**психологическая группа для людей с функциональными расстройствами ЖКТ**

**Acceptance and Commitment Therapy**

**Удилова Лиза**

**Скворцов Илья**

**Встреча 7**

**Неделя 7: Повторение шести ключевых навыков**

Сегодня мы проверим выполнение домашнего задания. Также обновим цели и преграды на пути к их достижению. Дополнительно ещё раз проговорим шесть ключевых навыков, это поможет нам быть психологически гибкими, чтобы двигаться в сторону лучшей жизни

**19.00 Добро пожаловать**

* Напомню, что на прошлой неделе мы обсудили, как непринятие каких-то вещей становится барьером на пути к нашим целям.
* Мы можем тратить много своей энергии на ненависть и попытки контролировать эти факторы, но эту энергию мы можем направить на эффективные изменения жизни, например, на шаги к нашим целям.
* Возьмите раздаточный материал с прошлого занятия с ‘**Техниками Принятия**’. Пожалуйста, откройте его. Что вы думаете об этом? Вы уже пробовали что-то из этих техник?
* Давайте просмотрим их ещё раз, чтобы лучше запомнить и, возможно, у вас могут возникнуть какие-то вопросы.
* Мы упоминали первую – она существенная – кто-нибудь попробовал её применить и, возможно, есть какие-то вопросы?
* Возможно, вы и так используете принятие в своей жизни. Можете ли вы привести примеры?
* Бережное принятие того, что у вас есть определенное состояние здоровья очень важно
* Что вы думаете об этом?
* И не позволяйте физическим трудностям управлять всей вашей жизнью и уводить вас от своих целей.
* Что вы думаете об этой части?
* Сострадание и принятие эмоций, таких как гнев, или негативных мыслей – как вы справляетесь с этим?
* Была ли у кого-то возможность сделать Упражнение по принятию самостоятельно?
* Это упражнение, где вы можете описать эмоцию, продышать её и постараться принять.
* Получилось ли у вас?
* И помните, целью является не успокоиться или избавиться от эмоции, упражнение направлено на то, чтобы открыться эмоции и дать ей место внутри себя.

* Теперь давайте поговорим о целях и о том, какие могут появиться барьеры.
* Итак, я предлагаю сейчас каждому по кругу назвать цель, связанную с ценностями, над которой вы работаете.
* Помните, что вы говорите цель вслух в присутствии других людей, может иногда помогать следовать этой цели.
* Вы обратили внимание на то, какие барьеры всплывали?
* Это были мысленные барьеры или барьеры принятия?

* Давайте опишем на доске примеры, над которыми можем поработать вместе.
* Какую цель лучше выбрать?

Что можно сделать с этими барьерами?

* Эти барьеры являются мыслями, в отношении которых нужно применять техники дистанцирования и принятия, которые требуют практики.
* Появляется ли у участников идея о том, как это все работает вместе и может быть полезным?
* Остались ли вопросы и комментарии?
* Давайте настроимся, выполнив упражнение по мандфулнес.

**упражнение ‘Листья на воде’**

Устройтесь поудобней в своем кресле и закройте глаза. Просто сфокусируйтесь на своем естественном состоянии. Дышите естественно и спокойно , делая, по возможности, вдох через нос. **(Пауза)**

Теперь представьте себя сидящим у ручья, возле которого стоит нависшее над ним дерево, под которым находитесь вы.. Представьте листья, которые падают и падают в ручей, а ручей плавно уносит их.

Каждый раз, когда у вас появляется какая-то мысль, представьте, что вы кладете эту мысль на листочек и ручей уносит его.

Продолжайте делать так с каждой возникающей у вас мыслью. Вы можете поступить так даже с любым физическим ощущением или звуком, который заметите.

Продолжайте делать это в течение минуты. Просто кладите каждую мысль на лист и позвольте речью унести её. **(сделайте паузу на минуту)**

Теперь откройте глаза. **(подождите несколько секунд)**

Как вы чувствовали себя, выполняя упражнение?

* Теперь давайте вернемся к шести ключевым навыкам Терапии принятия и ответственности. Это навыки с помощью который можно развить бОльшую психологическую гибкость и тем самым лучше справляться с трудностями
* Помнит ли кто-то что это за навыки?
* Их можно найти в раздатке ниже
* Предлагаю пройтись по каждому и обсудить, в каких ситуациях что можно использовать.
* Точнее, какой именно навык на ваш взгляд требуется больше **именно вам**?

**ШЕСТЬ КЛЮЧЕВЫХ НАВЫКОВ В ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

**/10 1. Быть здесь и сейчас –** находиться в контакте с настоящим моментом, с тем, кто и что вас окружает – не застревать в прошлом или тревожиться по поводу будущего или просто ‘быть с этим’ – появиться в своей собственной жизни!

**/10 2. Наблюдать за собой –** найти неизменную часть самого себя, которая наблюдает и замечает переменчивые мысли, чувства, опыт и ощущения, это и есть ‘вы’. Не перегружайтесь этими мыслями и эмоциями. Не позволяйте себе застревать в мыслях о себе!

**/10 3. Ценности –** выясните, что для вас имеет наибольшее значение в вашей жизни и попробуйте расставить приоритеты. Не то, что ДОЛЖНО быть важным, а что является важным. Не забывайте про свои ценности.

**/10 4.** Обязательства действовать – меняйте то, что можно изменить, выберите цель, согласованную с ценностями и делайте шаги по направлению к этой цели, даже если возникают неприятные мысли, сложные эмоции и другие барьеры. Дайте себе слово действовать!

**/10 5**. Наблюдайте за своими мыслями – увеличьте дистанцию от мыслей (это слова и картинки). Не воспринимайте их буквально, не верьте им сразу, не делайте то, что говорят эти мысли, если это уводит вас от цели и ценностей

**/10 6. Принятие –** своих эмоций, мыслей, физических ощущений и того, что вы не можете изменить. (например, некоторые симптомы). Будьте готовы принять что-то новое, новый опыт. Откройтесь и перестаньте бороться и контролировать или избегать эмоций, мыслей и физических ощущений.

* Сегодня мы вспомнили то, что мы проходили в рамках нашей программы.
* Вы можете сейчас понять, что для Вас осталось неясным и что можно прояснить.

**Домашнее задание**

* Дальше у каждого будет свое домашнее задание.
* Выберите один или два процесса, над которыми вы работали меньше всего и почитайте о них.

**Практика**

* Тренируйте навыки каждый день
* Особенно те, которые ведут вас к достижению ваши целей (больших и маленьких)
* Вопросы: