

«Дыхательная гимнастика: 5 простых упражнений для снятия стресса и напряжения»

Автор — педагог-психолог Сомова В. С.

Работа педагога неизменно связана с высокой эмоциональной нагрузкой. Порой в течение дня накапливается усталость, появляется напряжение после сложных разговоров или интенсивных занятий с детьми — в том числе с воспитанниками, которым требуется особая поддержка (например, детям с задержкой речевого или психического развития). Простые дыхательные упражнения помогут быстро успокоиться, вернуть концентрацию и снизить напряжение прямо на рабочем месте. Выполнять их можно сидя или стоя, в любой удобной позе.

Упражнение «Квадратное дыхание». Это упражнение хорошо помогает стабилизировать состояние при тревоге и волнении. Медленно и глубоко вдохните через нос на 4 счёта, затем задержите дыхание на 4 счёта. Плавно выдохните через рот на 4 счёта и снова задержите дыхание на 4 счёта перед следующим вдохом. Повторите такой цикл 5–7 раз, стараясь сохранять ровный ритм и не ускорять движения.

Упражнение «Дыхание животом» способствует глубокому расслаблению и помогает снизить частоту сердцебиения. Положите одну руку на грудь, другую — на живот. Медленно вдыхайте через нос так, чтобы поднимался именно живот (рука на животе двигается вверх), а грудь оставалась практически неподвижной. Затем плавно выдыхайте через слегка сжатые губы, словно задуваете свечу, одновременно мягко втягивая живот. Повторите 6–8 раз, удерживая внимание на ритме дыхания и ощущениях в теле.

Упражнение «4–7–8» позволяет довольно быстро снять нервное напряжение. Вдохните через нос на 4 счёта, задержите дыхание на 7 счётов, а затем медленно выдохните через рот на 8 счётов — важно, чтобы выдох получился вдвое длиннее вдоха. Достаточно выполнить 4–5 циклов, чтобы почувствовать, как уходит внутреннее напряжение.

Упражнение «Поочередное дыхание через ноздри» помогает улучшить концентрацию, снять усталость и головную боль. Сядьте прямо, закройте глаза, чтобы легче было сосредоточиться. Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю и сделайте глубокий вдох через левую на 4–5 счётов. Затем закройте левую ноздрю указательным пальцем, откройте правую и плавно выдохните на 6–7 счётов. Далее вдохните через правую ноздрю, закройте её, выдохните через левую. Чередуйте стороны, выполнив 5–6 циклов. Дыхание должно оставаться спокойным и размеренным.

Упражнение «Глубокий сброс» подойдёт для моментального снятия острого стресса — например, после трудного разговора или эмоционально насыщенного эпизода на занятии. Сделайте быстрый, но глубокий вдох через нос, на секунду задержите дыхание, а затем резко выдохните через рот со звуком «Ха!», словно сбрасываете с плеч тяжёлый груз. После этого постарайтесь расслабить плечи и шею,

отпустить мышечное напряжение. Повторите 3–4 раза, позволяя телу постепенно отпустить стресс.

Регулярная практика этих упражнений поможет вам сохранять внутреннее равновесие, лучше управлять своим эмоциональным состоянием и, как следствие, выстраивать более бережное и продуктивное взаимодействие с детьми и коллегами. Помните, что забота о собственном эмоциональном благополучии — это не роскошь, а необходимая основа для качественной и устойчивой педагогической работы.