**Рудаков Николай Иванович**

**Учитель физической культуры и ОБЖ**

**МКОУ Семидесятская СОШ Хохольский р - он**

**«Профилактика риска и рискованного поведения подростков»**

**Цель:** способствовать формированию модели ответственного поведения в ситуации, связанной с риском для себя и своего здоровья.

**Целевая группа:** учащиеся 7-9 классы

**Материалы и оборудование:**листы бумаги, ручки, карандаши, карточки.

**1.Вводная часть**

*Упражнение «Настроение»*

Участникам предлагается поприветствовать группу любыми словами, охарактеризовав при этом свое настроение, ассоциируя его с каким-нибудь животным: «спокойное, как слон».

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

*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.

**2. Основная часть**

*Упражнение «Игра в ассоциации».*

Педагог спрашивает у участников занятия:

- С какими словами у них ассоциируются понятия «риск и рискованное поведение»? *(опасность, страх, недоверие, неожиданность, загадка)*

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

- 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).

*Упражнение «Рискованное поведение» по методу «4 угла»*

Несовершеннолетним озвучивается проблемная ситуация. 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. 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. Нырять в прозрачную воду с высоты;

3. Улыбаться на улице человеку, которого не знаешь;

4. Выходить гулять поздно вечером, когда уже темно;

5. Догонять автобус, который отошел от остановки;

6. Давать по просьбе незнакомого человека свой мобильный телефон для срочного звонка;

7. Делать селфи;

8. Ходить по крыше.

9. Обследовать подвальные помещения.

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.

*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.

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

Педагог 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…»

Педагог зачитывает участникам ситуацию: «Твой лучший друг пригласил тебя на вечеринку. Там все знакомые, но среди них есть и те, кто балуется ПАВами. 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?

*Упражнение «Зато….»*

Педагог 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.

* 1. **Итог. (Рефлексия)**

Группа высказывается на тему:

Что нового произошло за время занятия?

Что удивило, оказалось неожиданным?

Приложение 1

**Дополнительная информация для ведущего**

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. Как ни парадоксально, подростковый возраст сопровождается высокими показателями смертности и заболеваемости. Психологи полагают, что это во многом связано с осознанным рискованным поведением несовершеннолетних.