

## Образец оформления алгоритма упражнения или методики

1. Название упражнения или методики и его автор (если знаете).

*Пример:*

Упражнение Маргрет Руффлер "Компенсация базовых потребностей стадии индивидуации и начальной независимости"

2. Краткая теория к упражнению.

*Пример:*

Телесные ощущения и эмоции страха, защищенности и свободы являются самыми важными на стадии начальной независимости (10 - 18 месяцев) – это формирование права иметь потребности и удовлетворять их, также частично права быть автономным, иметь собственные границы и возможность отстаивать их. Это период, в течение которого ребенок учится ходить.

Чтобы трансформировать психодинамические структуры, с ними необходимо работать на этапе их первичного возникновения. Поскольку их первичное распознавание происходит через телесные ощущения и эмоции, то преобразование и исцеление также предполагает работу и с телесными ощущениями и эмоциями. Опыт, который отсутствовал в детстве, можно заново прожить через визуализацию и соответствующие телесные ощущения.

3. Возможности, механизм и цели упражнения.

4. *Пример:*

- Выявление и осознание связи определенных поведенческих стратегий с определенными обстоятельствами в жизни человека, сопровождаемыми дефицитом удовлетворения права на существование и права иметь потребности и удовлетворять их.
- Обнаружение основных паттернов\* личности, которые формируются на ранней стадии развития – от внутриутробного периода до 1,5 лет.

*\*Паттерн — это доведенная до автоматизма схема или модель поведения, которую человек неосознанно использует в обычной жизни. О паттернах можно говорить в любой области, где используются шаблоны поведения: ежедневная чистка зубов, утренняя чашка кофе, рукопожатие при встрече, способ нарезки овощей для супа или знакомства с новым сотрудником.*

- Отработка границ, опор.
- Получение опыта заботы, безопасности окружающего мира, доверия к миру.
- Получение и принятие от мира ощущения принятия, любви, нужности.

5. Показания к данному упражнению:

*Пример:*

- все кризисные состояния (ПТСР, последствия насилия, возрастные и экзистенциальные кризисы, утраты, суициды, потери, тяжелые расставания);
- невротические состояния;
- психосоматические расстройства;
- зависимости и созависимое поведение;

– ситуации выбора, постановка целей.

6. Материалы или оборудование для выполнения упражнения

*Пример:*

Материалы: бумага формата А4, А3 по 2 листа на участника, акварель, гуашь, пастель масляная, кисти разного размера, емкости для воды

7. Инструкция к упражнению – опишите пошагово инструкцию.
8. Какие выводы должен сделать клиент из этого упражнения.
9. Домашнее задание, если оно необходимо для клиента, связанное с данным упражнением.

