**Пояснительная записка**

Предельная динамичность российской действительности делает задачу культурного и социального общения детей и родителей особенно сложной. Родители и дети испытывают в общении всестороннее давление психологических проблем. При этом повышенную группу риска составляют семьи, оказавшихся в трудной жизненной ситуации (далее по тексту дети из неблагополучных семей), так как они обладают наименьшей социальной и психологической защищенностью.

Это актуализирует проблему улучшения родительско-детского общения с целью успешной адаптации семьи и интеграции ее участников в процессе жизнедеятельности современного общества. [1,4]

Государство выделяет значительные средства и осуществляет интенсивную законодательную, а также организационную работу в плане решения проблемы психологического сопровождения и консультирования семей, испытывающих затруднения в межличностном общении.[2]

В число задач, поставленных в реализации данной работы, в качестве основной входит описание авторской настольной игры, развивающей родительско-детские отношения, помогающей развивать чувственное общение родителей и детей, с целью их успешной интеграции в социальную структуру общества.

Решение проблем родительско-детских отношений отличается особой сложностью. Для улучшения эффективности и эмоциональной глубины необходимо, с одной стороны, дать качественный пример и модель коммуникации в семье, в котором будет выражаться отношение к себе, своему прошлому, настоящему и будущему родителей и детей, с другой стороны, создать соответствующую социально-психологическую среду для общения семьи. Основным способом решения обозначенной выше проблемы выступает использование в работе специалиста современных технологий психологического консультирования, где используются настольные игры для взаимодействия родителей и детей.[3]

Настольная игра, развивающей родительско-детские отношения, названа ее автором звучным, запоминающимся и непереводимым словом «JOYDOG», имеет ***социально-педагогическую направленность***и способствует формированию у родителей и детей чувственной и эмоционально позитивной модели переговоров, культурных и коммуникативных компетенций.

**Новизна** игры, развивающей родительско-детские отношения заключается в применении **модели чувственной коммуникации Т. Гордона.**

Основу взглядов Т.Гордона по вопросам семейного воспитания составляет теория личности К.Роджерса, которая появилась в результате осмысления его клинической практики. Но если говорить еще точнее, модель семейного воспитания, разработанная Гордоном, уходит своими корнями даже не в теорию личности Роджерса, а в его терапию, способы работы с пациентом.[8,9]

Взгляд К.Роджерса на человека оптимистичен. Он верит в изначальную способность человека нести добро и меняться в лучшую сторону. Мотивом поведения человека, по его мнению, является лишь потребность самовыражения. Терапия К.Роджерса сводится к созданию условий для самовыражения личности.[8]

Дополнительно в игре используются **элементы модели переговоров медиации**. Развитие коммуникативных компетенций в игровой форме обладает необходимым эвристичным потенциалом, высокой вариабельностью и дает возможность максимально индивидуализировать формирование ряда коммуникативных компетенций и адаптационных механизмов родителей и детей применительно к основным сферам социальной жизнедеятельности. Компетенции, в данном случае, это интегративная целостность умений и навыков, обеспечивающих реализацию близких семейных отношений, понимания и гармонии в семье.[10]

Идея игрового обучения имеет надежные корни в педагогической и психологической теории и широко признается как результативная в педагогической практике. Игровое обучение понимается в этой работе как сочетание полезного и приятного времяпровождения в семье и формы обучения, для достижения каждым участником более глубокого понимания себя и собеседника, ситуационной обстановки в семье. Коммуникативная игра призвана активизировать интерес к саморазвитию и самоанализу участников, что указывает на альтернативность игровой технологии традиционному психологическому консультированию или же может применяться в комплексе с ним.[2]

**Актуальность** программы заключается в необходимости создания для семей коммуникативно-культурной среды жизнедеятельности. Вовлеченность родителей и детей в коммуникативно-культурную деятельность является залогом гармоничных отношений в семье, глубокого взаимопонимания, надежным способом успешной реализации внутреннего адаптационного потенциала, гарантом физического и психического здоровья, а также основой здоровой семьи, как основы здорового общества.

**Педагогическую целесообразность** в организациях по психологическому консультированию семей, где функция консультанта психолога или педагога по обучению развитию навыков коммуникативной компетенции в семьях, ложится на плечи сотрудников, имеют игровые технологии, в полной мере использующие потенциал игрового обучения, как сочетания полезного и приятного времяпровождения в семье и формы обучения. Держа в руках новый универсальный инструмент - настольная игру, развивающую родительско-детские отношения «Joydog» средствами приятного игрового времяпровождения в семье и форму обучения, мы можем быть уверенны в успешном развитии отношений родителей и детей через полезный и интересный досуг родителей с детей.

**Цели обучающей игры:**

**-** повышение родительской компетенции средствами коммуникативно-культурной деятельности;

**-** формирование личностной направленности детей к активному участию в коммуникативно-культурной жизни семьи.

**Задачи обучающей игры:**

***1.Поэтапное включение******родителей и детей в целенаправленную коммуникативно-культурную деятельность семьи****,* ***по средствам:***

*- организации взаимодействия детей и взрослых в проведении культурно-досуговых игр в свободное время;*

*- обеспечения мобильности и свободы в выборе форм и видов коммуникативно-культурной деятельности, позволяющих максимально полно реализовать интеллектуальные и творческие возможности ребенка;*

*- создания благоприятной социально–психологической и культурно–образовательной среды личностного развития ребенка;*

*- насыщения ближайшего социально–культурного пространства жизнедеятельности детей и родителей.*

***2.Формирование у*** *детей и родителей устойчивой* ***личной потребности*** *быть активным участником коммуникативно-культурной жизни семьи.*

***3.Оснащение детей компетенциями****, необходимыми для социализации, такими как: психологически здоровье-сберегающее проведение досугового времени, формирование положительного образа семьи, социально- коммуникативная компетентность, социально-психологическая компетентность, культурное поведение.*

***4. Обучение детей и родителей*** эффективным способам социально-культурной деятельности в форме вовлечения в игру других участников.

***5. Сохранение и развитие у детей и родителей*** полученных компетенций, как совокупности знаний, умений и коммуникативных навыков.

**Отличительной особенностью**и спецификой данной игровой методики программы является использование комплекса паттернов, призванных воздействовать на основные **проблемные зоны** **чувственного общения родителей и детей**, такие как:

- отсутствие положительного образа коммуникации в семье;

- социально-психологическая дезадаптация;

- отсутствие культуры поведения;

- отсутствие навыков психологически здорового досугового общения;

- склонность к излишнему общению в социальных сетях.

Для преодоления нарушений развития детско-родительских отношений взаимопонимания, можно использовать методику-игру развивающую родительско-детские отношения «Joydog», создающую среду жизнедеятельности, требующую от родителей и детей постоянного проявления коммуникативно-культурной активности, с целью получения родителем и ребенком навыков, необходимых для полноценной эмоционально здоровой жизни в семье.

**Структура** игры развивающей родительско-детские отношения включает в себя основу карточной игры (в данном случае используется дестско-юношеская игра «Uno», но может использоваться любая детская карточная игра или даже шахматы, или шашки) на основной принцип которой, добавляется паттерны сообщений в позитивной форме выражений, вопросов, метафор, комплиментов, шуток, утверждений, для их успешной интеграции в структуру навыка позитивной коммуникации у игроков.

В каждой карточке сформулированы я-сообщения, в форме незаконченных предложений, метафорических сообщений, вопросов на раскрытие личностного потенциала, позитивных утверждений, способствующих развитию созидательного диалога(Приложение 2).

Заявлены формы, способы и место игры. Прописаны требования к участникам и ожидания от процесса освоения игры, а также обозначен предполагаемый социальный эффект применения игры. Даны основные понятия, используемые в данном игре. Описаны требования к техническому и иному оснащению в процессе игрового обучения.

***Целевая группа:*** дети и родители.

***Возраст детей***, участвующих в реализации данной методики-игры **от 10 до 18 лет** (психологический возраст — подростки и молодежь).

Выбор данной расширенной возрастной группы обучающихся игроков обусловлен спецификой базовой карточной игры «Uno», на основе которой создана игра.

***Срок реализации*** обучающей игры: **45 мин**.

Это связанно с тем, что данный временной период - время оптимального времени развития навыков у детей и удержания эффективного внимания.

***Форма организации обучающей игры***: *групповая.*

***Режим занятий игр*** организует расписание, из расчета 3 занятия в неделю, продолжительностью 45 минут, в течение 35 недель учебного года (108 часов).

***Ожидаемые результаты реализации*** ***обучающей игры и способы определения ее результативности:***

1.**Реализация данной обучающей игрыповышает уровень коммуникативной компетенции родителей и детей** в результате взаимодействия в игре завязывается актуальный содержательный диалог, основанный на паттернах, обозначенных в карточках. В результате паттерны позитивного общения встраиваются в речь играющих родителей и детей, проявляются скрытые чувства, появляется понимание собеседника и данный позитивный опыт может быть использован родителями и детьми в повседневном общении.

**Критериями уровня повышения родительской коммуникативной компетенции:** коммуникативно-культурные компетенции, являющиеся совокупностью знаний, умений и навыков; навыки психологически здоровье-сберегающего проведения досугового времени; снижение фактов конфликтов; отсутствие фактов физического насилия в воспитании детей; улучшение качества речи.

**Методики оценки**:

1. Для изучения уровня повышения коммуникативной компетенции, до и после обучающего воздействия обучающей игры, используется  **анкета**(Приложение 1).

2. Для изучения уровня коммуникативного потенциала используется **экспертная оценка специалистов** (воспитателей, психологов, социальных педагогов).

В результате обучения с использованием обучающей игры **уровень и качество коммуникации в семье повышается**. Уровень знаний, умений и навыков конструктивного взаимодействия с людьми становится адекватным социальным нормам - содержательным, структурированным. Изменяется отношение участников игры к себе, к партнерам, к детям и родителям. Формируется устойчивая потребность к развитию навыков чувственной коммуникации. Происходит усвоение правил и норм общения, принятых в социуме. Формируются и развиваются положительные личностные качества. Происходит восстановление семейных отношений, принятие семейных ценностей и традиций. Расширяется сфера общения родителей и детей.

**Способ определения уровня коммуникации:**

1. Изменение показателей критериев коммуникации родителя с ребенком по данным **анкеты** (Приложение 1).

2. Повышение уровня социализации по данным **экспертной оценки специалистов** (воспитателей, психологов, социальных педагогов).

3. В результате обучения с помощью обучающей игры родители и дети овладевают методами коммуникативно-культурного взаимодействия с людьми, происходит формирование **личностной направленности участников игры к активному участию в развитии отношений в семье.**

**Методики оценки**:

Дляопределения уровня личной коммуникативно-культурной активности родителей и детей использован **метод структурированного включенного наблюдения.**

В результате обучения с использованием обучающей игры «Joydog» **уровень включенности родителей и детей в коммуникативно-культурную деятельность повышается**.

**Способы определения уровня в коммуникативно-культурную деятельность семьи: наблюдение.**

1. Изменение показателей уровня личной **в коммуникативно-культурную деятельность семьи**, по данным **экспертной оценки специалистов** (воспитателей, психологов, социальных педагогов).

2. Изменение качества личной коммуникативно-культурной включенности родителей и детей, переход от роли наблюдателя, к роли активного участника в методике-игре по данным **метода структурированного включенного наблюдения.**

**Формы подведения итогов реализации обучающей *игры*** (выставки, фестивали, соревнования, учебно-исследовательские конференции и т.д.).

*Для родителей и детей:*

1. подведение итогов обучающей игры проводится в форме торжественного вручения грамот о участии в туре игр;
2. Родители и дети рассказывают интересные моменты игр, участники поощряются грамотами и призами.

*Для консультантов:*

1. подведение итогов тура игр проводится на психолого-педагогическом консилиуме;
2. ответственные сотрудники сообщают о результатах, достигнутых семьями при использовании обучающей игры (по данным анкет, отзывов участников; по данным экспертных оценок специалистов);
3. ставятся следующие психолого-педагогические цели и задачи.

***Планируемые результаты реализации обучающей игры.***

В процессе обучения по обучающей игре родители и дети попадают в среду благоприятствующую получению новых знаний и навыков дающую возможность глубокого понимания чувств и переживаний родителей и детей,; знакомящую с видами и способами досуговой деятельности; позволяющую **овладеть** социально одобряемыми формами взаимодействия с людьми и **иметь устойчивую личную потребность** быть активным участником жизни в семье, внутренних переживаний и чувств детей и родителей.

Повышение уровня коммуникации детей позволяет родителю подняться на следующую ступень в части развития личности ребенка:

- в области досуговой деятельности;

- в области развития интеллектуальных склонностей ребенка;

- в области повышения общей учебной успеваемости и др.

К работе по обучающей игре привлекаются педагоги, психологи и другие сотрудники учреждений, а также специалисты культурно-досуговых, спортивных и социальных организаций Санкт-Петербурга, подростковые клубы, культурно-досуговые учреждения, учреждения дополнительного образования, студенты-волонтеры высших образовательных педагогических учреждений Санкт-Петербурга.

Реализация, настольной игры, развивающей родительско-детские отношения «Joydog» будет способствовать формированию коммуникативно компетентной личностей, способных к успешной социальной адаптации в обществе, конкурентоспособной на рынке труда, и в то же время духовной и культурной жизни в обществе.

**Описание настольной игры «Joydog», направленной на развитие родительско-детских отношений.**

**Цели методики - игры:**

**-** повышение родительской компетенции средствами коммуникативно-культурной деятельности;

**-** формирование личностной направленности детей к активному участию в коммуникативно-культурной жизни семьи.

**Задачи методики - игры:**

***1.Поэтапное включение******родителей и детей в целенаправленную коммуникативно-культурную деятельность семьи****,* ***по средствам:***

*- организации взаимодействия детей и взрослых в проведении культурно-досуговых игр в свободное время;*

*- обеспечения мобильности и свободы в выборе форм и видов коммуникативно-культурной деятельности, позволяющих максимально полно реализовать интеллектуальные и творческие возможности ребенка;*

*- создания благоприятной социально–психологической и культурно–образовательной среды личностного развития ребенка;*

*- насыщения ближайшего социально–культурного пространства жизнедеятельности детей и родителей.*

***2.Формирование у*** *детей и родителей устойчивой* ***личной потребности*** *быть активным участником коммуникативно-культурной жизни семьи.*

***3.Оснащение детей компетенциями****, необходимыми для социализации, такими как: психологически здоровье-сберегающее проведения досугового времени, формирование положительного образа семьи, социально- коммуникативная компетентность, социально-психологическая компетентность, культурное поведение.*

***4. Обучение детей и родителей*** эффективным способам социально-культурной деятельности в форме вовлечения в игру других участников.

***5. Сохранение и развитие у детей и родителей*** полученных компетенций, как совокупности знаний, умений и коммуникативных навыков.

**Оборудование:** карточки игры, несколько маленьких подарков.

**Форма проведения:** групповая настольная игра.

**Ход игры:**

**1.** **Организационный момент (2 мин).**

Ведущий обращается к игрокам: «Здравствуйте! Как вы знаете, для общения очень важно понять эмоциональное состояние другого человека. Это помогает нам при выстраивании диалога, принятии совместных решений, разрешении проблем.Сопереживать собеседнику во время общения – значит, посмотреть на ситуацию его глазами, «вслушаться» в его эмоциональное состояние, с помощью воображения представить его чувства и подумать, как он себя повел бы, будь он на месте собеседника. Мы стараемся его понять и принять, а также «докопаться» до самой сути сообщения. Уважаемые участники, сегодня мы с вами попытаемся с помощью настольной игры, которая называется непереводимым словом «Joydog», научиться эффективно взаимодействовать с другими людьми, особенно это касается родных и близких людей в семье и более глубоко понимать их чувства».

**2.** **Основная часть**.

«Joydog» – это карточная игра. Название не переводится и имеет смысл в только для точного обозначения и представления ее для участников игры. Технически игра не требует высокого уровня стратегических навыков, она не сложная, играть в нее могут от двух до десяти человек. Рассмотрим понятия игры подробнее.

Игра в карты «Joydog» - правила:

В игре используется 108 карт:

- Карты из четырех цветов – синего, красного, зеленого и желтого, которые нумеруются от нуля до девяти (всего 76 карт, по две на каждый цвет от одного до девяти, и набор нулей). В игре эти карты именуются обычными.

- Восемь карт под названием «возьми две», еще восемь с названием «ход обратно», и еще восемь «пропусти ход», по двое на каждый цвет. Эти карты называются картами действия.

- Еще четыре карты «заказать цвет», четыре карты «Возьми 4», на черном фоне, также карты действия.

- Еще имеются четыре карты белого цвета «пусто», которые используются для замены утраченных карт или для введения дополнительных правил.

- На лицевой стороне каждой карты, кроме обозначений, указанных выше, в центре карты, находится вербальное эмоционально-позитивное сообщение, рекомендации к поведению и действию, повышающие родительскую компетенцию в сфере родительско-детских отношений и степень понимания ребенком чувств и переживаний родителя, основанные на исследованиях родительско-детских отношений Гиппенрейтер Ю.Б. и Мазлиш Aдель Фабер.[6,7]

- Перед началом игры, должен определиться ведущий игрок. Для этого игроки тянут по карте из колоды, у кого карта больше тот и становится ведущий. Ведущий раздает карты и следит за выполнением правил игры, мотивирует к прочтению вербальных сообщений и выполнению рекомендаций к действиям игроков, указанных в центре игровых карт, а также исполнению штрафов по правилам игры.

- После определения ведущего, всем игрокам раздается по семь карт. По окончанию раздачи, верхняя карта переворачивается картинкой вверх, с нее в итоге и начинается игра. Если на верху колоды выпадает карта действия (кроме «возьми четыре»), то игрок, который расположен за ходом часовой стрелки от дилера, выполняет действие, описанное на карте. Если выпадает карта «Возьми четыре», она ложиться обратно в колоду, а наверх ложиться новая карта.

- Порядок ходов распределен по часовой стрелке

- Каждый игрок, в свой ход обязан положить одну карту на игровую колоду, но только если его карта будет совпадать с верхней картой колоды по цвету или цифре. Если такой карты у игрока нет, он тянет из колоды еще одну карту, которую класть на колоду уже не обязательно вне зависимости от того, подходит она или нет. Карты на черном фоне можно класть на колоду, не смотря на различие.

- Каждый игрок, в свой ход, должен прочитать вербальное сообщение или выполнить действие, указанное на карте, которой он ходит, любому игроку за игровым столом. Некоторые вербальные сообщения заканчиваются многоточием, здесь игрок, читающий данное сообщение может добавить от себя слова, развить фразу актуальной информацией в одном предложении, направленной игроку-адресату сообщения. В динамике игры из фраз-сообщений может выстраиваться диалог, основанный на шаблонах сообщениях игральных карт, творчески развитых и преобразованных в актуальных для игроков жизненных ситуаций и переживаний.

- Если выпала карта «ход обратно», следующим делает ход игрок, расположенный против часовой стрелки.

- Когда карты колоды заканчиваются, снимается верхняя на данный момент карта, остальное перемешивается и начинается новая колода.

- Человек, у которого осталось две карты, притом, что он сейчас делает ход, должен сказать «Joydog»! до того времени, пока ход не сделает следующий игрок по часовой стрелке.

- Игра для отдельного игрока заканчивается после того, как игрок положил на колоду последнюю карту. Игрок у которого закончились карты, может взять 7 карт из колоды и начать снова игру. Игра заканчивается после того как все игроки вышли из игры. Игрок по желанию может отказаться от игры положив свои карты в колоду или начать ее снова взяв из колоды 7 карт.

Назначения карт действий

- Возьми две – следующий по часовой стрелке игрок берет из колоды две карты и пропускает ход

- Ход обратно – игра начинается не по часовой стрелке, а против. Действует карта один ход, то есть со следующего хода игроки играют по часовой стрелке

- Заказать цвет – игрок, вытянувший эту карту, заказывает цвет следующему игроку, который должен выполнить ход указанной цветовой картой, или картой на черном фоне

- Возьми четыре – игрок вытянувший карту заказывает цвет, следующий игрок по часовой стрелке должен взять четыре карты из колоды и пропустить ход, игрок, который по часовой стрелке находиться дальше, чем игрок, который пропустил ход, должен походить либо картой указанного первым игроком цвета, либо картой на черном фоне. Ходить картой «возьми четыре», можно только в том случае, если у игрока нет подходящей по цвету карты чтобы положить ее на игровую колоду.

Штрафы: как играть в «Joydog», да и без штрафов? Это не интересно! Вот список:

- Если любой игрок, после того как положил на игровую колоду свою предпоследнюю карту, и до того времени, пока не походил следующий игрок, не сказал «Joydog!», то он берет из колоды еще две карты.

- Если игрок подсказал другому игроку, какой картой можно походить, или какой нужно походить, то есть подсказал ему, в любых для себя целях, то такой игрок должен взять из игровой колоды еще две карты.

- Если игрок положил на игровую колоду карту, которая не подходит, то есть смухлевал, и это было замечено, то такой игрок берет из игровой колоды две карты.

- Если игрок походил картой «возьми четыре», и следующий игрок, которому нужно взять четыре карты, сомневается в честности игрока, положившего карту «возьми четыре», то он, может потребовать, что бы последний, показал ему свои карты. Если в его картах, будет карта цвета, которая подходит для того, чтобы походить этой картой на игровую колоду, то есть он смухлевал, что бы следующий игрок взял четыре карты, то он берет 4 карты из колоды. Если же у игрока, который походил картой «возьми четыре», нет подходящей карты, чтобы походить, то игрок, который решил проверить данного игрока, дополнительно к своим четырем картам берет еще две.

**3. Итог  игры (10 мин).**

Ведущий обращается к игрокам: «Уважаемые игроки, сегодня мы с вами посмотрели на практике позитивных вербальных сообщений, которые вы сообщали друг другу из игральных карт, какое большое значение имеет понимание эмоционально состояния другого человека.Скажите, пожалуйста, что интересного вы узнали на этой игре? Поделитесь своими впечатлениями».

**Список литературы:**

1. Кунигель Т.В. тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 101с.

2. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/ Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р. и др.; под общей ред. Битяновой М.Р. – СПб.: Питер, 2002. – 304 с.

3. Технологии групповой коррекционной и развивающей работы с детьми и подростками (подготовка к самостоятельной жизни: семейные отношения, полоролевая идентификация и репродуктивное здоровье). Учебно-методическое пособие / Травникова Н.Г., Замалдинова Г.Р., Мурзина Т.Ф. – СПб.: АЙСИНГ, 2011 – 144с.

4. Юсупов И.М. Психология взаимопонимания. – М.: Гардарики, 2003. – 314 с.

5.Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 6-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 456 с.

6. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?»: ЧеРо, Сфера; Москва; 2003.

7. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать что бы дети говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш; [пер. с англ. А. Завельской], – М.: Эксмо, 2010. – 336 с.

8. К.Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: "Прогресс", 1994

9. Алан Фром Томас Гордон ПОПУЛЯРНАЯ ПЕДАГОГИКА.–Екатеринбург: Изд-во АРД ЛТД, 1997. – 608 с. (Серия «Учимся играя»).

10. Семейная медиация [Текст] / Лиза Паркинсон ; Научно-методический центр медиации и права. - 2-е изд. - Москва : Межрегиональный центр управленческого и политического консультирования, 2016. - 314, [1] с.

.

**Приложение 1**

**АНКЕТА- повышения родительской компетентности**

Пол: мужской женский

1. Возраст: лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Действие** | **Умею** | **Делаю** |
|  | Безусловно принимать родных людей |  |  |
|  | Активно слушать их переживания, и потребности. |  |  |
|  | Бывать (читать, играть, заниматься) вместе |  |  |
|  | Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется. |  |  |
|  | Помогать, когда просит. |  |  |
|  | Поддерживать успехи. |  |  |
|  | Делиться своими чувствами (значит доверять). |  |  |
|  | Конструктивно разрешать конфликты. |  |  |
|  | Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший. |  |  |
|  | Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день. |  |  |

**Приложение 2**