***Антистресс в детском саду:***

***часть I***

**Как не стать "загнанной лошадкой"**

Работа с людьми, особенно в сфере образования - это ответственное и энергозатратное дело. Многие руководители дошкольных образовательных учреждений привыкли работать и жить в режиме нонстоп. Гиперответственность, перфекционизм и способность к интенсивной длительной работе выделяют заведующих среди остальных. Безусловно, такие особенности помогают быстро достигать целей, развивать и улучшать работу в детском саду. Но, к сожалению, часто за успехом и эффективной работой дошкольного учреждения стоит подорванное здоровье руководителя.

Ежедневная рутина, сильные нагрузки, проверки контролирующих органов, сжатые сроки - все это вызывает стресс в организме человека. У кого-то он проявляется мгновенно, у других - может накапливаться месяцами. В любом случае, насыщенная событиями жизнь требует от нас физической, психологической и эмоциональной разгрузки. Чтобы чувствовать себя превосходно в любое время, необходимо уметь избавляться от накопившегося негатива. Если вы научитесь самостоятельно восстанавливать свои силы и найдете собственные источники энергии и вдохновения, то любые неприятности будут восприниматься как элементарные задачи, которые следует решить.

Вы можете всей душой любить свою работу, проводить все свободное время, погружаясь в управленческие и педагогические задачи. Но однажды вы почувствуете резкий упадок сил, безразличие и нежелание что-либо делать, если не будете отдыхать. Конечно, существует множество способов эмоциональной разгрузки, в том числе и медикаментозный. Но это крайний случай, когда стресс уже разрушающе воздействует на организм. Тогда, бесспорно, поход к специалисту будет весьма полезен. Тем не менее, лучше предупредить проблему, заранее позаботившись о вариантах разгрузки своей нервной системы.

***10 лучших способов психологической разгрузки***

***1. Психосоматическая релаксация***

Как известно, все болезни "от нервов". Для хорошего самочувствия наши тело и душа, непременно, должны жить в унисон. Возможно вы замечали, когда испытываете недовольство или раздражение, организм начинает мгновенно реагировать. Внезапно может заболеть горло или подняться давление. Все процессы в нашем организме тесно взаимосвязаны. Любое заболевание имеет психологическую причину.

К примеру, распространенное среди педагогов заболевание "пропавший голос" или любое другое заболевание горла связано с невозможностью полноценно выразить себя. Болезнь горла - это "проглоченный гнев". Невыраженные негативные эмоции обладают сильной энергией. Подавляя их внутри себя, вы наносите вред своему здоровью. Знаменитые специалисты по психосоматике Луиза Хей и Лих Бурбо говорят о важности полного принятия себя. Нельзя идти против своих истинных желаний. Прислушайтесь, чем вызван тот или иной дискомфорт. Возможно, стоит давно отпустить накопившиеся обиды? Простить и забыть? Или высказать, наконец, все, что давно хотели сказать? Чтобы чувствовать себя здоровой и счастливой важно вовремя отслеживать своё состояние, уметь анализировать свои эмоции, а главное, свободно их выражать.

***2. Физическая разгрузка***

Еще одним из наиболее эффективных способов снятия эмоционального напряжения являются занятия спортом. При систематичных физических нагрузках происходит выброс эндорфинов в организм, и вы чувствуете себя легко и бодро. Вам не обязательно пробегать по 10 км или изматывать себя ежедневными тренировками на тренажерах. Выберете для себя наиболее походящий способ физического релакса. Это может быть плавание в бассейне после трудного рабочего дня, йога или танец живота. Самое главное, чтобы вы занимались с удовольствием, фиксируя, как с каждым занятием стресс и негативные эмоции уходят все дальше и дальше.

***3. Смена обстановки***

Засиделись на рабочем месте, а до отпуска еще далеко? Постарайтесь найти возможность выехать на природу или в другой город на выходных. Смена обстановки благоприятно влияет на психическое состояние. Даже один день, проведенный в совершенно другой обстановке, зарядит вас энергией. Вы почувствуете, что действительно отдохнули. Также можно сделать перестановку дома или на рабочем месте. Обновленный интерьер поможет избавиться от ощущения застоя и рутины в жизни.

***4. Единение с природой***

Деятельность заведующего детским садом предполагает работу с документацией в офисе. А многочисленные встречи, как правило, проходят в помещении. Находите ли вы время, чтобы прогуляться по лесу? Или съездить в выходной день за город на пикник? Для хорошего самочувствия необходим свежий воздух. Общение с природой - важный элемент в гармонизации личности.

***5. Душевное общение или одиночество***

Ежедневно общаясь с большим количеством людей, кто-то из заведующих заряжается энергией, а кто-то выматывается и чувствует себя опустошенным. В зависимости от этих особенностей, руководителю ДОУ важно находить время для восстановления энергии и сил. Если вы быстро устаете от людей, проводите выходные в одиночестве, посветите время себе. Если же вам не хватает общения, переключитесь временно с формального общения на душевное. Соберите своих близких в теплом семейном кругу, устройте девичник или сходите с лучшей подругой в театр. Все это благоприятно скажется на эмоционально-психологическом состоянии.

***6. Аудиовизуальная разгрузка***

Музыка - это определенный проводник настроения. Хотите расслабиться или взбодриться? Послушайте соответствующую настроению музыку. Сходите на концерт любимого исполнителя, насладитесь спектаклем в театре, посетите интересную выставку. Впитывайте все самое красивое и приятное. В домашних условиях можно создать приятную подборку из лучших фотографий, вызывающих положительные эмоции. Добавьте к просмотру приятную расслабляющую музыку и наслаждайтесь. Старайтесь окружать себя приятными взору и слуху вещами.

***7. Флоатинг***

Все большую популярность во многих городах набирают специальные флоат-камеры, где вы быстро и эффективно сможете полностью расслабиться. В переводе с английского floating - плавание на поверхности. Специальный солевой раствор в ванне позволит испытать вам состояние невесомости. Возможно у вас в городе уже есть такие флоат-камеры, позволяющие восстановить энергию и улучшить физическое состояние. Противопоказания к флоатингу - минимальны, зато польза для организма весьма существенна. Если таких камер у вас в городе нет, то побалуйте себя любыми водными процедурами. Вода наилучшим образом снимает напряжение. Будь то ванные процедуры, плавание в бассейне или в море, - ваше самочувствие значительно улучшится.

***8. Разбейте чашку***

Стресс застал вас врасплох прямо на рабочем месте и необходимо срочно выпустить пар? Разбейте чашку или сделайте 10 приседаний. Ваш гнев уйдет в эти действия. Лишние эмоции могут навредить как вашему здоровью, так и окружающим вас людям.

***9. Напишите письмо***

Недавно в интернете появилась интересная возможность избавиться от накопившегося негатива. Вы пишете все, что вас беспокоит в письме и по электронной почте отправляете его на адрес ploxo-mne@yandex.ru. По словам авторов проекта, письма никто не читает, поэтому писать можно в любой форме, в том числе и "крепким" словцом. Через пару дней они автоматически удаляются. Альтернативой электронному письму может стать его бумажный вариант. Описав все свои проблемы на листке бумаги, вы можете расправиться с ним, как душе угодно. Порвать на кусочки, сжечь, утопить - все, что захотите. Главное, вы должны осознать, что избавляясь от письма, вы очищаете себя от всего негатива. Будьте уверены, способ очень эффективный.

***10. Позитивное мышление***

Наилучшим способом контролировать свое психологическое состояние является способность мыслить позитивно. Старайтесь начинать утро с доброго настроя. Контролируйте свои мысли. Как только получили неприятное известие, не погружайтесь в него целиком и полностью. Сильное эмоциональное сопровождение событий влечет за собой негативные последствия. Мысли снежным комом цепляются одна за другую. И вот у вас уже не одна проблема, а несколько. Поэтому, крайне важно контролировать свое мышление. По началу это может показаться сложным. Но со временем вы обязательно выработаете в себе привычку позитивного мышления.