Сарасек Д.А.,
педагог-психолог МБДОУ – детский сад № 189

Эссе «Самообразование как профессиональное хобби»

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Сосредоточьтесь на ощущениях своего тела. Пусть ваше внимание несколько минут свободно бродит по разным участкам тела…»

Я снова на тренинге, снова в компании единомышленников, людей, которые хотят развиваться, ищут ответы на свои вопросы. Все знают, что я психолог, но здесь я такой же участник, как и все. Я знаю, что разрешённые внутренние проблемы укрепляют меня как специалиста. Глубинное проживание тех или иных техник, понимание принципов их работы позволяет мне обрести внутренний стержень и использовать эти техники в работе. Я считаю что, прежде, чем советовать ту или иную психотехнику, ее желательно опробовать на себе. Сюда я прихожу добровольно, со своими надеждами и вопросами. Я точно знаю, что для меня посещение тренингов, семинаров, курсов это свежий глоток воздуха, который помогает мне не стоять на одном месте, помогает не выгорать профессионально.

Профессиональное выгорание грозит почти каждому ответственному и трудолюбивому человеку. Особенно быстро «выгорают» педагоги, медицинский персонал и мы, психологи. Да, да, самые «человечные» профессии. Выгорание возникает тогда, когда ресурсы человека по преодолению стрессовой ситуации превышены. Иными словами, ресурсов недостаточно, и способов быстрого восстановления либо нет, либо человек ими не владеет. Это подталкивает меня к получению новых знаний в сфере психологии. Когда я иду получать новые знания по своей специальности, это приносит мне удовольствие. Именно этот аспект моей работы помогает справиться с внутренним напряжением, усталостью. Узнаю, сколько интересного вокруг, и после очередного углубленного семинара или интересной лекции начинается новая глава профессионального роста.

Профессия психолога это всегда движение вперед. Чем больше ты начинаешь разбираться в какой-то отрасли психологии, тем больше понимаешь, как всё взаимосвязано: тело и душа, физическое и психическое. Дело и в том, что человек, который пришел в профессию психолога, давно интересуется внутренним миром других. Это похоже на профессиональное хобби. Можно сказать, что психология это хобби, а у человека с дипломом по специальности «психолог» профессиональное хобби. Для меня самообразование равно саморазвитию. Наберите в поисковой строке Гугл «саморазвитие» и вы попадете на страницы психологов, которые расскажут, с чего начать и предложат эффективные упражнения.

Вернувшись в свой рабочий кабинет, я, конечно же, начну применять новые техники, но я всегда помню о том, что каждый запрос, каждый клиент, будь то родитель, педагог или ребенок уникален. Человек – целый мир, непознанный и непознаваемый, единственный в своем роде. И поэтому

каждый раз наша совместная работа это будет творчество. Точно также как и в хобби. Умея петь, танцевать, рисовать по канонам, в дальнейшем мы задействуем своё творческое начало, привносим в то, что делаем, частичку своей души.

Жизнь не состоит только из работы. У большинства из нас есть семья, увлечения, хобби. Есть то, что помогает нам отдыхать, строить новые взаимоотношения, развиваться как личность. Много лет я занималась индийскими танцами. И это тоже значительная часть моей жизни, такая же, как и психология. Теперь я профессионально преподаю танцы. Размышляя об этом, я рисую такую параллель: «Танец не рождается в пустоте и неделании. Пока ты танцуешь и двигаешься, ты зажигаешь своим танцем сердца людей. Ты растёшь. Так же и в работе психолога. Пока ты развиваешься, изучаешь новое, ты будешь истинным психологом, с уникальным подходом к каждому клиенту».

Я думаю, какая удивительная и нужная у меня специальность. В любой моей деятельности, при работе с людьми, в общении, деловом или личном, мне пригождаются знания любимой профессии.

«Медленно откройте глаза, сделайте глубокий вдох. Можете поделиться своими ощущениями с нами, если есть желание».