**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида детский сад №77 «Аистенок»**

**Консультация для педагогов**

**«Антистресс в детском саду на рабочем месте»**

**Подготовила воспитатель:**

**Даниленко Н.А.**

**г.п. Мытищи, 2021 г.**



В прошлой статье мы подробно разобрали [10 лучших способов психологической разгрузки](https://parta1.com/blog/10999.html). Вы узнали, как можно снять стресс и восстановить энергию в долгосрочной перспективе. Многое из предложенного возможно осуществить только вне рабочих стен. В продолжение темы хотелось бы поделиться с вами еще более интересными методами эмоциональной разгрузки. Вы узнаете, как помочь себе прямо на рабочем месте. Некоторые варианты покажутся вам не совсем обычными, но их эффективность вы сможете ощутить сразу после применения.

**Секретные техники психологической разгрузки на рабочем месте**

Как справиться со стрессовой ситуацией прямо на работе? Как быстро и эффективно избавиться от негатива и восстановить свой рабочий тонус?

**1. Два притопа, три прихлопа**

Оказываясь в стрессовой ситуации, испытывает резкий скачок адреналина. Выброс адреналина в кровь приводит к общему возбужденному состоянию организма. Учащается сердцебиение, затрудняется дыхание, появляется мелкая дрожь. Поэтому, чтобы адекватно отреагировать на происходящее, важно незамедлительно успокоиться.

Если что-то сильно вас разозлило и вы чувствуете прилив ярости - сделайте физической действие. Перенесите негативную энергию в активное упражнение. Приседания, отжимания - все что угодно, что вы способны сделать в стенах своего кабинета. Вы можете элементарно тихонько потопать ногами или похлопать в ладоши, сжимать-разжимать кулаки. Вы также можете легонько пощипать себя, поколоть ногтями - организм переключится со стресса на новые физические ощущения.

Далее важно привести в порядок дыхание. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. На каждом выдохе считайте от 10 до 1. Когда цифры закончатся и вы дойдете до нуля, на выдохе мысленно скажите "ноль проблем". Теперь, когда вы успокоились, можно принимать адекватные решения.

**2. Бумага, ластик, карандаш - от проблем избавит вас!**



Этот метод психологической разгрузки очень эффективен, когда вы особенно остро ощущаете какую-то проблему и сильно эмоционально заряжены. Вам необходимо взять чистый лист бумаги и наделить его мысленно всеми волшебными качествами. Далее вы излагает свою проблему во всех деталях на бумаге. Пишите все, что вас беспокоит. Затем, возьмите ластик и тщательно со всем упорством и желанием избавиться от негатива, стираете букву за буквой. Делайте это медленно и качественно. Осознайте, что стираете не просто надпись на бумаге, а стираете весь негатив из своей жизни. Дома с этими же мыслями можно стирать белье, предварительно выплакавшись в него или выговорив все, что наболело. Способ очень действенный, если вы действительно поверите в то, что делаете.

**3. "Прикажите" себе быть счастливой**

Такая техника эмоциональной разгрузки отлично подойдет всем руководителям ДОУ. Накопившийся стресс можно снять с помощью настоящего приказа. С той же уверенностью и намерением, как вы обычно подписываете приказы, вы должны приказать себе. Например: "Быть счастливой и не расстраиваться по такому-то вопросу...".  Или "Приказ о моментальном разрешении нужного вам вопроса...". Включите фантазию, приказывайте все, что вы хотели бы. Пропишите все детали, которые должны быть реализованы. Такое занятие определенно поднимет настроение и, безусловно, отвлечет вас от проблем. Многие, кто использует эту волшебную технику, утверждают о вполне реальном результате.

**4. Пифагор придет на помощь**



Интересный способ психологической разгрузки заключается в своевременном переключении внимания. К примеру, вы загружены личными проблемами, конфликтами на работе в ДОУ. Когда эмоции уже зашкаливают, необходимо переключиться на занятие, не связанное с чувствами. Таким занятием може стать решение математических уравнений. Даже элементарный процесс сложения и вычитания поможет расслабить нервную систему. Также положительный эффект будет от решения кроссвордов, в том числе японских, судоку, загадок и задачек на развитие логики. Важно, чтобы занятие существенно отличалось от того, что вы делаете ежедневно. Даже, если вы гуманитарий до мозга костей, постарайтесь выделить 5 минут рабочего времени на логические задачи. Через некоторое время вы и ваши чувства обязательно придут в норму.

**5. Коробок спичек**



Возьмите с собой в садик коробок спичек. Вы можете сознательно украсить его или наделить волшебными свойствами заранее. Как только столкнетесь с проблемой на работе, откройте коробок и прошепчите ее туда. Для усиления эффекта вы можете сжечь одну спичку. Теперь у вас есть свой собственный "сжигатель проблем". Схожими способами эмоциональной разгрузки пользуются индейцы, проживающие в Гватемале. Вместо спичек они используют другие предметы: кукол, камни, фигурки и т.д. Они верят в то, что, прошептав кукле свои проблемы, она, непременно, позаботится о них. По такому же принципу действуют талисманы. Если у вас нет талисмана, который будет вас оберегать от стресса, - обязательно приобретите. Бывают ситуации, когда веры только в свои силы оказывается недостаточно. В этом случае помогут дополнительные атрибуты. В критических ситуациях даже самому прагматичному руководителю иногда важно верить во что-то еще.

В основе этих волшебных техник лежит принцип переноса эмоционального состояния на физические предметы или действия. Кроме того, наделяя простые предметы чудодейственными свойствами, вы укрепляете веру в свои силы и поддержку Вселенной.

Среди прочих **способов психологической разгрузки**можно также выделить:



* медитация;
* смехотерапия;
* шопинг, маникюр, новая прическа (особенно для женщин);
* домашнее животное (кошки забирают негативную энергию, собаки - дарят позитивную);
* рукоделие: вязание, вышивание, фелтинг и пр.;
* уборка, разбор завалов (порядок на столе - порядок в голове);
* обнуление (иногда нужно просто обнулить счетчик в голове, оставив устаревшие проблемы и негатив в прошлом).

Применяйте понравившиеся техники в своей практике. Изменения в сознании и в жизни не заставят вас долго ждать. Помните, что проблем всегда много, но они временны. А ваше психическое и физическое здоровье - одно. Берегите себя и будьте счастливы каждое мгновение жизни!