение посмеяться над сложной ситуацией помогает не принимать всё слишком близко к сердцу.



асивую коробку или банку. В течение один приятный момент (улыбка копилку». В конце недели зачитайте

некдотом за круглым столом — и

4. Творчество и хобби (переключение)

**Не только работа должна быть в судьбе,
Найди увлечение, что радует тебя.
Пример: рисование, танцы, цветы —
Вдохновение вернётся, как свет из темноты.**

Творчество помогает мозгу отдохнуть от рутины.

- **Совет:** Найдите увлечение вне работы (рисование, танцы, цветы). Вдохновение вернётся, как свет из темноты.
- **Игра «Арт-терапия за 5 минут»:** Возьмите лист бумаги и карандаш. Закройте глаза и просто рисуйте линии одну минуту. Затем найдите в рисунке образ (облако, животное) и дорисуйте его.

5. Поддержка коллег (общение)

**Не замыкайся, делись с тем, кто рядом,
Вместе решать проблемы — большая награда.**

Игра «Круг поддержки»: по кругу скажи, Что радует в школе, что держит в пути.



Поддержка единомышленников бесценна. Обсуждение рабочих моментов (поиск решений, а не жалоб) снижает тревожность.

- **Совет:** Не замыкайтесь в себе.
- **Игра «Дерево благодарности»:** На доске нарисуйте ствол дерева. Педагоги пишут благодарности коллегам на стикерах-листочках и приклеивают их на ветки. Получается красивое «Дерево дружбы».

6. Границы и «нет» (цифровой детокс)

**Умей отказывать, если нет сил,
Береги свой ресурс — он не бесконечен, как пыль.
Пример: не бери на себя всё подряд,
Выбери главное — будет порядок и лад.**

Не бойтесь говорить «нет», когда чувствуете, что силы на исходе. Сохраняйте энергию для самого важного.

- **Совет:** Не берите на себя всё подряд. Выберите главное.
- **Ритуал:** После работы устраивайте «цифровой детокс». Хотя бы час не проверяйте рабочие чаты. Придя домой, заварите «Чай без телефона».

7. Позитивные ритуалы

**В начале занятия — улыбка для всех,
В конце — благодарность за общий успех.
Игра «Комплимент»: каждому — доброе слово,
И день завершится с настроением новым.**

Создавайте атмосферу сами.

- **Совет:** Пусть улыбка встречает воспитанников в начале образовательной деятельности, а благодарность за совместные достижения — завершает занятие.

8. Физическая активность (Движение)

**Движение — жизнь, не сиди, как пенёк,
Сделай зарядку — и станет легко.
Пример: в перерыве пройди по двору,
Или танцуй под любимую музыку в кругу.**

Движение — жизнь. Гиподинамия — спутник педагогической работы.

- **Совет:** В перерыве пройдитесь по двору или танцуйте под любимую музыку.
- **Игра для детей (и для вас) «Зеркало»:** Встаньте с детьми в круг. Один ведущий показывает движение, остальные повторяют как отражение. Отличная разминка!

9. Рефлексия и отдых

**В конце недели спроси у себя:
«Что удалось? Что радует меня?»
Запиши три победы, пусть даже малы,
И похвали себя — ты заслужил похвалы!**

Отдых должен быть таким же обязательным пунктом в расписании, как и рабочие дела.

- **Совет:** Запланируйте на выходные поход в театр, на природу или день лени с книгой.
- **Ритуал:** В конце недели спросите у себя: «Что удалось? Что радует?». Запишите три маленькие победы и похвалите себя — вы это заслужили!

Помните: Выгорание — это сигнал SOS от вашего организма. Берегите себя так же бережно, как вы бережёте тех, кого каждый день ведёте за собой. Пусть работа приносит лишь свет и тепло, а в сердце всегда будет радость и добро!