

Краевое государственное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида № 14».

**Конспект индивидуального занятия  
««Я УМЕЮ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВНУТРЕННИМ СОСТОЯНИЕМ»**

Тьютор: Страфорандова У. А.

Амурск, 2023 год

# **Конспект индивидуального занятия**

## **«Я УМЕЮ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВНУТРЕННИМ СОСТОЯНИЕМ»**

**Цель** : гармонизация психо-эмоциональной сферы обучающейся.

**Программные задачи:**

1.Формирование стрессоустойчивости, навыков осознавания схемы тела, устойчивого «образа себя». Укрепление самооценки, отношений с окружающими. Профилактика социально-психологической дезадаптации.

2. Развитие навыков самоконтроля.

3.Мотивировать обучающееся на самостоятельное развитие самоконтроля.

**Краткое описание:**

1. Вступительное слово. – 2 минут
2. Упражнение «Перегрузка и невесомость» - 10 минут
3. Упражнение «Первичный контроль» - 10 минут
4. Упражнение «Вторичный контроль» - 10 минут
5. Обратная связь. – 2 минут

**Ход занятия:**

**1. Вступительное слово.**

Приветствие: «Здравствуй! Сегодня на занятии мы будем учиться навыкам самоконтроля и развитию привычки внимательно относиться к своему внутреннему состоянию. Мы с тобой уже знаем, что человек, который умеет управлять своими эмоциями и своим настроением, становиться хозяином самому себе. Его трудно вывести из состояния равновесия, он всегда знает, чего он хочет и умеет правильно вести себя с окружающими, внушая им спокойствие и вызывая доверие. До начала нашей тренировки предлагаю поделиться своим настроением».

**2.Упражнение «Перегрузка и невесомость».**

В упражнении используется различная направленность влияния вдоха и выдоха на ощущение тяжести тела – как отдельных его частей, так и всего тела в целом. Учитывается также фазность состояния расслабления, которое вначале, когда основные его процессы протекают на мышечно-периферическом уровне, обычно ощущается как чувство тяжести, аналогично ощущению перегрузки при движении с ускорением. Затем состояние расслабленности воспринимается как легкость, «растворение» тела, невесомость. На фоне же поверхностной релаксации может достигаться интегративное состояние, в котором сочетаются оба взаимодополняющих элемента саморегуляции эмоциональных состояний. Это, с одной стороны, ощущение тяжести в нижней части тела, с другой – ощущение пустоты и легкости в верхней части тела.

*Поза сидя или полулежа, тело расслаблено, дыхание брюшное, медленное и глубокое. Наблюдая за ощущениями, почувствуй, как с каждым выдохом тело становится все тяжелее... постепенно руки, ноги наливаются свинцовой тяжестью... ими трудно пошевелить... все сильнее ощущается давление тела на контактные поверхности, с которыми граничит тело – поверхность пола, на которую опираются ноги... поверхности сиденья и*

*спинки кресла... все тело вдавливается в кресло, как будто бы тяжесть придавливает его сверху... как ощущение перегрузки космонавта на старте его полета.*

*Затем, как при выходе за пределы земного притяжения, ощущения сменяются на противоположные, как будто наступает невесомость – с каждым вдохом тело начинает становиться все легче... как будто воздушный шар, который стремится ввысь, наполняясь газовой смесью, которая легче воздуха... тело становится все более легким, невесомым... кажется, что руки, ноги вот-вот оторвутся от опоры и начнут подниматься вверх... ощущение легкости появляется в голове...*

*И наконец, завершающий этап упражнения – диссоциация, пространственное разделение ощущений тяжести и невесомости.*

*С каждым выдохом накапливается чувство тяжести в нижней части тела, особенно в стопах ног. И точно так же в верхней части тела с каждым вдохом нарастает противоположное чувство – легкости, невесомости. Запомни это комбинированное состояние, сопровождающееся чувством спокойствия и уверенности в себе, чтобы возвращаться к нему в дальнейшем.*

### **3. Упражнение «Первичный контроль».**

Упражнение направлено на формирование навыка «первичного контроля» и связанных с ним личностных характеристик – таких, как целеустремленность, способность к творческому самовыражению.

Упражнение при решении задач личностного роста – для повышения уверенности в себе.

*В положении сидя, повторяя мысленную инструкцию «голову вперед и вверх», наблюдая за ощущениями в мышцах шеи, плеч, верхней части спины, начинаем легкое движение головы в заданном направлении, стараясь перемещать подбородок по прямой линии, не наклоняя голову... перемещая ее очень медленно и бережно, как наполненный доверху сосуд, чтобы не расплескать ни капли... найдя равновесную точку, в которой поддержание заданного положения головы и шеи требует минимального мышечного напряжения или даже не требует усилий вообще, сопровождаясь ощущением легкости, как бы внезапного наступления невесомости головы... может наступать ощущение как будто бы удлинения шеи, изменения других пропорций тела... Убедись, что это оптимальное, сбалансированное положение, слегка смещая голову вперед... назад... в стороны... избегая вначале наклонов и поворотов... затем добавляя очень медленные и плавные небольшие наклоны вперед-назад, влево-вправо... затем то же с небольшими поворотами... стараясь заметить, как это отражается на состоянии отдаленных мышечных групп и самочувствии в целом... добиваясь ощущения того, что ты можешь управлять своим состоянием легким движением головы.*

### **4. Упражнение «Вторичный контроль».**

*Лежа на спине и предварительно расслабив мышцы туловища и конечностей, приподнимите голову и верхнюю часть туловища, закинув руки*

*за голову и прижимая подбородок к груди. Останови подъем туловища как бы на полдороге – как только лопатки оторвутся от горизонтальной поверхности. Далее задержись в этой позе, явственно ощущая напряжение мышц шеи и затылка, а также груди и верхней части живота. Удерживай такое положение тела настолько долго, насколько это возможно.*

*Несмотря на то, что напряженная поза стесняет дыхание, старайся глубоко дышать животом. После появления ощущения мышечной дрожи, вибрации. Сохраняй такое положение одновременно с глубоким дыханием еще в течение нескольких минут, затем вернись в исходное положение и расслабьтесь. Сохраняя медленное глубокое дыхание, постарайся, возможно, более полно прочувствовать, как наступившие ощущения расслабления, замещающие схлынувшее мышечное напряжение, растворяют остатки «мышечных зажимов» в области мышц груди и верхней части живота, вместе с застарелыми комплексами замкнутости и неуверенности в себе, обидами и агрессивными переживаниями.*

### **5.Обратная связь.**

Мы с тобой сегодня провели интересное занятие, направленное на тренировку твоего умения расслабляться и контролировать свои ощущения. Сейчас, я предлагаю тебе ответить на несколько вопросов:

- что для тебя было самым сложным в выполнении упражнений?
- что тебе больше всего понравилось в выполненных упражнения?
- как ты себя сейчас чувствуешь?
- с каким настроением уходишь с занятия?