

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Вяземский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
«ГАРМОНИЯ»

ПРИНЯТА
на заседании
методического совета
протокол от 09.12.2024 № 8

УТВЕРЖДЕНА
приказом СОГБУ СРЦН
«Гармония»
от 09.01.2025 № 27

**Программа
тренинговых занятий по преодолению конфликтов
в детско-родительских отношениях
«НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ»**

Автор-составитель:
Беликова Кристина Сергеевна,
педагог – психолог

Пояснительная записка

Детско-родительские отношения имеют для психического здоровья детей первостепенное значение.

Механизмы интеграции семьи, в частности взаимоотношения между ее членами, играют огромную роль в воспитательном процессе. Их нарушение влечет за собой значительные неблагоприятные последствия.

Тот факт, что многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей и не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с детьми на эмоциональном уровне, пугает и тревожит. К сожалению, многие родители фактически не знакомы со своими детьми, потому что они не хотят потратить время на то, чтобы быть с ними вместе, позволить им быть такими, каковы они на самом деле.

Родители обращаются за психологической помощью по различным причинам: из-за типичных детских проблем общения, сложностей в детско-родительских отношениях, а также эмоциональных затруднений у детей.

В психологической коррекции нуждаются не только дети, но и их родители: им нужно помочь овладеть навыками, которые способствовали бы развитию позитивных детско-родительских отношений. Предположение о том, что большинству родителей известны и сами эти навыки, и способы их использования, ошибочно, поскольку в нашем обществе не принято обучать родителей эффективному взаимодействию со своими детьми.

Предупреждая отрицательное влияние на ребенка неблагоприятных психосоциальных факторов путем коррекции ментального восприятия, можно оказать первичную психопрофилактическую помощь ребенку и реабилитационную поддержку его семьи.

Цель программы: установление и развитие партнерства и сотрудничества между родителями и детьми.

Задачи программы:

- расширить возможности понимания ребенка, улучшить взаимоотношения и активизировать коммуникацию в семье;
- заинтересовать родителей в поиске контактов с ребенком, в готовности признать в нем личность и оценить его право быть самим собой;
- дать возможность проанализировать семейные ситуации, взглянуть на себя со стороны
- выработка новых навыков бесконфликтного взаимодействия с ребенком.

Ожидаемый результат:

- расширены возможности понимания ребенка, улучшены взаимоотношения и активизирована коммуникация в семье;
- родители заинтересованы в поиске контактов с ребенком, готовы признать в нем личность и оценивать его право быть самим собой;

- проанализированы семейные ситуации с возможностью взглянуть на себя со стороны;
- выработаны новые навыки бесконфликтного взаимодействия с ребенком.

Форма организации деятельности: тренинг предназначен для родителей и их детей младшего и среднего подросткового возраста. Тренинг состоит из 15 занятий, каждое по 1 часу.

Структура занятий:

В занятия входят упражнения по психологической «зарядке» (разминка) и собственно упражнения, направленные на преодоление конфликтов в детско-родительских отношениях (основная часть).

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	«Хвалить или ругать?»	1
2	«Сила слова»	1
3	«Детские обиды»	1
4	«Незаконченные предложения»	1
5	«Умение вести разговор»	1
6	«Что ты чувствуешь, когда...»	1
7	«Домашние обязанности»	1

План-конспект занятия 1. «Хвалить или ругать?»

Цель занятия: осознание семьи как одного целого, целостного организма в социокультурной среде; осознание факта глубокой взаимосвязи поведения всех членов семьи, выработка умения принимать критику и похвалу.

Разминка. Упражнение «Закончи предложение»

Участники вспоминают самое счастливое чувство — радость. После этого они заканчивают предложения: «Для ребенка радость — это...», «Для папы радость — это...», «Для мамы радость — это...», «Для родителей радость — это...».

Основная часть. Упражнение «Семья и мир семьи»

В этом упражнении предлагается паре «родитель-ребенок» нарисовать семью в виде метафорического образа на фоне окружающего мира. Необходимо попросить участников найти на рисунке себя и других членов семьи, рассмотреть, как взаимоотношения семьи и окружающего мира проявляются в композиции рисунка.

Упражнение «Скажи мишке добрые слова»

Ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Участники тренинга придумывают для него добрые слова. Затем каждый превращается в мишку (берет мишку в руки) и выходит к доске. Остальные участники придумывают для него добрые слова, то есть «поглаживают» его. Основная часть.

Упражнение «Хвалить или ругать?»

Упражнение удобно выполнять, стоя в небольшом кругу. Если участников больше 10 и позволяют условия, хорошо организовать два круга. Участники перебрасываются лёгким мячом или воздушным шаром. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит «ругать», «критиковать». Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить что-то новое. Затем участникам предлагают без слов, с помощью мимики и жестов выразить, что они испытывали бы, если бы всё сказанное относилось к ним. Затем все по кругу называют свои переживания.

Вторая часть упражнения - перебрасываясь мячом, говорить слова похвалы, поощрения. Правила те же - каждый повторяет всё, что было сказано до него и предлагает своё. После чего позой и жестами, а затем словами выражаются и называются переживания, вызываемые похвалой.

Обсуждение

В обсуждении подчёркивается влияние других людей на то, чувствуем ли мы себя уверенно или неуверенно. Указывается на то, как трудно принимать критику и похвалу.

Ставится проблема: что требуется, чтобы вести себя в этой ситуации достойно.

Завершение. Рефлексия. Обратная связь

План-конспект занятия 2. «Сила слова»

Цель занятия: выработка умение обратиться к другому с просьбой, умение понимать другого, развитие навыков регулирования эмоционального состояния; развитие навыков снятия раздражения.

Разминка. Упражнение «Картинная галерея»

Ведущий предлагает участникам выбрать самого страшного персонажа и нарисовать его портрет таким, чтобы, взглянув, можно было рассмеяться. Портреты развешиваются на доске, и экскурсовод (ведущий) проводит экскурсию по картинной галерее, рассказывая о портретах так, чтобы вызвать смех.

Основная часть. Упражнение «По щучьему велению»

Водящий говорит: «По щучьему велению, по моему хотению...». Обращается к кому-то конкретно и о чем-то его просит. Например, просит пройтись по комнате или загадать загадку. Исполнивший просьбу становится водящим. Игра развивает воображение, мышление, а также умение обратиться к другому с просьбой, умение понимать другого.

Упражнение «Сила слова»

Составляются три списка слов, характерных для уверенных, неуверенных и грубых ответов. Ведущий записывает слова на доске, участники - на листке бумаги.

Упражнение «Чувствую себя хорошо»

Назови 5 ситуаций вызывающих ощущение: «Чувствую себя хорошо». Воспроизведи их в своем воображении, запомни чувства которые при этом возникнут теперь представь, что ты кладешь эти ощущения в надежное место и можешь достать их оттуда, когда пожелаешь. Нарисуй это место и назови эти ощущения.

Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справляться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются в дневник.

Завершение. Рефлексия. Обратная связь

План-конспект занятия 3. «Детские обиды»

Цель занятия: формирование конструктивного реагирования в ситуации обиды, осознание, выработка участниками чувства собственного достоинства.

Разминка. Упражнение «Разозлились — одумались»

По сигналу «разозлились» участники тренинга напрягают тело, сжимают кулаки, по сигналу «одумались» — расслабляются и улыбаются.

Основная часть. Упражнения «Детские обиды»

Вспомнить случай из детства, когда ты почувствовал сильную обиду
Вспомнить свои переживания и нарисовать, или описать их — в любой (конкретной или абстрактной) манере.

Как ты сейчас относишься к этой обиде (нарисуй или опиши)

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение.

Что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды и т.п.

Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные»

Участникам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать, или описать, что такое «радость». Подчёркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Всё перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую участники тренинга рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит участников обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по разному люди понимают одни и те же вещи.

Листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно это было сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый человек - особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Обсуждение:

Что важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства.

Домашнее задание: Закончи предложение: «Я обижаюсь когда...», нарисуй выражение лица обиженного человека. Подумай и запиши, или нарисуй, как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди. Упражнение

«Как выразить обиду и досаду». Из «волшебного ящика» все по очереди вытаскивают половинки открыток. На этих половищ записаны а) роль «обидчика», в чем состоит обида, б) роль «обиженного», как он реагирует на обиду как ведет себя (уверенно неуверенно грубо). Задача - соединить открытку вместе (найти свою половинку) и разыграть сценку для всех. Ведущий подчеркивает, что сценка должна быть сыграна в утрированной форме, с подчеркнутым, акцентированным поведением. Предлагает школьникам самим решить, будут ли они разыгрывать сценки с куклами, или без них, указывая, что кукла — это в каком-то смысле способ уйти от себя, скрыться за маской. Сложность в том, что половинок с ролью «обидчика» в три раза меньше, чем с ролью обиженного». В результате должны получиться группки по 4 человека, в чем ребята убеждаются сами, как бы увидев воочию, что возможна разная реакция на одну и ту же ситуацию. В случае необходимости можно добавить «обиженного» например, людей с высоким и низким чувством собственного достоинства, наблюдателя и т.п. Даётся 10-15 минут на подготовку выступления. Затем каждая группа проигрывает свою сценку. После каждого выступления проигрываются «удачные» и «неудачные» способы (т.е. дети в шаржированной форме изображают наиболее яркую черту своей роли -например, неуверенный начинает прожать или плакать, грубый - лаять). После того как все выступили, проводится обсуждение: о чем говорят те или иные формы поведения. Составляются и записываются на доске и в дневниках эффективные или неэффективные способы выражения обиды, досады.

Завершение. Рефлексия. Обратная связь

План-конспект занятия 4. «Незаконченные предложения»

Цель занятия: овладеть вербальными и невербальными формами выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства, формирование самопринятия; формирование навыков анализа представлений окружающих по заданной схеме.

Разминка. Упражнение «Закончи предложение»

Участники вспоминают самое счастливое чувство — радость. После этого они заканчивают предложения: «Для ребенка радость — это...», «Для папы радость — это...», «Для мамы радость — это...», «Для родителей радость — это...».

Основная часть

Ведущий просит вспомнить рисунки и описания «радости». Можно ли было говорить о том, что у кого-то радость изображена более правильно, а у кого-то менее - эта проблема обсуждается. Делается вывод о том, чем мы похожи и в чём различны, что даёт нам возможность и что мешает понимать друг друга.

Обсуждение:

- Что такое - уважение к чувствам другого человека?
- Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?

Обсуждение домашнего задания. Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце.

Если в группе уже установились достаточно откровенная и вместе с тем безопасная атмосфера, ведущий может предложить тому, кто читает своё самоописание, обратиться к другим участникам за «обратной связью». Учащихся знакомят с «Положением об обратной связи». Оно представлено на отдельном плакате, который вывешивается всякий раз, когда речь идёт об обратных связях.

Пример:

Положение об обратных связях. Обратная связь - это сообщение, адресованное другому человеку, о том, что я о нём думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства у меня вызывают его действия, поступки.

ПОМНИ:

- Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом попросят.
- Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова или поступки их вызвали.
- Не говори о человеке в целом.
- Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.
- Не давай оценок.

-Не давай советов. Выражения «Я бы на твоём месте...», «Ты должен...» - под запретом.

ВНИМАНИЕ!

Обратная связь - не повод свести счёты с тем, кто тебе давно не нравится. Если ты чувствуешь, что не можешь быть объективным, лучше промолчи. Обратная связь говорит о тебе столько же, сколько ты говоришь о другом. Говори о том, что тебе приятно, и о том, что тебе неприятно.

Если необходимая атмосфера в группе не сложилась, то «обратная связь» может быть введена позже, или даже не проводиться совсем. Критерием здесь может служить представление ведущего о том, может ли он работать с отрицательной обратной связью, снять её возможные последствия. После того, как несколько человек прочли свои самоописания и получили обратную связь (ведущий внимательно следит за тем, чтобы требования к обратной связи выполнялись, и прерывает тех, кто их не выполняет), проводится обсуждение по следующим вопросам:

- Трудно или легко было выполнять это задание?
- Понадобилось много лучей или мало?
- Много ли понадобилось времени?

Поощряются самоописания, в которых чувствуется самоирония, шутливое отношение к себе. Если подобных самоописаний нет, то так может описать себя ведущий.

Упражнение «Незаконченные предложения»

Анализируются различия между тем, какими мы представляемся самим себе и какими - другим.

Упражнение «Ассоциация»

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, кого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож?», «На какой вкус?», «На какую песню?», и т.д. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задаёт оговорённое заранее число вопросов, после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим, если нет — уходит вновь. Обсуждение. Когда легче было угадывать: когда говорил тот, кого загадали, или кто-нибудь другой? С чем это связано?

Различие между тем, какими мы представляемся самим себе, какими — другим людям.

Домашнее задание

Выполнить упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Необходимо ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать своё имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, всё хорошее, что о себе знаешь. Постараться, чтобы было как больше лучей.

Завершение. Рефлексия. Обратная связь

План-конспект занятия 5. «Умение вести разговор»

Цель занятия: развитие умения вести разговор; тренировка анализа собственных реакций в ситуации взаимодействия с другими людьми, осознание проблем в детско-родительских отношениях.

Разминка. Упражнение «Контакт глаз»

Ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактными друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой. Затем ведущий предлагает участникам занятия в течение 3-5 минут смотреть в глаза друг другу, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах.

Обсуждаются правила поведения в группе. Вывешивается плакат.

Основная часть. Упражнение «Части моего Я»

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено.

Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили.

Упражнение «Умение вести разговор»

Ведущий говорит о том, что за неумением вести разговор, поддерживать беседу часто скрывается отсутствие интереса к другому человеку, недостаток сопереживания, живого участия по отношению к нему, боязнь тесных контактов с людьми. Преодолевать эти черты начинают с развития навыков ведения и поддержания разговора.

Группа делится на пары, Темы для беседы выбираются самостоятельно, но несколько примеров подсказывает ведущий. Например: что беспокоит в школе; что трудно в отношениях с родителями; какие качества хотелось бы развить в себе, участвуя в групповых занятиях.

На первом этапе разрешается задавать только «открытые» (т.е. такие, на которые нельзя ответить просто «да» или «нет») вопросы, например, не «Ты любишь поболтать с Олегом?», а «Почему тебе нравится болтать с Олегом?» Ответы рекомендуется давать также подробные, развернутые. После 3-5 минут диалога партнеры меняются ролями.

Упражнение «Слушали молча»

Ведущий, напомнив окончание предыдущего упражнения говорит, что в жизни важно уметь не только поддерживать разговор, проявляя собственную

активность, но и молча выслушивать собеседника, что является подчас не менее важным проявлением участия, сопереживания другому.

Группа делится на пары. В паре сначала один из участников рассказывает о себе то, что его волнует, беспокоит, на что он не находит ответа. Партнеру разрешается только невербальное выражение чувств по отношению к словам собеседника. Потом партнеры меняются ролями и, выступавший в роли слушателя, говорит о себе. Обмен чувствами, возникшими во время упражнения, можно провести и при работе в парах, но лучше сделать это в конце упражнения, когда группа собирается в полном составе.

Упражнения «Мои проблемы»

Ведущий рассказывает о том, что в жизни все мы испытываем различные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. Но в то же время, можно вспомнить примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, наше свойство откладывать на потом, когда мы дотягиваем с делами, которые нужно выполнить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда заблаговременно запланировав, сделали что-то вовремя. Стало быть, все в наших руках. Участникам группы предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения ведущий предлагает таким же образом вспомнить о других ситуациях: боязни или раздражения, вызванных критикой в свой адрес; стремления обвинить в своих проблемах других; и др.

Данное упражнение создает у каждого члена группы ощущение близости и общности с другими членами группы, а также ощущение возможности совладания с трудностями.

Завершение. Рефлексия. Обратная связь

План-конспект занятия 6. «Что ты чувствуешь, когда...»

Цель занятия: выработка терпеливого отношения родителей и детей друг к другу; анализ возможных средств решения межличностных проблем; актуализация положительного в каждом участнике.

Разминка. Упражнение «Вверх по радуге»

Участников просят встать, закрыть глаза сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с нее. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми пазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагаются простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

Основная часть. Упражнение «Молитва об умиротворении»

Ведущий читает участникам группы молитву об умиротворении: «Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество принять то, что могу и мудрость, чтобы отличать одно от другого. Аминь». Затем участники вслед за ведущим повторяют молитву.

Ведущий просит подумать, какую проблему из собственной жизни можно было бы проанализировать при помощи молитвы, т.е. вычленить в ней то, что изменить нельзя, то, что можно изменить и попытаться отделить одно от другого.

В обсуждении участникам предлагается подумать о том, легко ли дается решение оставить попытки изменить что-то в других людях, и прежде всего их личностные качества, и найти, что для этого нужно.

Упражнение «Телеграммы»

Материалы: «Волшебная папка», бланки «телеграмм», ручки.

Ведущий раздает участникам группы по набору «бланков телеграмм» - листков именами всех участников группы, а просит написать самое хорошее, что каждый участник узнал о других подростках и о себе самом.

Ведущий собирает «телеграммы» в «волшебную папку». Возможность просмотра телеграмм оговаривается заранее.

Домашнее задание: «Представь что ты чувствуешь, когда...» Это начало фразы записывается на доске, а сами задания даются школьникам на заранее заготовленных карточках. Каждый должен выполнить хотя бы два из них по собственному выбору: ...Тебе не хочется что-то делать, но ты настраиваешь себя на то, чтобы все-таки еде тать это (опиши или нарисуй что ты чувствуешь); ... кто-либо говорит тебе, что ты должен делать в то время как ты можешь решить самостоятельно, что тебе делать (опиши или нарисуй, что

ты чувствуешь), придумай свое собственное приятное ощущение о чем то не совсем приятном. Вспомни когда тебе было плохо, грустно терялось самообладание, и представь что ты вполне можешь управлять собой и ситуацией (опиши или нарисуй что ты чувствуешь); забеги немного вперед, когда нужно будет что-то делать независимо от твоего желания, и попробуй в своем воображении создать к этому хорошее чувство (опиши или нарисуй «хорошее» и «плохое» чувство, что происходит, когда они сталкиваются по твоему желанию).

Завершение. Рефлексия. Обратная связь

План-конспект занятия 7. «Домашние обязанности»

Цель занятия: отработка навыков распределения домашних обязанностей в конструктивной форме.

Упражнение «Ролевая карточная игра»

Для проведения данной методики необходимо: 36 ролевых карт (каждая роль печатается на отдельной карточке), бумага, карандаши и резинки, скрепляющие колоду карт для каждого участника.

После получения инструкции члены семьи (без предварительного обсуждения) выбирают карты для себя и для других. В картах описаны домашние обязанности, которые необходимо кому-то выполнять, и имеется ряд ролей, которые члены семьи играют во взаимоотношениях друг с другом. Члены семьи имеют возможность согласиться или не согласиться с соответствием каждой карты конкретному члену семьи, а также отклонить те карты, которые они не хотят брать себе.

Психолог предлагает семье следующую инструкцию: «Сейчас я разложу перед вами колоду карт. Мне бы хотелось, чтобы каждый из вас выбрал соответствующие ему карты и положил их около себя на столе так, чтобы другие могли их видеть.

Если кто-то выбрал карту, которая, как вы считаете, должна принадлежать вам, запишите ее на лежащем перед вами листке бумаги.

Имейте в виду, что это не соревнование в том, кто получит больше карт.

Играть нужно молча. Так что, пожалуйста, не разговаривайте друг с другом. Карты предназначены не только для вашей семьи, поэтому нет необходимости, чтобы все из них были выбраны. Вы можете считать, что какая-то определенная карта должна принадлежать больше, чем одному человеку. Если это так, то отметьте, пожалуйста, это на вашем листе бумаги». После того как произошел первичный выбор карт, предлагается следующая инструкция: «Проверьте ваш набор карт и убедитесь в том, что все они распределены правильно.

Если вы не согласны с тем, что какая-то определенная карта должна принадлежать вам или кому-то другому, пожалуйста, включите магнитофон и скажите об этом.

Если кому-то попалась карта, которая, как вы считаете, не должна ему принадлежать, также скажите об этом и положите ее в «неправильную колоду».

Когда каждый участник выскажет по поводу карт других, семье предоставляется возможность избавиться от любых не нравящихся ей ролей, независимо от того, насколько они точны. Затем каждого участника просят скрепить оставшиеся у него карты резинкой.

Роли-обязанности, зафиксированные в картах:

- Организатор домашнего хозяйства.
- Закупщик продуктов.

- Устроитель ужина.
- Мойщик полов.
- «Его Превосходительство».
- Плохой исполнитель всех своих обязанностей.
- Распорядитель.
- Убирающий со стола после еды.
- Тот, кто готовит напитки.
- Повар.
- Накрывающий на стол.
- Убирающий со стола.
- Тот, кто разгружает посудомоечную машину
- Посудомойка.
- Тот, кто убирает после еды.
- Тот, кто кормит животных.
- Купальщик маленьких детей.
- Тот, кто укладывает детей спать.
- Садовник.
- Организатор праздников.
- Создатель правил.
- Мальчик на побегушках.
- Сторонник дисциплины.
- Человек, отвечающий за все.

Роли взаимодействия, зафиксированные в картах

Позитивные	Негативные
Говорящий правду.	Обвинитель.
Помогающий.	Умиротворитель.
Понимающий.	Компьютер.
Творческий.	Одинокий волк.
Счастливый.	Сбивающий с толку.
Дипломат.	Жертва.
Крикун.	

Во время выбора участниками карт психолог фиксирует обстановку, существующую во время игры: хорошее ли настроение у членов семьи; происходит все организованно, спокойно или стихийно; как участники раскладывают карты (так, чтобы все могли их видеть, или разбрасывают, прячут и т.д.) Данная методика позволяет за короткий промежуток времени собрать большую информацию о семье и о взаимодействии друг с другом. Все скрытие установки по поводу семейных обязанностей, как позитивные, так и негативные, всплывают на поверхность.

После того как карточки выбраны, психолог заполняет таблицу, в которой содержатся восемь колонок, не считая имени.

1. Роль.
2. Положительная характеристика.

3. Отрицательная характеристика.
4. Выбранные роли (роли, выбранные игроком для себя).
5. Данные роли (все роли, данные игроку другими, принятые и непринятые).
6. Неправильные роли (роли, данные игроку неправильно, нежелаемые им).
7. Несоответствующие роли (роли, которые, по мнению других игроков, не подходят данному игроку).
8. Непринятые роли (роли, которые игрок отбросил в конце игры). Ролевая техника позволяет увидеть распределение обязанностей в семье и представить их в графическом виде. Такой подход отличается от верbalного способа обсуждения семейных ролей, когда члены семьи начинают спорить и выяснять отношения. Данная методика дает возможность членам семьи в атмосфере позитивной групповой работы взять на себя новые роли и отбросить старые. После проведения игры возможно обсуждение, в котором исследуются умения семьи; негативные механизмы, которые проявляются; семейная динамика.

Завершение. Подведение итогов. Рефлексия. Обратная связь