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

**Acceptance and Commitment Therapy**

**Удилова Лиза**

**Скворцов Илья**

**Встреча 4**

Содержание занятия

**1. Приветствие, изучаем внутренний опыт**

**2. Практика осознанности**

**«Листья на воде»**

Сядьте поудобнее на ваших стульях и закройте глаза. Сфокусируйтесь на вашем дыхании, наблюдая за тем, какие ощущения вы испытываете, вдыхая и выдыхая воздух, в ваших ноздрях (**Пауза**). Теперь как можно ярче представьте, что вы сидите около родника или небольшой речки, рядом с вами дерево, ветви которого опускаются над водой. Что вы можете увидеть, услышать, почувствовать, какие запахи доносятся до вас? Представьте себе, что с дерева непрерывно падают листья, и мягко подхваченные потоком воды, уносятся вдаль.

Как только вы заметите какую-либо мысль в вашей голове, положите ее на лист и дайте ей уплыть. Продолжайте делать это с каждой мыслью, которая возникнет в вашей голове. Вы можете также сделать тоже самое и с вашими физическими ощущениями или звуками, которые вы замечаете. Продолжайте выполнять упражнение в течение минуты. Просто кладите каждую вашу мысль и пусть поток уносит ее вместе с листьями (**Сделайте паузу на минуту**)

Через несколько минут вернитесь к дыханию, а потом откройте глаза

**3. Постановка целей в направлении к ценностям**

Составляем список барьеров, учимся формулировать ценности и цели, обсуждаем, как справляться с возникающими трудностями.

**ПЕРЕРЫВ (10 МИН)**

**Медитация свободного выбора**

Устройтесь поудобнее и мягко прикройте глаза. Заметьте, что, когда вы закрываете глаза, ваш слух становится острее. Будьте осознанными к звукам какое-то время. … Теперь мягко переведите внимание на дыхание. Вы можете осознавать свое дыхание, ощущая движение воздуха в ноздрях или движение грудной клетки и живота.

Если вы заметите, что ваше сознание начало блуждать, а это его базовое состояние, мягко скажите себе: «Отвлекся/отвлеклась» и затем, без осуждения, верните внимание обратно на дыхание.

Теперь освободите ваше внимание от сосредоточения на дыхании, сделайте его более расфокусированным. Пусть ваше внимание наблюдает за тем потоком чего-либо, который продуцирует ваше сознание. Это могут быть звуки или ощущения в теле. Это могут быть мысли или эмоции. Ваша задала просто замечать это, что бы это ни было, и отпускать, перемещаясь к новому переживанию следующего момента. Вы скользите по потоку вашего сознания, словно по волне. Не давайте вашему вниманию зацепиться за что-то. Ощущение, потом звук, потом вкус во рту, потом мысль, и так далее. Я замолчу на несколько минут, а вы продолжайте наблюдать за потоком вашего сознания.

Теперь давайте вернем наше внимание на дыхание, понаблюдайте за вашим дыханием в течение нескольких секунд. Далее открой глаза, завершая нашу медитацию.

**4.** **Обсуждение значения навыка пребывания в текущем моменте**

Как мы говорили ранее, четыре навыка АСТ обеспечивают два других – постановку ценностей и действий в их направлении. Так вот, навык нахождения «здесь и сейчас» по своей сути включает в себя три оставшихся процесса (дистанцирование от мыслей, принятие и наблюдающее я)

**Находясь в настоящем моменте**, мы можем принимать решения о действиях в согласии со своими ценностями. Иначе, мы действуем на автомате, согласно своим выученным реакциям. (***ценности***)

**Находясь в настоящем моменте**, пропадает необходимость сражаться со своим опытом и избегать. Больше всего страдания и тревог в предвкушении каких-то событий и в их последующем обдумывании. Замечали ли вы, насколько меньше страдания, когда вы увлечены и находитесь в моменте? Даже, если вы испытываете боль или вам не по себе от тревоги, попробуйте убрать оценку этих событий, отнеситесь ко всему как к просто к ощущениям, и львиная доля страдания сократится. (***принятие***)

**Находясь в текущем моменте**, мы можем прислушаться к тому, что наши эмоции говорят нам. Эмоции – наши проводники в жизни и самые точные приборы. Например, грусть может сигнализировать, что нам не все равно. Тревога, что мы в какой-то опасности. Гнев, что наши границы нарушаются. Эмоции могут подсказать, как действовать, если подключить ценности. ***(Наблюдающее я)***

**Переживая мысли и чувства с такой позиции**, что «я просто сейчас испытываю это» мы освобождаемся от наших историй и боли, которые часто управляют нами. Мы понимаем, что мы не обязаны избавляться от неприятного опыта, чтобы начать что-то делать. «В боли столько же жизни, сколько и в радости» (Стросал). (***дистанцирование от мыслей)***

Представьте, что вы могли бы выбрать из двух вариантов: жить наполненную жизнь, в согласии с вашими ценностями, даже несмотря на боль и дискомфорт или продолжить бороться с дискомфортом. Подсказка: дискомфорт является частью нашей жизни, от него нельзя полностью избавиться.

**5. Домашнее задание**

- Достигнуть поставленной на уроке цели

-Поставить новую цель с помощью рабочего листа постановки цели. Мы предлагаем проработать другую сферу жизни в этот раз.

*Практика:*

-Практикуйте одно из упражнений на осознанность, которые мы прошли сегодня

1. **Обратная связь**

С какими мыслями и эмоциями Вы уходите?

Было ли для Вас что-то важное сегодня?

Есть ли какие-то вопросы к ведущим?

**Бонусная практика осознанности:**

**Упражнение на осознанное дыхание.**

Чтобы начать, сядьте поудобнее и надавите вашей спиной немного на спинку сиденья… сядьте ровно, распрямив руки и ноги. Опустите плечи и мягко надавите на пол… Почувствуете твердую поверхность под ногами… если можете, закройте ваши глаза. Сделайте пару спокойных вдохов и выдохов… вдох и выдох… Обратите внимание на звук и ощущения при дыхании.

Мягко переведите ваше внимание на ритм дыхания. Заметьте то, как дыхание поднимает грудную клетку и округляет живот, когда вы делает вдох…. Вы не должны менять ритм своего дыхания, дайте дыханию происходить в своем темпе.

Заметьте, как воздух проходит через ваш нос или рот в легкие и назад, в обратном направлении. Может быть воздух, который вы вдыхаете прохладный, и чуть теплее, когда вы выдыхаете. Заметьте это, вызывая у себя чувство доброты и принятия. Ничего больше не надо делать, кроме того, чтобы замечать. Ритм дыхания ровный и естественный. Почувствуйте вашу грудь и живот, как они двигаются, пока вы дышите.

Вы можете наблюдать за дыханием, замечая ощущения при вдохе в правой ноздре, и при выдохе в левой ноздре. Попробуйте в течение некоторого времени…. А теперь перенастройте внимание, пусть теперь левая ноздря будет его источником при входе, а правая – при выдохе.

Если ваше сознание отвлекается на мысли, заметьте это с добротой к произошедшему и верните ваше внимание к дыханию. Если ваше сознание замечает посторонние звуки, просто переведите внимание обратно на дыхание… вдох и выдох. Продолжайте наблюдать за вниманием в течение нескольких минут…

Теперь давайте расширим фокус внимания и вспомним, что вы находитесь в комнате, что вы можете слышать звуки и чувствовать множество ощущений в вашем теле. Подвигайте руками и ногами, и медленно откройте глаза.

Вы можете использовать навык доброго наблюдения за дыханием в любое время и в любом месте.