**Заняття з елементами тренінгу**

**Тема:** **«Профілактика ризикованої поведінки у підлітків»**

**Мета:**

* ознайомити учнів з різними типами ризикованої поведінки, оцінити ризик в життєвих ситуаціях ;
* уміти визначати поведінку, яка зменшує ризик;
* розвинути комунікативні навички

**Завдання:**

* усвідомлення учасниками відповідальності за власну поведінку в ситуаціях ризикованих пропозицій;
* формування навичок ефективної взаємодії.

**Тривалість заняття:**60 хвилин

**Кількість учасників**:

**Цільова група:**

**Основні поняття:**

* ризикована поведінка
* причини і наслідки ризикованої поведінки
* відповідальність за власну поведінку

**Хід заняття:**

1. ***. Привітання. Вступ*.**

***2. Знайомство***

**Мета:** познайомити учасників, розвивати навички самопредставлення.

***Хід вправи***

Запишіть своє ім’я на листочку

***3. Вправа "Очікування" (5хв.)***

**Мета:** збір очікувань учасників тренінгу.

**Матеріали:** три аркуші паперу А4. маркери.

**Інструкція учасникам:** Об'єднуючись у три групи (розрахуватись на 1, 2, 3). На цих аркушах ви маєте написати три написи:

* Перша група записує, що вона хоче дізнатися від заняття, робить надпис на аркуші -"ЗНАТИ".
* Друга група записує, які вона хоче отримати навички на занятті і робить надпис на аркуші - "ВМІТИ".
* Третя група записує, який вона хоче пережити новий досвід, почуття і робить надпис на аркуші - "ВІДЧУТИ".

***4. Вправа «Наші правила» .***

**Мета:** навчити учасників розробляти та приймати правила поведінки та роботи в групі, формувати відповідальне ставлення до власної поведінки.

Хід вправи

Правила допомагають регулювати взаємостосунки людей у будь – якій галузі людської діяльності. Для того, щоб група працювала продуктивно, щоб кожний учасник почувався комфортно і міг діяти ефективно, ми повинні прийняти правила роботи.

Тренер вивішує правила роботи групи.

Правила

• Бути активним

• Дотримуватися регламенту

• Дотримуватись правила піднятої руки

• Бути толерантним

• Виконувати всі правила

1. ***Тематична гра «Можливо»***

Ведучий вішає на дошку малюнок «Три дороги, що відходять від каменя у різні боки». На камені - написи: *«Ліворуч підеш – в гру цікаву зіграєш, але якщо програєш, можливо, щось втратиш…», «Праворуч підеш – в «Долину захоплень» потрапиш, але, можливо, залишишся там назавжди…», «Прямо підеш – врятуєш чуже життя, але, можливо, постраждаєш сам»*

**Завдання:** «Ви мандруєте островом. Зупиняєтесь перед великим каменем, на якому три написи (*тренер демонструє плакат*). Ви розумієте, що вам треба іти далі, але ви маєте право повернути назад. Отже прийміть рішення та станьте біля того напису, який ви обрали. Учні, які вирішили повернути назад залишаються на своїх місцях.»

Після виконання завдання ведучий запитує учнів чому вони обрали саме цей шлях. (*Відповідають бажаючі*)

***Коментар тренера:*** «Зверніть увагу на слово «**можливо**». Воно в даних реченнях головне, визначальне. Саме це слово говорить людині про так званий «ризик». В усіх запропонованих варіантах шляху присутній ризик, окрім одного – повернути назад. Сьогодні ми поговоримо про ризик. Який він може бути, чому важливо розуміти, коли і чим ти ризикуєш»

1. ***Мозковий штурм. Вправа «Що означає ризикувати?» (5 хв.)***

**Мета:** дати можливість учасникам усвідомити поняття «ризик».

**Хід вправи**

Тренер пропонує назвати асоціації з поняттям «ризикувати» та способи, за допомогою яких друзі можуть вмовити вас на ризиковану дію (алкоголь, куріння, крадіжка) і записує всі міркування, пов’язані з цим терміном, а потім знайомить учасників з визначенням терміну «ризикувати».

***Ризикувати*** – пускатися навмання, відважитися, піддатися випадковості, сподіваючись на щастя.

***Ризикувати*** – піддаватися відомій небезпеці, мінливості, невдачі.

Тренер:

1. ***Інформаційне повідомлення «Ризик і ризикована поведінка, профілактика ризикованої поведінки.»(презентація)***

Ризик - це ситуація чи обставини, за яких нашому здоров’ю, або навіть життю, може щось загрожувати, та за певної поведінки цього може не статися.

*Як ми вже з’ясували в попередній вправі, ризик може критися в різних ситуаціях. Кожен оцінює ступінь ризику по-своєму: для когось одна ситуація уявляється більш ризикованою, а для когось – інша. І все ж, якщо ризик існує: більший, чи менший, не залежно від його усвідомлення та сприйняття, - він тягне за собою небажані наслідки.*

*Часто люди схильні недооцінювати ступінь власного ризику, бо не мають достатньої інформації щодо ризикованої поведінки та її наслідків, вважаючи, що саме з ними – нічого лихого статися не може. Але краще подумати про наслідки ризикованої поведінки заздалегідь і запобігти їм.*

*Будь-який ризик краще попередити або уникнути.*

1. ***Вправа «Ситуації ризику»***

Мета:*Тренер зачитує кожну ситуацію, а учні піднімають картку по черзі*

1. Стояти під деревом
2. Стояти під деревом під час грози
3. Їхати на машині
4. Їхати на машині, водій якої напідпитку
5. Проводити час з друзями
6. Проводити час з друзями, які вживають алкоголь або наркотики
7. Вживати таблетки з цікавості
8. Лікуватися таблетками
9. Відсутність вміння відмовити в ситуаціях небезпечної пропозиції
10. Відсутність вміння відмовити другові у біді
11. Внутрішньовенні уколи з метою збору аналізів
12. Внутрішньовенні уколи з метою вживання наркотиків
13. Відсутність знань про наслідки вживання алкоголю
14. Відсутність знань про наслідки якоїсь події
15. Побачення у кіно
16. Побачення зі вживанням алкогольних напоїв
17. ***Вправа «Причини і наслідки» (15 хв.)***

**Мета:** надати можливість учасникам усвідомити причини ризикованої поведінки і наслідки цього для здоров’я.

Хід вправи

Тренер зазначає, серед різних ризикованих ситуацій , в які потрапляє молодь є: вживання алкоголю, наркотичних речовин, ранні статеві стосунки.

Об’єднайтесь у три групи:

Завдання для 1 групи: Написати причини і наслідки вживання алкогольних напоїв.

Завдання для 2 групи: Написати причини і наслідки вживання наркотичних речовин.

Завдання для 3 групи: Написати причини і наслідки ранніх статевих стосунків.

Кожен наслідок і причину писати на окремій картці.

Після цього відбувається презентація роботи груп. Свої наробки представники груп розміщують на плакаті з зображенням дерева (причини на його корінні, наслідки – на його кроні).

* Що ви можете сказати, дивлячись на наші дерева? (Зверніть увагу, що причин у цих 3 проблем дуже багато, але деякі з них подібні. Наприклад, схожими є: бажання справити враження на друзів, невміння відмовитись, бажання бути дорослими. Усі причини ризикованої поведінки умовно можна розділити на внутрішні і зовнішні. Якщо не усвідомлювати ці причини, то можна попасти в халепу з-за негативних наслідків.

Наслідки ризикованої поведінки теж багато в чому подібні (наприклад: вплив на різні складові здоров’я) і вони завжди негативні**.**

* **Які висновки можна зробити після виконання цієї вправи?**

(Отже, не все в житті варто пробувати на дотик, на смак, на зір, на запах, на відчуття… Якщо ти знаєш про наслідки, розумієш ступінь ризику, ти робиш здоровий вибір. А це говорить лише про одне – про відповідальне ставлення до власного здоров’я та життя.)

1. ***Вправа «Чарівні капелюхи»***

Мета: Сформувати в учасників усвідомлення відповідальності за власну поведінку в ситуаціях ризикованих пропозицій; пошук шляхів вирішення в ситуаціях ризику.

Хід вправи

Тренер об’єднує учасників у 2 групи. Кожна група витягає з капелюха картку з описом ситуації. Завдання: протягом 5 хвилин знайти спільне рішення щодо ситуації.

Ситуація 1.Ти на вечірці, де більшість підлітків малознайомі. Вони вмовляють тебе випити алкоголю, використовуючи фрази на кшталт «Ти що, мамчин синок!? Слабак!?» або «Ти якась зажата, тобі треба розслабитися!»

Ситуація 2.»Багато моїх друзів курять і мені пропонують закурити»

Ситуація 3 . На вечірці друзі пропонують Оксані спробувати «цікаву» таблетку, щоб повеселитися «по-справжньому». Що робити?

Під час презентації наробок, представники кидають у свій капелюх картки з відповідями. Замість обговорення ми проведемо вправу «Вузлики на пам'ять»

1. ***Вправа «Вузлики на пам'ять»***

**Мета:**формувати вміння зробити усвідомлений вибір щодо власної поведінки. Тренер зачитує зміст ситуації і пропонує витягнути навмання відповідь з першого капелюха. Якщо учасникам рішення групи подобається і вони можуть використати це у своєму житті, то учасники зав’язують на червоній стрічці вузлик на пам'ять.

Ось таким дідівським методом – в'язати вузлики на пам'ять – ми з вами візьмемо сьогодні у свій особистий досвід цікаві знахідки учасників тренінгу.

Запитання для обговорення:

* Які у вас враження від виконання завдання?

1. **Вправа «Корисні знання»**

Тренер роздає стікери кожному учню і просить записати на них продовження фрази: «Сьогодні я дізнався про…». Потім учні приклеюють папірці на плакат під назвою «Корисні знання».

1. ***Вправа «Оплески»***

А тепер зберіться в одне коло.

Учасникам пропонується за командою «Починаймо!» виразити свій стан оплесками. Тренер починає плескати в долоні першим.

***Інформація для тренера:*** Похваліть усіх учасників і побажайте їм так само чітко і згуртовано працювати надалі.

**Дякую за увагу!**