Рогов Георгий Антонович

педагог-психолог

МБУ ЕЦПППН «Диалог»

**Гражданско-правовое воспитание**

**Целевая аудитория:** родители обучающихся 5 – 11 классов.

**Цель:** активизация воспитательной позиции семьи.

**Задачи:**

- актуализировать знания на тему гражданско-правового воспитания;

- оптимизировать формы воспитательного взаимодействия детей и родителей.

**Форма проведения:** Родительское собрание

**Продолжительность:** 40 минут

**Ход проведения.**

1. **Вводная часть.**

События нашей жизни и жизни наших детей представляют собой результат принятия решений. Любое решение – это выбор. Выбор будущего – неизвестного, либо прошлого – определенности. Часто выбор будущего сопровождается тревогой. И чем больше изменений предвидится, тем сильнее тревога. Во избежание тревоги, человек поступает привычно – выбирает прошлое. Но слишком редкий выбор будущего приводит к застою, повышая ощущение бессмысленности существования. С другой стороны, выбор будущего, вопреки появляющемуся чувству тревоги, позволяет прожить новый опыт, мотивируя его к последующему индивидуальному развитию.

**Обучение и воспитание ребёнка –** это, прежде всего, право и обязанность его родителей. Этим определяются и права родителей, связанные с образовательными учреждениями. Они перечислены в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации». Закон действует с 1 сентября 2013 года.

**Цель воспитания** – подготовить ребенка к самостоятельной жизни в обществе, то есть к тому, чтобы он был доволен своей жизнью, самостоятельно себя обеспечивал и не приносил проблем окружающим людям. Для этого ему потребуются профессиональные и общие знания, а также умение и навыки взаимодействия с окружающими. Последнее особенно важно, поскольку человек, не разбирающийся в химии или литературе, может стать достойным членом общества, а тот, кто не уважает или не учитывает правил и норм поведения, законы своей страны **–** уже нет.

**Право –** это совокупность законов и норм, на которых основано взаимодействие между людьми в большинстве областей. Правовые акты регулируют семейные, имущественные, социальные отношения. Человек, который относится к ним с пренебрежением, не только не сможет обустроить собственную жизнь, но и не даст этого сделать окружающим.

1. **Основная часть.**

Гражданская позиция проявляется в готовности человека активно действовать в пользу будущего. По утверждению С. Мадди и Д. Фиске, изначально сложилось, что существуют люди с высоким и низким уровнем активности. Однако во многом благодаря осознанию важности собственной активности, в противовес пассивности, человек способен понять, что именно посредством неё он сможет воздействовать на свою собственную жизнь, и именно она оказывается ключевой переменной, препятствующей возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях.

Ваша задача как родителей помочь своим детям в развитии активности, в противовес пассивности.

Для формирования активности необходимо развивать следующие компоненты личности ребёнка:

* Вовлеченность;
* Контроль;
* Принятие риска.

**Вовлечённость** – это убеждённость человека в том, что участие в происходящих событиях даёт ему возможность найти в жизни что-то стоящее и интересное. Люди с развитым компонентом вовлечённости умеют получать искреннюю радость от своей собственной деятельности. За счёт погружённости в рабочий процесс, а также активной творческой позиции они находят в повседневных делах много всего ценного и интересного, что позволяет им успешно преодолевать актуальные и потенциальные стрессы. Отсутствие у человека чувства вовлечённости, напротив, способствует возникновению подавленности и отверженности, убеждённости, что жизнь проходит мимо него.

Следующим компонентом, нуждающимся в развитии, является «контроль». **Контроль** – это своеобразная установка на проявление жизненной активности. Человеку, наделённому высокоразвитым контролем свойственна, активная жизненная позиция, ощущение, что он самостоятельно, независимо не от кого выбирает свой собственный путь, и что только он сам может повлиять на результат происходящего. В противоположность этому может формироваться чувство собственной беспомощности, ощущение, что от собственного выбора ничего не зависит, и что всё решается кем-то другим, но никак не самим человеком.

И третий компонент – это «вызов», или как его ещё называют С. Мадди и Д. Фиске – **«принятие риска».**

**Принятие риска представляет собой:**

* Убеждённость в том, что всё происходящее, способствует личностному развитию, а из любого жизненного события, позитивного или негативного можно подчерпнуть полезный для себя опыт.
* Такой человек может считать стремление к повседневному комфорту и безопасности скучным, обедняющим жизнь, а действия вопреки трудностям, и в отсутствие гарантированного успеха, весьма полезными.
* Напротив, люди с низкими показателями вызова не умеют должным образом пользоваться полученным опытом, и предпочитают довольствоваться малым.

Некоторые подростки выражают свои эмоции с помощью поведения, Вам как родителю следует помочь научить ребенка выражать свои мысли и чувства при помощи слов в этом вам помогут следующие упражнения:

1. **Упражнение «Я – высказывание».**

**Алгоритм:**

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»)
2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).
3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои по желания («Потому что я не люблю…», «Мне бы хотелось...»).
4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)

**Формула:**

Ситуация + Я – чувство + Объяснение

**Примеры:**

*«Ты - высказывание» / «Я - высказывание»*

* Ты никогда меня не слушаешь! / Когда меня не слушают, я чувствую себя ненужным/пустым местом/другое. Для меня очень важно то, о чем я говорю. И еще более важно, чтобы ты меня услышал и понял.
* Что ты все время разговариваешь параллельно со мной? / Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос **–** задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.
* Вечно ты хамишь! / Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь постараюсь быть более терпимой.
* Ты всегда ужасно себя ведешь! / В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.
* Ты всегда без спросу берешь журнал со стола! / Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.
1. **Упражнение «Преодоление тревоги».**

Для того, чтобы преодолеть тревогу, которая значительно ухудшает качество Вашей жизни необходимо сделать следующее:

Шаг 1.

Задать себе и главное – честно ответить на следующие вопросы:

*«Тревожась и переживая за будущее не уничтожаю ли я свое настоящее?»*;

*«Я испытываю тревогу потому, что моя проблема «огромна и неразрешима» или просто оттягиваю время, чтобы ее решить?»*;

*«Есть ли возможность сделать сейчас то, что меня так тревожит?»* Например, назначить любимому встречу, начать серьезный разговор, составить план и т.п.

Шаг 2.

После того, как Вы ответили на вышеизложенные вопросы, попытайтесь представить и перенести свои переживания на сегодняшний день и пережить их прямо сейчас. Вы убедитесь в том, что тревожится и переживать о том, что уже происходит *«здесь, в данный момент времени»* достаточно трудно.

Шаг 3.

Концентрируем внимание на окружающем:

Постарайтесь сосредоточиться на органах чувств, т.е. прислушайтесь к звукам, запахам и обратите внимание на цвета;

На листке бумаги: «Я осознаю, что…» запишите все то, что почувствовали.

Шаг 4.

Концентрируем внимание на внутреннем мире:

Прислушиваемся к сердцебиению, дыханию, коже, мускулатуре и т.п.;

Берем тот же листок и пишем *«Я осознаю, что…»* свои ощущения.

После этого подумайте: *«Все ли части тела Вы ощутили?»*. Если *«нет»*, тогда сделайте четвертый пункт несколько раз, чтобы не оставить без внимания ни одну часть своего тела.

Выполняя это упражнение, тревога начнёт отступать, Вы успокоитесь, так как переведете свое внимание на другую деятельность. В следующий раз, как только Вы начнете испытывать тревогу, выполняйте поэтапно 4 пункта этого упражнения.

1. **Упражнение «Доска визуализации».**

Представляет собой плакат или стенд, на который помещаются изображения того, что человек хочет получить от жизни. Доска визуализации **–** мощное оружие в борьбе за мечту. Главный принцип ее действия заключается в правильном формировании образов собственных мечтаний и визуализации желаемого.

1. **Заключение.**

Таким образом, мы видим, что для сохранения оптимальной работоспособности, активности в стрессогенных ситуациях, и самое главное, психологического здоровья особо важна высокая развитость каждого из трёх представленных компонентов личности. Очень важно родителям способствовать воспитанию данных компетенций.

Тема и проблемы, обсуждаемые на сегодняшней встрече, позволят вам, родителям, воспитывать детей активными, деятельными и ответственными за свою жизнь, за свою безопасность.

**Список источников:**

1. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. LX междунар. науч.-практ. конф. № 1(58). – Новосибирск: СибАК, 2016.
2. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди / Т.В. Наливайко // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – Ярославль, 2006. – № 4. – С. 211–216.