老师如何自我减压

农村学校留守儿童越来越多，而且由于过早接触网络，家长疏于管教。受到一些不良风气的影响，现在的问题儿童越来越多，而且问题越来越严重。小学阶段已经出现打架，早恋等现象。老师特别是班主任又要做好本职工作，还要时不时地应付上级压下来的各种检查，还要处理各种问题学生！压力确实会越来越大。所以减压一定是必要的，这样才能保证我们有一个健康的身心来面对工作和生活。那么怎么适当地自我解压呢？请结合自己的自身实践来跟大家分享一下，您是怎么自我解压的？