

## Методическая разработка занятия

### Групповое занятие по теме: «Профилактика рискованного поведения у подростков» (для обучающихся 8-11 классов)

Педагог-психолог ВВК Бочило М.Г.

**Цель:** актуализировать уровень знаний участников группового занятия по таким понятиям, как «риск» и «рискованное поведение».

#### **Задачи:**

1. формировать негативное отношение к людям, навязывающим другим рискованные формы поведения;
2. способствовать развитию ответственности за свою жизнь и поступки в ситуациях, связанных с риском для себя и своего здоровья;
3. развивать у подростков адаптивные стратегии копинг-поведения;

#### **Условия реализации:**

- 1) участники: учащиеся 8-11 классов
- 2) раздаточный материал: листы бумаги формата А4, карточки, ручки, маркеры, фломастеры;
- 3) оборудование учебного кабинета: парты (столы), стулья, мобильная мебель школьная доска, флипчарт.

#### **Ход занятия:**

*1. Разминка* (можно дать свои задания в зависимости от контингента группы)

- посмотрите налево;
- посмотрите направо;
- хлопните три раза в ладоши тот, кто любит сладкое;
- топните правой ногой тот, кто не представляет свою жизнь без гаджетов;
- топните левой ногой тот, кто любит заниматься спортом;
- поднимите правую руку вверх кто учится в ...классе (называем класс, в котором проходит занятие), положите руку на голову и погладьте себя. Какие вы молодцы!

*2. Актуализация знаний.*

По итогам СПТ у нас выявилась часть учащихся готовых совершать какие-то необдуманные действия и подвергать себя риску. Вот поэтому я предлагаю вам обсудить тему “Риск и рискованное поведение”.

-Знаете ли вы, что такое «рискованное поведение»? Как вы понимаете слово «риск»? (Чаще всего риском мы называем поведение, которое может привести к потере здоровья или благополучия. Складывается впечатление, что риск — это всегда плохо. Но с другой точки зрения, **риск — действие, направленное на привлекательную или социально одобряемую цель, достижение которой сопряжено с элементом опасности.**

Рискованным поведением можно назвать многие из привычных действий, которые мы повторяем каждый день: переход улицы, поездка в транспорте, еда в столовой, поход в лес за грибами или ягодами, купание в море, — и другие повседневные поступки. Подобные риски называют обыденным или неизбежным.

Совершенно иное понятие — **высокорискованное** поведение подростков. Часто они даже не подозревают, что их поведение опасно.

Подросток экспериментирует, чтобы...

- Узнать себя лучше
- Попробовать разные стили жизни
- Показать окружению, что становится взрослым
- Повысить степень самостоятельности: «могу и решаюсь»

Наконец, просто потому что это круто, здорово, прикольно...).

### 3. 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.

Ведущий 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 лице 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 не рискованной?
- 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.

### 4. Упражнение «Подвержен ли ты риску?»

Ведущий читает утверждение. Если вы согласны с ним пересядьте на любое 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.

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.

#### 5. Упражнение «Мои ценности».

А) Делим группу на несколько подгруппы, в зависимости от общего количества участников подгруппы может быть от 3 и более. Наилучшее количество участников в подгруппе 9 +, - 3 ( т.е. от 6 до 12 человек). Деление на подгруппы можно произвести по-разному: по цвету волос, по дате рождения, по интересам, по названию фруктов (овощей), по счету и т.д.)

Б) Для работы понадобятся цветные стикеры и ручка. Напишите на них, что для каждого из вас ценно (например: жизнь, деньги, любовь, близкие, дружба, здоровье, учеба и т.д.). Важно отметить, что ценности у каждого могут быть свои ценности. Затем приклейте свои стикеры на магнитную доску (или лист ватмана), ранжируя по понятиям.

Рекомендации к рефлексии упражнения.

- У нас образовались колонки из карточек человеческих ценностей. Попросите ребят прокомментировать их модель жизненных ценностей. Важно отметить, что универсальной (правильной) модели ценностей не бывает. У каждого человека своя система ценностей, сколько людей - столько мнений. Объединяет нас то, что эти ценности для каждого из нас действительно важны.

В) Далее подросткам предлагаются рискованные ситуации (или глупости), в результате которых они могут потерять все эти ценности. Например: употребление алкоголя; беспорядочные половые связи; увлечение энергетическими напитками; курение сигарет и парение вейпов; гаджетозависимость и др.

В процессе размышления подростки приходят к выводу, что все ценности по глупости можно потерять, можно потерять и жизнь.

#### 6. Упражнение «Расплата»

Группе предлагаются двойные карточки, на одной стороне которой написана ситуация, а на другой, как за нее придется расплатиться. Например:

<p><b>Выйти замуж за принца</b></p>	<p><b>Будешь жить в гареме</b></p>
---	--

(См. Приложение 1 и 2)

В конце занятия подводим итог:

- Огромное вам спасибо за работу, надеюсь наше занятие заставило вас немного по-другому взглянуть на свою жизнь и относиться к ней без риска. Не рискуйте без стоящего повода.

<p>Купить вейп</p>	<p>Родители не смогут в семью купить вещи для братьев (сестер)</p>
<p>Хочу машину</p>	<p>Маме придется считать каждую копейку</p>
<p>Много денег</p>	<p>Редко сможешь встречаться с другом</p>
<p>Выйти замуж за принца</p>	<p>Будешь жить в гареме</p>
<p>Украшения</p>	<p>Бабушка не сможет купить себе лекарства</p>
<p>Модная</p>	<p>Не сможешь поехать отдыхать и путешествовать</p>

<b>одежда</b>	
<b>Много друзей в соц.сетях</b>	Много времени проводишь в гаджитах – падает зрение
<b>Что бы меня никто не доставал</b>	Одиночество; никто не поздравит на ДР и не подарит подарки

<p>Парить вейп покупать электронные сигареты</p>	<p>Раздражаются дыхательные пути. Больные легкие. Страдает зрение (раздражение слизистой глаза) - падает зрение . Состоять на учете у врача невролога, врача- психиатра. Не сможешь купить себе новую обувь.</p>
<p>Курить сигареты</p>	<p>Больные легкие. Постоянный кашель, нервозность, плохой сон у твоих будущих детей Состоять на учете в школе. Состоять на учете у врача невролога- пить лекарства. Не сможешь купить новую одежду себе.</p>
<p>Нюхать снюс, соли</p>	<p>Состоять на учете и проходить лечение у врача нарколога, покупать лекарства. Твои будущие дети с психическими отклонениями.</p>

<p>Употреблять алкоголь</p>	<p>Состоять на учете и проходить лечение у врача нарколога, покупать лекарства – не сможешь купить машину.</p>
<p>Дружить с человеком, которого плохо знаешь</p>	<p>Может подвести или использовать тебя, чтобы подставить. Здоровье мамы</p>
<p>Много времени проводить в гаджетах</p>	<p>Страдает зрение (раздражение слизистой глаза) - падает зрение. Купить новые очки и потратить накопленные деньги на электросамокат</p>
<p>Брать чужие вещи без спроса</p>	<p>Статья 158, 161, 162 УК РФ Учет в КДН Здоровье родителей</p>
<p>Драться, выяснять отношения через драку</p>	<p>Статья 112, 116 УК РФ Учет в КДН Срок изоляции до 30 суток</p>
<p>Оскорблять человека</p>	<p>Статья 130 УК РФ Учет в КДН, денежный штраф - не сможешь купить сладости</p>
<p>Покупать</p>	<p>Не сможете потратить</p>



электронные сигареты	деньги на путешествие
-------------------------	-----------------------