

Упражнения для начала родительского собрания, упражнения-энергизаторы

Для того, чтобы снизить напряжение, волнение, неловкость на начальном этапе родительского собрания можно использовать следующие упражнения.

Игра «Мешочек чувств» (подготовить названия чувств или использовать метафорические карты)

У меня в руках мешочек, на дне которого находятся самые разнообразные чувства позитивные и негативные, которые может испытывать человек. После того как ваш ребёнок переступил школьный порог, в вашей душе, в вашем сердце прочно поселились разнообразные чувства и эмоции. Опустите руку в мешочек и возьмите «чувство», с которым вы пришли сегодня на родительское собрание. Можно задать вопросы: с чем связано ваше волнение/раздражение/усталость...

«Зарядка».

Стоя в кругу. Ведущий приглашает: «Сейчас каждый вспомнит любое упражнение из своей утренней гимнастики, и мы дружно проведем зарядку». И сам демонстрирует первое упражнение, выполняет его с группой 3 раза, и передает ход по часовой стрелке по кругу. Новый «физкультурник» дает свое упражнение, также трижды повторяет с группой, и так по цепочке.

«Мотивированная ходьба»

Члены группы встают в круг (или просто размещаются в пространстве аудитории, чтобы было видно остальных родителей) и начинают двигаться по кругу (или движение на месте) в одном направлении. Потом ведущий дает инструкцию: «Представьте, что идет дождь».

Участники без слов изображают, как они идут под дождем. Через некоторое время ведущий дает новую инструкцию: «Представьте, что дует сильный, холодный ветер прямо в лицо». Через определенное время: «Светит солнце, жарко; в определенном месте большая лужа (ее нужно перепрыгнуть); «Вы идете по воде, по горячему песку, по скошенной траве, по снегу, по шишкам; спешите на работу, возвращаетесь с работы; идете к зубному врачу и т. д. и т. п.»

Упражнение раскрепощает, дает возможность активировать невербальные компоненты общения. Участники тренинга настраиваются на определенную форму и тематику дальнейшей работы.

Интеллектуальная разминка "Это слишком логично"

Ведущий объясняет участникам простую суть игры:

- кто-то задает вслух какой-то более-менее глубокомысленный вопрос: «Почему трава зеленая?», «Почему трактора не ездят быстро?», «Когда же люди научатся не спать ночью?» и т.п., Для родительского собрания можно предложить вопрос «Когда же мой ребенок начнет учиться?», «Почему ребенок опаздывает на пары?», «Зачем моему ребенку быть отличником?»

- кто-то из участников отвечает на этот вопрос,
- другой участник говорит, что этот ответ слишком логичный, и предлагает свой ответ,
- его ответ оспаривает другой участник - в той же манере,
- и так до тех пор, пока не будет найден самый алогичный ответ,
- после этого кто-то задает новый вопрос - из другой области.

Если участники начинают спорить между собой о том, чей же ответ более алогичен, ведущий может выступить в качестве арбитра.

Все упражнение желательно провести в доброжелательно-юмористической манере. Темп должен быть достаточно высоким.

Упражнение "Фраза по кругу"

Выберем какую-нибудь простую фразу, например: «Сегодня родительское собрание». Теперь, участники начинают произносить эту фразу все по очереди (или самые активные с места озвучивают фразу с определенной интонацией). Каждый участник игры должен произнести фразу с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, удивительной, безразличной,

раздражительной, грустной и т.д.), а остальные пробуют угадать зашифрованную в произнесенной фразе эмоцию. Побеждает родитель, который произнес больше всех вариантов.

Когда у участников закончатся варианты для произнесения, можно предложить им следующие варианты (распечатать, предложить вытянуть вариант и произнести, остальные угадывают):

Начальник, угрожающий своим сотрудникам
Генерал, отдающий приказы
Зануда
Флиртующая особа
Оперная певица
Иностранец, плохо говорящий на русском
Гламурная фифа
Человек, обиженный на все и вся
Любопытный человек
Тетенька-экскурсовод
Ученый, рассказывающий о своем открытии
Хвостун
Человек, рассказывающий страшилку

Упражнения на завершение родительского собрания

Завершающие упражнения позволяют создать положительный эмоциональный подъём, придать уверенности участникам, заручиться поддержкой окружающих.

«Бумажные салфетки» (необходима 1 или 2 пачки обычных бумажных салфеток).

Участникам необходимо взять столько салфеток, сколько захочется. После того, как все участники взяли салфетки, им предлагается назвать столько положительных качеств своего ребенка, сколько у них в руках салфеток.

Упражнение «Банк родительской мудрости».

Педагог раздает участникам листочки и предлагает написать мудрый совет, который помогает ему в воспитании своего ребенка. Затем все советы собираются в 1 ёмкость, перемешиваются и каждый участник достает совет от другого человека и зачитывает вслух.

Используемые источники:

1. Read more at: <https://minikar.ru/its-interesting/psihologicheskaya-razminka-dlya-roditelei-na-roditelском-sobranii-metodicheskaya-razrabotka-na-temu-ps/>

2. [Общешкольное родительское собрание Умеем ли мы любить своего ребёнка? | Контент-платформа Pandia.ru](#)

3. [Упражнения разминки \(azps.ru\)](#)