

Профилактика стресса

Профилактика стресса

5 марта прошел районный семинар с руководителями образовательных учреждений. Тема очень интересная: «Профилактика стресса как фактор повышения эффективности принятия управленческих решений в образовательном учреждении». Существует немалое количество практик и способов по профилактике стресса, которые проверены опытом, временем и бесчисленными примерами.

1. Учимся расслабляться.

Кто чаще всего испытывает постоянный стресс? Как правило, это руководители, которые всецело посвящают себя работе. Вполне очевидно, что руководители, проводя по 6-8, а то и 10 часов на работе, особенно если приходится выполнять различные задачи и постоянно думать о делах, то понятие «стресс» станет вполне обычным и естественным. Поэтому, нужно научиться избавляться от воздействия стресса, лучше всего это сделать с помощью точечного массажа, воздействия на тело с помощью ладоней в комплексе с психологической работой. Приемы по восполнению собственных ресурсов посредством телесной терапии показала и провела директор и педагог-психолог Центра «Доверие» Александрова Светлана Геннадьевна.

2. Учимся управлять временем.

Умение правильно организовывать свою деятельность является одним из способов профилактики стресса. Поэтому важно уметь распределять свое рабочее время, в том числе, делегировать дела своим подчиненным. По данной практике: «Формирование навыков стрессоустойчивости: практики стресс менеджмента» провела педагог-психолог Центра «Доверие» Кузьмина Снежана Викторовна.

3. Рукоделие

Все, что женщина делает своими руками, становится волшебным. Связанные мамой шапочки не дают малышу простудиться. А вышитые ею картины создают в доме атмосферу уюта и любви. К тому же во время

рукоделия замедляется бег мыслей, хобби дает вам вдохновение и энергичность, а результаты вашего труда можно дарить родным и близким. Шитье, вышивание, вязание, плетение макраме или мандал, валяние из шерсти, декупаж, скапбукинг, создание куклы берегини, все это восполняет женскую энергию. Мастер-класс по созданию куклы берегини: «Северная берегиня» провела Лебедева Анастасия Николаевна педагог-психолог МОУ «Помарская СОШ».

4. Нейрографика – раскрытие своего потенциала.

Нейрографика — это изобразительный метод работы с подсознанием и эффективный способ изменить жизнь в лучшую сторону. По данной теме: «Нейрографика, как ресурс профессиональной деятельности руководителя» провела тренинг педагог-психолог МОУ «Обширская ОШ» Долгова Марина. Владимировна.

5. Сила позитивного мышления

Позитивное мышление – это своеобразное искусство, которое способно подарить каждому человеку гармоничное и здоровое состояние, а также душевное равновесие. «Синяя птица» психологический тренинг по формированию позитивного мышления и психологического здоровья руководителей» провела Шмиткова Светлана Михайловна педагог-психолог МОУ «Сотнурская СОШ»..

6. Арт-терапия

«Между нами женщинами или раскрытие своего внутреннего мира».

Мастер-класс с элементами арт-терапии успешно провела Миловидова Альбина Альбертовна – педагог-психолог МДОУ №1 «Шонанпыл» с.Помары.

7.Физические упражнения

Ищете способ, как избавиться от стресса в домашних условиях? В таком случае помогут физические упражнения. Причем, речь не идет о каких-то сложных движениях, а скорее об обычной зарядке или физкультуре. Нет нужды описывать все процессы, которые проходят в организме при выполнении физических нагрузок. Важно только отметить, что они

отлично позволяют снять напряжение и в этом вы легко можете убедиться на практике.

8. Сон – лучший защитник от стресса

Почти самый эффективный, к тому же полностью бесплатный способ избавиться от стресса – качественный сон. Причем, он не только позволяет не испытывать его, но и защищает ваш организм от пагубного воздействия. Потому, если вы спите по 5-6 часов, объясняя это работой или другими причинами, то приготовьтесь, что рано или поздно ваша нервная система даст сбой и «намекает», что нужно что-то делать. В целом, рекомендации по сну во многих странах и даже городах отличаются друг от друга. Понять, сколько сна вам нужно, поможет простая таблица:

Блочный дом (в городе) 8-9 часов Кирпичный дом (в городе) 8 часов
Деревянный дом 6 часов (7 часов, если в черте города) Под открытым небом 5 часов.





