**Открытое мероприятие с родителями воспитанников «Я и мой ребенок перед экзаменами"**

Цель: улучшение понимания **родителями своего ребенка**, достижение способности к эмпатии *(к пониманию переживаний перед сдачей экзаменов, состояния и интересов друг друга)*; выработка навыков адекватного и равноправного общения.

Время проведения: 40-45 минут. В классном кабинете.

Раздаточный материал:

- чистый лист формата А4 на каждого **родителя**, ручки

- памятка для **родителей** *(см. Приложение)*

**Ход мероприятия**

**Воспитатель**: Здравствуйте, уважаемые **родители**. Прошу Вас пройти в классный кабинет.

Вступительное слово: Прошу Вас занять свободные места. Я благодарю Вас за то, что Вы нашли время и пришли сегодня на нашу встречу. Эта встреча будет не совсем обычной. Позволю себе назвать ее тренингом общения.

- Скоро ваши дети закончат обучение в школе. Кто-то, получив аттестат, пойдет учиться в колледж, кто-то захочет немного отдохнуть, ну а кто-то уже решил, что пойдёт работать. Но это будет еще не скоро. Что же ожидает ваших детей в этом году? (Ответы).

- Совершенно верно, ОГЭ. И многое, конечно, будет зависеть от вас. Как вы думаете, чем вы можете помочь своему ребёнку? (Ответы).

- Репетиторы, дополнительные занятия, интернет. Но этого недостаточно. Вы можете помочь своему ребёнку тем, что перестанете тревожиться. Казалось бы, какая же связь между вашей тревогой и экзаменами ребёнка?

Тема сегодняшнего вечера: *«Я и мой* ***ребенок перед экзаменами****»*. Мы с вами поучаствуем в играх, где-то порассуждаем, где-то попробуем встать на место своего **ребенка**.

Я надеюсь, что вы еще лучше будете понимать своего **ребенка**, еще более трепетно будете относиться переживаниям своего **ребенка**, еще больше будете понимать интересы друг друга.

Итак, начнем с приветствия друг друга.

Цель: установление доброжелательного контакта друг с другом, положительный настрой на дальнейшую деятельность.

**Классный руководитель**:

Упражнение №1:Сейчас я попрошу вас разделиться на пары. Возьмите, пожалуйста, фломастеры и лист бумаги, положите свою руку на листок и обведите её. У вас получился трафарет вашей ладони. Теперь в каждом пальчике рисунка напишите эмоцию, которую вы испытываете при упоминании о ОГЭ. (Родители рисуют и пишут около 5 минут).

- Все выполнили задание, молодцы. Теперь каждая пара сравнивает свои «ладошки»: что общего в рисунках, чем рисунки отличаются. (Обсуждение, каждая пара высказывается по очереди).

- Как видите, вас очень многое объединяет (назвать общие эмоции). Можно сделать вывод, что все родители перед экзаменом своих детей испытывают похожие переживания, а значит, хорошо понимают друг друга. А насколько хорошо родители понимают собственного ребёнка?

Упражнение №2

Игра «Аборигены и инопланетяне»

Цель: развитие умения с помощью вербальных и невербальных средств общения вступления в контакт.

**Классный руководитель**: Я предлагаю группе разделиться на две команды. Одна из них покидает помещение. Оставшиеся становятся аборигенами, которые живут на острове. Им необходимо визуально сымитировать остров из подручных средств. У них на острове существуют два правила.

Они могут говорить только «да» и «нет».

Когда им задают вопрос с улыбкой, они отвечают «да», когда задается вопрос без улыбки, они говорит «нет».

Вторая группа участников становится инопланетянами. Они хотят освоить этот остров и подружиться с аборигенами.

**Классный руководитель** дает инструкцию сначала одной подгруппе, затем подгруппе, покинувшей помещение.

**Классный руководитель**: «Сейчас мы с вами приземлимся на острове аборигенов. Вам необходимо вступить в контакт, и выяснить какие два правила существуют на их острове».

**Классный руководитель**: «Я хотела бы пояснить смысл данного упражнения. Что мы можем подчерпнуть из него в общении с ребенком?

Существует термин «поглаживания», который ввел психолог Э. Берн. Поглаживание в так называемом Трансактном Анализе это единица признания. Это любой вербально или невербально выраженный знак внимания одного человека другому человеку. Примером поглаживания может служить следующее:

Таким образом, ответив на сообщение, Катя «погладила» Сережу.

Но жизнь вносит свои коррективы, поэтому кроме уже упомянутых нами позитивных поглаживаний, таких как: комплименты и похвала, люди порой вынуждены принимать и отдавать поглаживания, которые называются негативными: оскорбления, упреки.

Итак, существует положительное и отрицательное поглаживание. Мы с вами говорили сейчас – только «да» и только «нет». Только положительные и только отрицательные поглаживания одинаково вредны.

Многие дети не получая положительных поглаживаний, учатся получать отрицательные, т. е. ведут себя так, что провоцируют взрослых на сердитые окрики, шлепки. Причем ребенок, привыкший к негативной схеме, может не воспринимать и положительного поглаживания.

Если ребенок получает только положительные поглаживания, то в результате не различает негативное и позитивное поведение. Ребенок просто не понимает, что хорошо, а что плохо. И когда к такому ребенку начинают предъявлять требования, он начинает протестовать: кричать, размахивать руками. В результате расшатывается нервная система.

Какие выводы мы можем с вами сделать?

Родители: ответы родителей, обсуждение мнений в положительной окраске.

**Классный руководитель**: Да действительно перед экзаменами не стоит ругать детей, а нужно просто попробовать встать на их место.

Упражнение №3 «Поругай и похвали».

Цель: выработать тактику «правильных» поглаживаний по отношению к ребенку.

**Классный руководитель**: Я предлагаю Вам разбиться на пары и договориться, кто будет первым, а кто вторым. Задание выполняется между парами.

Задания:

-похвалить себя,

-похвалить другого,

-поругать себя,

-поругать другого.

В ходе упражнения ведущий отмечает, за что участники хвалят и ругают друг друга.

Классный руководитель задает вопросы после окончания упражнения

- Как вы себя чувствовали в процессе выполнения упражнения?

- Что было легче? Хвалить или ругать?

- Хвалить себя или другого?

- Что вы по этому поводу чувствуете?

Все мы допускаем ошибки и это нормально. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Но ошибки можно и нужно исправлять. Давайте начнем прямо сейчас. Предлагаю выработать правила «поглаживаний».

Мозговой штурм. «Правила «поглаживаний».

Классный руководитель предлагает участникам выработать правила положительного и отрицательного поглаживания. Правила могут быть следующими:

- Один раз поругай, но десять раз похвали.

- Поругать можно сразу после проступка, но никак не через время.

- Давайте попробуем придумать еще несколько правил.

Обсуждение

Помимо поглаживаний мы применяем поощрения и наказания. Чем мы можем поощрить наших детей, и чем мы можем наказать их? (ответы участников)

-Наказывать ребенка лишая его хорошего - это лучше, чем делать, ему плохое.

-Физических наказаний не должно быть.

-Ограничения требования запрета должны быть согласованы между взрослыми.

-Тон голоса – дружественно-разъяснительный, а не повелительный.

**Классный руководитель**: упражнение «Рисую спокойствие». Для того чтобы научится не наказывать ребёнка за плохую подготовку к экзамену, или плохую отметку, мы должны научится снимать с себя стресс.

- Уважаемые родители, сейчас мы с вами порисуем. Только вместо бумаги с красками и карандашами у нас будет поднос с манной крупой, а вместо кисточек – пальцы рук. Рисуйте все, что хотите. Вы можете рисовать одной рукой, можете двумя. Попробуйте расслабиться во время рисования, не думать о проблемах и заботах. (Во время рисования можно включить спокойную тихую музыку. Время упражнения до 10 минут).

Воспитатель: Хорошо. А теперь в заключении еще одно упражнение, которое позволит вам увидеть самые лучшие, самые замечательные качества своего ребенка и эти качества помогут вам встать на место своего ребёнка.

 Я прошу вас взять по одному листу бумаги, карандаши. Нарисуйте своего ребенка. А рядом напишите самые лучшие качества своего ребёнка.

Самостоятельная деятельность родителей.

**Классный руководитель**: Замечательно. Поделитесь своей работой, своими мыслями.

- Молодцы, а теперь сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»).

- Наша встреча подошла к концу. Вам понравилось наше занятие? Что больше понравилось? Пригодятся ли вам мои советы? (Ответы). В заключении хочу раздать вам памятку-напоминалочку «как помочь ребёнку успешно сдать экзамены»

- Надеюсь, что вы воспользуетесь моими рекомендациями, и ваш ребёнок сдаст ОГЭ без проблем. Всем спасибо! До свидания!

Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены

Памятка для родителей

* Не говорите ребёнку о своих страхах и тревожных предчувствиях. Помните: тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребёнка.
* Верьте в своего ребёнка, не скупитесь на похвалу.
* Спокойно разговаривайте с ребёнком об экзаменах, выслушивайте его опасения и предлагайте решения, а не поучайте.
* Делитесь опытом по преодолению трудностей, рассказывайте о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.
* Помните: количество полученных баллов на ОГЭ не является совершенным измерением возможностей вашего ребёнка.
* Контролируйте режим ребёнка, не давайте ребёнку переутомляться.