

## Рекомендации по профилактике стресса

- Правильно питайтесь.
- Спите 7-8 часов в сутки.
- Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.
- Не старайтесь сделать всё и сразу!
- Не забывайте об отдыхе. Монотонная работа утомляет, смена занятий помогает сохранить силы и здоровье.
- Физические нагрузки помогут вам сбросить эмоциональное напряжение.
- Сходите с друзьями в сауну, баню. Можете просто принять душ или подержать руки под струей воды.
- Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесьте силы и целесообразность действий. Возьмите тайм-аут.
- Старайтесь видеть светлые стороны событий и людей. «Бери пример с солнечных часов – веди счет лишь радостных дней» - народная мудрость.
- Если необходимо предпринять удручающе неприятное для Вас дело (разговор) не откладывайте на «потом».
- Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре), старайся увидеть свои «плюсы». Не сосредотачивайся в воспоминаниях на неудачах.
- Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Научитесь поощрять себя за достижения поставленной цели.
- Больше смейтесь. Женщина должна смеяться 13 раз в день, ребенок до 300 раз в день.
- Помогите ближнему. Если вы не будете концентрировать все внимание на своих проблемах, а вместо этого проявите сочувствие или участие к окружающим, вам сразу же станет легче.
- Не копите отрицательные эмоции в себе, лучше возьмите лист бумаги и запишите то, что вы чувствуете в данный момент. Это упражнение поможет вам взглянуть на ситуацию со стороны. Как правило, мы склонны преувеличивать.

## НЕМНОГО ЮМОРА

\*\*\*

*Жена мужу:*

- Видишь этого человека на фотографии?
- Да.
- В шесть вечера заберёшь его из детского сада!

\*\*\*

*Объявление в детском саду:*

*«Уважаемые родители! Не верьте, пожалуйста, всему тому, что рассказывает ваш ребёнок про детский сад! В свою очередь, мы обещаем вам не верить всему тому, что он рассказывает про вас.»*

\*\*\*

*Подружка работала воспитательницей в детском саду. Как-то, после тяжелого рабочего дня, заходит в автобус, достает проездной – и громко и строго как крикнет на весь салон: «ТАК! Посмотрели все на меня!!!».*

\*\*\*

*Приходит в детский садик новая воспитательница. Детишки мелкие, года по 3, сидят, притихли, смотрят на новую тетю внимательно.*

- Здравствуйте, дети. Меня зовут Жанна Геннадьевна. Тишина. Детишки переваривают сложное имя-отчество, только слышно как ресницы шуршат... И тут тихонько, чей-то робкий голосок:  
– Жади́на Говади́на?

## Помните

**о чувстве юмора!!!**

**Юмор - великий облегчитель  
стрессов и один из лучших**

**способов**

**избавиться от беспокойства!!!**

**28.10.2015г.**

## СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «УКРЕПИМ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ»



## СТРЕСС. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА

МБОУ «СОШ № 7»  
структурное подразделение  
«Детский сад»

## СПОСОБЫ СНЯТИЯ СТРЕССОВ

### Дыхание

Нормализация дыхания очень важна. Равномерное дыхание облегчает работу сердца, снимает состояние напряжения и гнева, отвлекает от навязчивых мыслей, нормализует эмоции. Формулы дыхательного упражнения следует произносить, сконцентрировавшись на работе дыхательной системы. «Мне дышится легко и свободно. Дыхание спокойное и равномерное. Воздух наполняет каждую клеточку моего тела. Я наслаждаюсь легкостью дыхания».

1. Глубокий вдох, руки медленно поднять через стороны вверх.
2. Выдох с открытым сильным звуком А-А-А.
3. Вдох, руки вверх до уровня плеч.
4. Выдох с сильным звуком О-О-О (обнять себя за плечи, опустить голову на грудь).
5. Медленный, глубокий вдох.
6. Медленный, глубокий выдох со звуком У-У-У (руки опустить вниз).

### Снятие головной боли «Головной убор»

Профессия педагога – стрессогенная. Он вынужден сдерживать собственные эмоции, контролировать действия и поступки, так как должен являть собой пример для детей. Поэтому педагоги часто жалуются на головную боль. Предлагаемое упражнение поможет снять неприятные ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на голову надет тяжелый неудобный головной убор. Снимите его и выразительно, эмоционально бросьте на пол. Потрясите головой, погладьте ее руками, резким движением «бросьте» руки вниз.

### Слова

Многое в нашей жизни зависит от того, что мы думаем и какие слова произносим. Мысли и слова самым непосредственным образом влияют на наше здоровье. Чтобы сохранить свое психическое здоровье, человек должен научиться думать и действовать позитивно, видеть в окружающей жизни больше хорошего. **Следите за тем, чтобы в вашей речи было как можно меньше отрицательной частицы НЕ.** Например, замените выражение «Я не хочу быть больной» на выражение «Я хочу быть здоровой».

### Точечный массаж.

- Помассируйте точку в ямке над подбородком.
- Найдите точку во впадине под затылком и массируйте ее, легко нажимая.
- С силой нажимайте в самый центр внутренней стороны ладони.
- Круговыми движениями разотрите мизинцы ног.
- Энергично разотрите ладони обеих рук.
- Чтобы нервная система была в порядке, носите с собой крупный грецкий орех. Когда начинаете сердиться или раздражаться, положите его между ладонями, после чего покатайте с нажимом. Потом сжимайте его то в одной, то в другой руке.
- Затем помассируйте большие пальцы рук и хорошенько разотрите кисти, имитируя, что вы их моете. Это упражнение дает снятие нервно-психических напряжений.
- Если случился неприятный разговор, присядьте, сделайте несколько глубоких вдохов. Старайтесь не «проигрывать» ситуацию в

голове снова. Постарайтесь отбросить, оставить неприятность «за бортом».

- Также возможно снятие стресса при помощи физкультуры. Она успокаивает нервную систему за счет физических нагрузок. При этом совсем не обязательно бежать кросс или поднимать штангу. Будет достаточно просто выполнить простейший комплекс упражнений.

**И как бы ни хотелось ответить, научитесь лишний раз промолчать. Соглашайтесь со всем, что говорит обидчик. Помните, что мы сами надеваем обидное замечание силой. Соглашаясь с критикой, можно обезоружить противника, не дать ему привести вас к нервному срыву. Когда он закончит высказывать свои замечания, спокойно скажите что они не по адресу, отвернитесь, забудьте о нем.**



Если вы не умеете снимать стресс, не надевайте его