**Рекомендации для воспитателей**

 **« Аутогенная тренировка»**

Цель: снятие эмоционального напряжения, сильного волнения перед встречей с родительской аудиторией.

 Текст- настрой

Я в хорошем настроении, у меня много педагогических планов…

Тема встречи интересна родителям, они её ждут…

К этой встрече у меня подобран интересный материал…

Я спокойна, уверена, я чувствую себя раскованно…

Я хорошо подготовилась к встрече…

Я хорошо владею собой…

Настроение хорошее, бодрое…

Родители моих воспитанников понимают и уважают меня…

Мне приятно общаться с родителями…

**Вопросник к самоанализу проведения коллективной встречи с родителями**

1.Какова цель встречи с точки зрения её педагогической значимости для родителей?

2.Насколько удачным оказалось построение встречи:

* Этапы её проведения
* Методы активизации

3.Проанализируйте свой стиль общения с родителями во время встречи:

* Он был всё время одинаков или нет?
* Это был диалог или монолог?

4.С какими трудностями вы столкнулись во время встречи? Они не зависели от вас или к ним привели ваши собственные действия? Что помогло или мешало вам с ними справиться?

5.Наблюдали ли вы во время встречи проявления родителями стремления к анализу своего опыта? В чём это выражалось?

6.Охарактеризуйте эмоциональную сторону проведения встречи:

* Общая эмоциональная атмосфера
* Элементы юмора
* «Развлечение»
* Непринуждённость

 **Билль о правах личности**

Вы имеете право:

1. …иногда ставить себя на первое место.
2. …просить о помощи и эмоциональной поддержке.
3. …протестовать против несправедливого обращения и критики.
4. …иметь собственное мнение или убеждение.
5. …совершать ошибки, пока Вы не найдёте правильный путь.
6. …предоставлять людям право самим решать свои проблемы.
7. …говорить: «спасибо, нет», « извините, нет».
8. …не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным.
9. …побыть одному, даже если другим хочется вашего общества.
10. …иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие.
11. …менять свои решения или изменять образ действий.
12. …добиваться перемены договорённости, которая Вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

1. …быть безупречным на 100%.
2. …следовать за всеми.
3. …делать приятное неприятным Вам людям.
4. …любить людей, приносящих Вам вред.
5. …извиняться за то, что Вы были самим собой.
6. …выбиваться из сил ради других.
7. …чувствовать себя виноватым за свои желания.
8. …мириться с неприятной Вам ситуацией.
9. …жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было.
10. …сохранять отношения, ставшие оскорбительными.
11. …делать больше, чем Вам позволяет время.
12. …делать что-то, что Вы на самом деле не можете сделать.
13. …выполнять не разумные требования.
14. …отдавать что-то, что Вам на самом деле отдавать не хочется.
15. …нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения.
16. …отказываться от своего «Я» ради чего бы то ни было или кого бы то ни было.