Эссе педагога-психолога

**«Это так просто - увидеть красоту»**

Мне кажется,  что каждый человек когда-либо ощущал симптомы эмоционального выгорания. И этот симптом чаще всего  затрагивает нас, педагогов.  Это состояние вмещает в себя тысячи грустных оттенков: печаль,  одиночество, отсутствие радостей, отсутствие физических сил, раздражение, вспыльчивость, несдержанность, боль, отсутствие желаний, снижение мотивации, ухудшаются отношения с коллегами, дети нас раздражают, в семье не понимают и не поддерживают, снижена работоспособность.  Этот список можно было бы еще продолжать, у каждого свой «пик» неудовлетворенности, ненужности, отчаяния.

И в какой-то миг ты понимаешь – так жить нельзя. Только мы сами можем себе помочь, не обращаясь к врачам. Сказать себе: «У меня есть я! И я изменюсь в пользу себя!» Сделать выбор в пользу тех ощущений и чувств, от которых тебе будет просто хорошо. Однажды в своей жизни я столкнулась вот с такой  проблемой – синдромом выгорания. И когда, я прошла уже все стадии этого выгорания, я случайно, прогуливаясь по осеннему парку, увидела обыкновенную паутинку, в сердцевине которой сидел маленький паук. Паутина была необыкновенной красоты. Я настолько восхитилась искусством этого маленького «умельца», что внутри меня рухнула баррикада всего негативного, выстроенного мною, всего того, что мешало мне жить. Какой-то толчок внутри меня, и я захотела двигаться вперед и смотреть выше горизонта. Я увидела красоту вокруг себя.

И в этот миг осенний все было для меня.

Все краски осени мне! Все золото осени мне! Все радуги осени мне! Все облака «белогривые», изменчивые и переменчивые! И утро дождливое, и вечер, подернутый осенней грустью, и самые невероятные, ожидаемые и неожидаемые счастливые мгновения Бытия – все мне.

 Я увидела у всех наших времен года – красоту необыкновенную….Осень сбрасывает листочки свои, в которых теплится еще душа, и укладывает их на длинный сон, чтобы однажды, проснувшись утром, мы увидели снег, не тронутый, пушистый, кружевной, белый как чистый лист, а значит и свою жизнь мы начинаем в эту зимнюю пору, как с чистого листа, по новому, «по всамделешнему» и с удовольствием листаем странички календаря, наполненные яркими зимними красками. И в один прекрасный момент мы уже чувствуем дыхание весны и опять новая жизнь, и все по-новому. Весна несет нам обновление, удивление, восхищение, восторженность души, зарождение нового, ожидаемого, и наконец, лето – маленькая удивительная жизнь, наполненная цветами, красками, запахами. И все это нам! И все это – красота!

А красота она еще в чем? – спросите вы у меня. А я и отвечу: «Во всем!» В улыбке, в участливом взгляде, в словах поддержки, в комплиментах, в простом минутном внимании, в подаренной нежности, в умении прощать, содействовать, сопереживать, сострадать, и, конечно, в любви.

Это так просто – увидеть красоту и подарить нужные и важные слова человеку, который чуть-чуть «заболел» синдромом выгорания. Подарите слова своим самым-самым дорогим и любимым, своему ближнему и дальнему кругу людей. Простые слова: «Я рядышком!»

«Какой-то маленький паук, с усердием, любя,

Вплетал нежнейших нитей кружева, надеясь только на себя.

Он создавал, он проживал мгновенья Бытия,

Чтобы однажды красота его пути

Смогла бы мне помочь и удивить меня»

 (Горбулич Л.В.)