

## Тренинговое занятие

### «Профилактика риска и рискованного поведения подростков»

**А. М. Оленич,**  
педагог-психолог  
СШ №1 г. Скиделя

Профилактика рискованного поведения в подростковой среде, которое приводит к нежелательным последствиям для самого человека и общества, актуальна, особенно в современных условиях, когда разрушаются высшие ценности и духовные ориентиры.

Ответственное поведение формируется у подростка не только на знаниях об опасных заболеваниях, но и на основе формирования таких ценностей, как: здоровье, любовь, семья, творчество, свобода. Т.е. занятия должны способствовать актуализации в детях доброго начала, формированию способности сопротивляться злу, развитию духовно-нравственного потенциала, что в наше время очень важно для полноценного развития каждого ребёнка.

**Цель:** повысить уровень знаний участников по таким понятиям, как «риск», «рискованное поведение»; способствовать формированию модели ответственного поведения в ситуации, связанной с риском для себя и своего здоровья.

**Условия реализации:** 1.) участники: учащиеся 8-11 классов 2.) оборудование: листы бумаги формата А4, А3; карточки; маркеры, фломастеры.

#### **Ход проведения:**

На начальном этапе тренинга с целью знакомства участников и погружения в атмосферу тренинга, целесообразно провести игру, направленную на знакомство.

#### **1. «Интервью»**

Описание: Группа делится на пары. В паре участники по очереди на три минуты становятся «журналистом» и «звездой». «Журналист» готовит краткий рассказ о «звезде» на основе экспресс-интервью, в ходе которого

«звезда» говорит о том, что готова сообщить о себе группе. По окончании работы «журналисты» представляют «звезд» в общем круге.

С целью демократичного и безопасного стиля общения целесообразно выработать правила группы.

## **2.Упражнение: «Выработка правил группы».**

Группой формулируются, как минимум, следующие правила:

1. Уважительное отношение друг к другу;
2. Я - высказывания;
3. Конфиденциальность;
4. Активное участие;
5. Принятие временного регламента
6. Выключение мобильных телефонов на время занятий

**3.Ассоциативный эксперимент:** тренер спрашивает у участников тренинга, с какими словами у них ассоциируются понятия «риск и рискованное поведение».

↑↑↑↑

← РИСК →

↓↓↓↓

( опасность, страх, недоверие , неожиданность, загадка)

- Какой заряд – позитивный или негативный – носят эти слова?

**4.Информационный блок:** *Знаете ли вы, что такое риск, рискованное поведение?(ответы участников. Обратимся к толковому словарю Ожегова. Риск – отвага, смелость, решимость, действие на авось, наудачу. Рисковое дело – неверное, сомнительное, опасное. Рисковать – пускаться на удачу, делать что-либо без верного расчета, подвергаться случайности, известной опасности. (оформить наглядно на доске или флип-чате). Информационное сообщение:* Пик проявления рискованного поведения наступает в подростковом возрасте, уверены английские учёные Университетского колледжа Лондона. В эксперименте участникам в возрасте от 9 до 35 лет предлагалось выбрать между рискованными и безопасными вариантами в азартной компьютерной игре, чтобы набрать очки. После каждой игры

неврологи измеряли эмоциональную реакцию участников. Оказалось, что именно подростки чаще других возрастных групп склонялись к чрезвычайно рискованным решениям, особенно тинейджеры в возрасте 14 лет. Результаты наблюдений показали, что подростки, хорошо взвесив все плюсы и минусы решения, в отличие от детей и взрослых людей, намеренно шли на риск, потому что получали от такой ситуации больше удовольствия, чем участники других возрастных групп, особенно если, в конечном счёте, им повезло избежать неудачи. Предполагается, что именно поэтому переходный возраст школьников - наиболее привлекательный период, чтобы попробовать наркотики или сигареты, экспериментировать с алкогольными напитками, водить машину не имея прав и т.д. Как ни парадоксально, подростковый возраст сопровождается высокими показателями смертности и заболеваемости. Психологи полагают, что это во многом связано с осознанным рискованным поведением несовершеннолетних [1, с.48].

#### **5.Упражнение «Рискованное поведение» по методу «4 угла»**

Цель: способствовать формированию у участников тренинга реалистичного представления о риске и рискованном поведении.

Это упражнение начинается с озвучивания проблемной ситуации. Готовые варианты ответа («*Есть риск*», «*Риска нет*», «*50:50 %*») располагаются в трёх углах комнаты, а четвёртый угол должен быть свободным – для тех у кого имеется свой вариант ответа. Тренер зачитывает ситуации, участникам необходимо оценить степень риска и «проголосовать ногами», то есть пойти в тот угол, который содержит ответ, отражающий его мнение. Участникам нужно дать понять, что время ограничено, однако им разрешается менять свое мнение и переходить из угла в угол после того, как они выслушали чьи-то аргументы.

#### Ситуации:

1. Взрывать пиротехнические средства, следуя инструкции;
2. Прыгать с парашютом;
3. Курить электронные сигареты;
4. Нырять в прозрачную воду с высоты;

5. Ночью идти одному по парку;
6. Улыбаться на улице человеку, которого не знаешь;
7. Выходить гулять поздно вечером, когда уже темно;
8. Догонять автобус, который отошел от остановки;
9. Давать по просьбе незнакомого человека свой мобильный телефон для срочного звонка.

После того как ситуация зачитана, участники выбрали подходящий вариант ответа и разошлись по углам, попросите каждую группу ответить на соответствующие выбранному варианту вопросы:

Почему ситуация не/рискованная?

- Что делает ситуацию рискованной?
- Что делает ситуацию нерискованной?
- Что нужно знать, чтобы снизить риск в ситуации?
- Что можно сделать, чтобы снизить риск в ситуации?
- Почему некоторые люди готовы рисковать?
- Можно ли любую ситуацию считать рискованной?

Продолжайте задавать вопросы до тех пор, пока не убедитесь, что участники поняли связь понятия «риск» с поведением включенных в ситуацию людей.

**6.Игровая разминка. Игра «Исполнение желаний».** Один из участников группы высказывает своё желание. Группа обсуждает способ удовлетворения этого желания здесь, в данной обстановке и затем реализует этот способ (в воображении, пантомиме, реальных действиях). Затем исполняется желание другого участника. Если группа сумеет преодолеть первоначальный психологический барьер, упражнение служит средством сплочения группы.

### **7.Ролевая игра «Воля –разум - любопытство».**

Описание игры: Тренер приглашает трёх участников добровольцев на роль Воли, Разума и Любопытства. Даёт участникам инструкцию: «Когда нам приходится принимать непростое решение, в нас борются двое –любопытство и воля». Любопытство говорит «Попробуй», а воля шепчет «Не стоит!». Но

решение принимает разум. Сейчас представьте себе, что вы трое –это один человек – подросток, который пытается принять верное решение. И всё будет зависеть от того, кто сможет больше подобрать аргументов для убеждения – любопытство или воля. Итак, послушайте ситуацию...»

Тренер зачитывает участникам ситуацию: «Твой лучший друг пригласил тебя на вечеринку. Там все знакомые, но среди них есть и те, кто балуется ПАВами (пиво, алкоголь, спайс). Ты уверен, что и тебе будут тоже предлагать. Ты понимаешь, что там, в гостях уже будет сложно и практически невозможно отказаться. Не пойти –обидишь друга. Но отказаться нужно сейчас»

Затем тренер предлагает группе разделиться и выбрать позицию в пользу любопытства и воли. Каждая из сформировавшихся групп теперь сможет помочь своему «герою» (любопытству или воле) аргументами, при условии, что те обратятся к ним за помощью. Задача любопытства – убедить пойти на вечеринку. Задача воли –убедить не участвовать в вечеринке. Задача Разума – выслушать аргументы обеих сторон и принять решение. На выполнение этого задания участникам даётся ограниченное время. По итогам упражнения организуется обсуждение:

- Чьи аргументы были более весомыми –воли или любопытства?
- В чью пользу было легче подобрать аргументы?
- Кому из трёх героев было труднее всего в данной ситуации?
- Случалось ли подобное в вашей жизни? Вспомните ситуации из своего опыта, когда приходилось выбирать между любопытством и волей.
- Какой вывод вы сделали из этой ролевой игры? [2, с.87]

Часто случается так, что люди совершают необдуманные поступки под влиянием других людей. Сейчас мы проверим, насколько вы подвержены влиянию со стороны окружающих.

### **7. Упражнение «Я и они».**

Описание упражнения: участники сидят в кругу на стульях (один стул свободный). Ведущий читает утверждения. Если участники согласны с этим утверждением, они пересаживаются на любое другое свободное место.

Необходимо предупредить участников, что они должны сосчитать, сколько раз пересели.

- Лучше уступить, чем потерять свои дружеские связи.
- Друзья плохого не посоветуют.
- Мнение друзей и знакомых очень важно.
- Прежде чем делать что-либо, надо посмотреть, что будет после этого с другими, и уже потом делать самому.
- Никому, в общем-то, я не нужен.
- Друг - это человек, который всегда стоит за тебя горой.
- Если окружающие говорят, что ты прав, то так оно и есть.
- Человек - существо коллективное.
- Я очень расстраиваюсь, если слышу о себе что-нибудь негативное со стороны окружающих.
- Жить надо так, как будто каждый день - последний.
- Для каждого человека существуют свои правила, законы и нормы.
- Связи решают все.

*Рефлексии упражнения.* Итак, если вы встали больше трех раз - вы, как и почти все, подвержены влиянию со стороны окружающих. Это не хорошо и не плохо, а абсолютно нормально для человека, который живет среди людей. Но очень часто именно под влиянием окружения, человек попадает в рискованные ситуации

Многие из рискованных предложений могут показаться очень кстати, если наше настроение (грустно) или наше физическое состояние (усталость) требуют каких –либо острых ощущений. В такой ситуации отказаться бывает особенно сложно. Например, вы можете услышать «Не грусти, давай покурим, и всё пройдет!» или «Ну, что, устал? Пошли, выпьем пива и расслабимся!» Поднимите руки те, кто получал подобные предложения? (участники отвечают) Но даже в таких ситуациях можно с легкостью сказать НЕТ, если ты знаешь иные, альтернативные способы избавиться от усталости....

## **9. Работа в группах. Упражнение «Рискованное поведение и здоровая альтернатива»**

Описание упражнения: Тренер делит участников на две группы. Каждой даётся одно рискованное предложение. Участникам нужно будет проанализировать данное предложение по двум позициям:

- 1.) «А давайте лучше...» написать по 7 альтернативных предложений, которые могут выступить в противовес рискованному;
- 2.) «Этого не стоит делать, потому что...» -найти как минимум 7 контраргументов не в пользу данного рискованного предложения.

Группам предлагаются следующие ситуации:

«Хочешь расслабиться –выпей алкоголь!»

«Хочешь экстрима –попробуй спайс!»

Через 3 минуты группы меняются своими листами и продолжают рассуждать на тему другой группы, предлагая свои варианты решения проблемы. Затем группа рассказывает о том, что в итоге наработано по их ситуации.

Пользуясь приёмами отказа, вы можете избежать давления окружающих и самостоятельно контролировать свой образ жизни и своё поведение. А ещё вам поможет оптимизм и позитивный взгляд на любую неприятную ситуацию...

## **10. Упражнение «Зато....»**

Описание упражнения: Тренер предлагает каждому участнику взять карточку с неоконченным предложением. Нужно подумать одну минуту и закончить предложение позитивной установкой. Каждый участник высказывается по кругу. Например, «Меня редко приглашают в шумные компании, зато у меня есть время почитать и посмотреть хороший фильм»

Предлагаются следующие неоконченные предложения:

«У меня маленький рост, зато...»

«Я слишком молчаливый, зато...»

«Я не умею красиво танцевать, зато...»

«Я много болтаю, зато...»

«У меня старый мобильный телефон, зато...»

«У меня плохое чувство юмора, зато...»

и т.д.

Обсуждение: чьи ответы были наиболее интересными? Какие из них вы готовы использовать в ситуации давления на вас? Можно ли таким образом избежать негативных эмоций.

### **11.Релаксационное упражнение « Аплодисменты»**

Наше время подходит к концу. Спасибо всем за активное участие. Давайте каждый мысленно положит на левую руку все то, с чем он пришёл к завершению встречи – свой багаж настроения и позитивных эмоций. А на правую руку положим то, что получили на этом занятии –новые знания, умения и опыт. Теперь соединим наше настроение, эмоции, новые знания и опыт вместе, похлопаем в ладоши и подарим друг другу громкие аплодисменты. Участники аплодируют друг другу [4, с.114].

### **Список используемой литературы:**

- 1.Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе. М., 2000
- 2.Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб., 2002
3. Демьянов Ю.Г. Основы психопрофилактики и психотерапии. СПб., 1999.
- 4.Лидерс А.С. Психологический тренинг с подростками. М., 2001