

Обучение способам оценки риска и его последствий (методические материалы для проведения работы с обучающимися)

Мини-лекция «Рискованное поведение»

Знаете ли вы, что такое риск, рискованное поведение? (ответы участников).

В толковом словаре 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.

Подростки чаще других возрастных групп склоняются к чрезвычайно рискованным решениям.

Результаты наблюдений показали, что подростки, хорошо взвесив все плюсы и минусы решения, в отличие от детей и взрослых людей, намеренно идут на риск, потому что получают от такой ситуации больше удовольствия, чем участники других возрастных групп, особенно если, в конечном счёте, им повезло избежать неудачи. Предполагается, что именно поэтому подростковый возраст - наиболее привлекательный период, чтобы попробовать наркотики или сигареты, экспериментировать с алкогольными напитками, водить машину не имея прав, увлекаться экстремальными занятиями 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.

В исследованиях американского психолога Лоуренса Стайнберга был проведен эксперимент, в котором испытуемым предлагалось сыграть в видеоигру, симулирующую вождения автомобиля. При этом сначала они должны были играть в присутствии своих сверстников, а затем в одиночестве. В ходе эксперимента выяснилось, что в присутствии сверстников подростки намного чаще выбирают рискованные комбинации, на поведение взрослых присутствие наблюдателей никак не повлияло.

Похожий эксперимент был проведен им и в естественных условиях. При вождении настоящей машины на дороге. Исследование показало, что подростки вели машину быстрее и допускали опасные маневры, чем взрослые, а в присутствии другого подростка эта склонность намного увеличивалась.

Принимая то или иное решение, важно понимать, что риск - это всегда неопределенность. Наши необдуманные действия могут помочь нам в достижении целей, а могут наоборот завершиться неудачно.

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий спрашивает у участников, с какими словами у них ассоциируются понятия «риск и рискованное поведение». Участники отвечают на вопрос, называя ассоциации. Какой заряд (позитивный или негативный) носят эти слова?

Упражнение «Рискованное поведение»

Цель: способствовать формированию у участников 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 помещения, а четвёртый угол должен быть свободным – для тех участников, у которых 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 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?

Необходимо задавать вопросы до тех пор, пока участники не поймут связь понятия «риск» с поведением включенных в ситуацию людей.

Ролевая игра «Воля – разум – любопытство».

Ведущий 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».

Ведущий зачитывает участникам ситуацию: «Твой лучший друг пригласил тебя на вечеринку. Там все знакомые, но среди них есть и те, кто пьёт пиво, курит

вейпы. 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 ведущий 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 «Я и они».

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.

Обсуждение 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 пройдёт!» 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...

Упражнение «Рискованное поведение и здоровая альтернатива»

Участники делятся на две группы, каждой из которых даётся одно рискованное предложение. Участникам нужно 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 пива!»

«Хочешь экстрима – попробуй вейп!»

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 «Зато....»

Ведущий 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.

Упражнение «Собери пословицу»

Участники разбиваются на 2 группы (можно просто рассчитавшись на первый /второй). Участникам выдается два комплекта карточек, в первом комплекте – начало пословиц, во втором – окончание. Участники должны правильно собрать пословицу, соединив начало и конец, а затем объяснить, как они ее понимают (упражнение следует проводить динамично, если одна группа не справляется, предлагать другой).

- Кто ничем не рискует, тот ничего не получает.
- Либо пан, либо пропал.
- Риск – дело благородное.
- Не рисковать, так и боя не выиграть.
- Риск на войне — родной брат отваге.
- Кто в бою не рискует, по тому и орден не тоскует.
- Двум смертям не бывать, а одной не миновать.
- Либо грудь в кустах, либо голова в крестах.
- Кто не рискует, тот не пьёт шампанское.
- Либо в стремя ногой, либо в пень головой.
- Не рисковать, так и боя не выиграть.
- Не ставь всего на одну карту.
- Рискнул, да закаялся.
- От глупого риска до беды близко.
- От умного риска до победы близко.
- Побеждать без риска – побеждать без славы.