


# Профилактика рискованного поведения



:

Громова Ольга Сереевна,  
педагог-психолог МО  
Северский район



# Я – концепция! Или...



Рискованное поведение подростков – активность, направленная на экспериментирование подростков со своими собственными возможностями, которая может привести к утрате физического и эмоционального здоровья, и преобразующая их отношение к ценности жизни.

# Факторы влияния

- *Уровень информированности* в большой степени определяет характер поведения подростка в ситуациях, связанных с опасными последствиями для его здоровья и благополучия. *Личностно-психологические факторы.* К факторам этой группы относят низкую самооценку, частое ощущение безысходности в трудных жизненных ситуациях, незнание способов конструктивного разрешения внутренних конфликтов, отсутствие навыков обращения за помощью.
- *Семейные факторы.* Низкий уровень информированности родителей о жизни собственных детей, их отстраненность, семейное неблагополучие, неумение родителей создать в семье благоприятный психологический климат- питательная среда для подростковых рисков, часто разрушительных для здоровья.
- *Социокультурные факторы* зачастую оказываются определяющими в отношении подростков к таким формам поведения как курение, употребление алкоголя и наркотиков. Реклама . Фильмы.
- *Пол* является дополнительным фактором риска.



•  
•  
•

## Современные виды

Руфинг, ружерство, скайуокинг  
Собачий кайф

Зацепинг

*Акрострйт*

Анорексия

Петтинг

*Экстремальное селфи*

• • • • • • • • • •

# Категории рискованного поведения

Поведение, несущее вред и насилие в отношении общества, природы

Курение всех видов

Патология сексуальной активности

Наркомания и алкоголизм

Насильственные нездоровые проявления в отношении собственного тела

Отсутствие физической активности

•  
•  
•

# Диагностика рискованного поведения

## ТЕСТ СКЛОННОСТИ К РИСКУ (К. ЛЕВИТИН)

<http://psihologn.org/index.php/psihologamm/682-podrostok-test-sklonnosti-k-risku-k-levitin>

# Профилактика

**Профилактика рискованного поведения** – это обоснованная, своевременная деятельность, направленная на предотвращение возможных отклонений в поведении подростков; максимальное обеспечение социальной справедливости, создание условий для включения несовершеннолетних в социально-экономическую и культурную жизнь общества, способствующую процессу развития личности, получению образования, предупреждению правонарушений.

. В условиях школьного образования профилактика рискованного поведения должна начинаться как можно раньше, т.е. с 1 класса.

. В основы профилактики закладываются не НЕЛЬЗЯ, а намерения добиться успеха .

. Ценностным ориентиром профилактики рискованного поведения являются научения подростка навыкам саморегуляции и самоконтроля.

. Развитие некогнитивных навыков –УПОРСТВО.

**Доказано.** Подростки, демонстрирующие более высокий результат при оценке упорства менее подвержены рискованному поведению, они имеют более сильную мотивацию на достижение успеха, способность контролировать собственные эмоции, мысли и поведение, что позволяет человеку не терять концентрацию и не рисковать.

. Заполнять иррациональные мысли ресурсными вариантами.



# Базовые социальные умения

- 1) Общаться
- 2) Разрешать конфликтные ситуации
- 3) Преодолевать стресс
- 4) Принимать решения
- 5) Планировать свое будущее.
- 6) Управлять своим поведением на основе самопознания

# ПЯТЬ ПРАКТИК

## 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.

### **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.

### **Упражнение «Рискованное поведение и здоровая альтернатива»**

Описание упражнения: Психолог 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 поведению;

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 –прокатись -зацепись!»

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



### 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.



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».

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...

«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»

Необходимо 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?