

Тренинг “Я и моя безопасность”*

Цели: актуализация темы об опасных жизненных ситуациях; развитие представлений о тактических действиях в опасной ситуации, понимания, что часто они возникают из-за неправильного поведения подростков; формирование убеждения в том, что стремление избежать опасности или минимизировать ее, а также обращение за помощью к окружающим являются проявлением осмотрительности и зрелости.

Задачи: актуализировать личный опыт, связанный с типовыми опасными ситуациями в жизни подростков, обусловленными как внешними обстоятельствами, так и собственным неправильным поведением; развивать у учащихся стремление не попадать в опасные ситуации, не провоцировать и минимизировать опасность, не допускать паники, обращаться за помощью, использовать оптимальную тактику поведения; формировать убеждение в том, что соблюдение принятых правил поведения является гарантией безопасности; осмыслить полученный опыт и отработать алгоритм поведения в опасных ситуациях.

Оборудование: листы писчей бумаги с надписями “Жизнь и здоровье”, “Честь и достоинство”, “Деньги и вещи”, “Остановись!”, “Подумай!”, “Действуй!” с инструкциями на оборотной стороне листов.

Вводная часть. После короткого обсуждения домашнего задания участники называют ассоциации, которые возникают у них при слове “опасность”. Ведущий констатирует, что большинство людей остерегаются опасностей, и предлагает обсудить, как обычно ведут себя люди при их возникновении (что они испытывают? что такое страх? для чего природа наделила человека способностью испытывать страх? о чем сигнализирует страх?). Следует подчеркнуть, что страх – это предупреждение, сигнал, который может парализовать человеческую волю, а может мобилизовать ресурсы человека (привести примеры или предложить подросткам сделать это самостоятельно). На основании приведенных примеров ведущий обращает внимание на то, что есть опасности, возникающие независимо от человека, и такие, которые явились следствием неправильного поведения самих людей.

* При разработке использована идея И.В. Дубровиной.

Ведущий сообщает, что около половины серьезных травм, получаемых подростками, связано с их собственными ошибками (рисками) или нарушением ими принятых правил поведения в быту, школе и на транспорте. Желающие могут привести примеры. Особо выделяются ситуации, когда подростки ведут себя слишком рискованно, поддаваясь на провокации сверстников.

Основная часть. Ребятам предлагается обсудить три вопроса.

- Можно ли полностью избежать опасных жизненных ситуаций?
- Можно ли свести к минимуму опасности?
- Есть ли правила поведения в опасных ситуациях?

Обобщая высказывания, ведущий просит подумать над тем, что является самым важным для человека, что следует спасать в первую очередь. Участникам предлагается три листа с надписями "Жизнь и здоровье", "Честь и достоинство", "Деньги и вещи". Они должны разложить эти листы в соответствии с очередностью того, что (по их мнению) надо спасать в первую, вторую и третью очередь при возникновении опасности. По завершении этой работы ведущий подчеркивает, что такие ценности, как честь, достоинство, деньги, собственность, имеют смысл только в случае существования человека, т. е. когда он смог сохранить свою жизнь и здоровье. Таким образом, первое, что необходимо спасти, – это жизнь и здоровье. Обязательно следует отметить, что:

- есть особые исключительные и редкие ситуации, когда люди жертвуют собственной жизнью во имя других людей или ценностей;
- взрослые сильные люди, которые несут большую ответственность, могут жертвовать своей жизнью для спасения детей или более слабых;
- в большинстве ситуаций, связанных с опасностью, дети и подростки должны спасать свою жизнь и здоровье, учитывая, по возможности, безопасность других людей.

В отношении двух других приоритетов – чести или собственности – правильного ответа нет, каждый волен поступать так, как сочтет нужным и как сложится ситуация.

Ведущий предлагает участникам вспомнить, что удалось придумать людям для сведения к минимуму опасностей, подстерегающих их. Обсуждение целесообразно провести в форме "мозгового штурма". Участников следует подвести к выводу о необходимости соблюдения правил поведения и техники безопасности, инструкций по обращению с техническими приспособлениями и т. п. Следует также обсудить следующие вопросы:

- Где, когда и почему в школе предусмотрены особые правила поведения (уроки труда, физкультуры, физики, химии)?
- Какие бытовые приборы и почему снабжаются особыми инструкциями по применению?
- Почему существуют особые правила дорожного движения и поведения в транспорте? и т. п.

Предлагается привести примеры, когда подросток сталкивается с опасностью, но не может справиться с ней собственными силами. На одном из примеров обсуждается, правильно ли поступает тот, кто обращается за помощью к окружающим. Поступает ли он как человек слабый, малодушный или как зрелый, понимающий границы своих возможностей человек? В высказываниях

особо следует подчеркнуть, что стремление получить помощь в опасной ситуации является признаком зрелого поведения.

Участников необходимо подвести к пониманию того, что невозможно заранее предугадать все жизненные опасности, и предложить всем вместе составить алгоритм поведения в опасной ситуации. Работа проводится в форме "Аукциона идей". Обобщая высказывания, можно предложить алгоритм из трех шагов: **"Остановись! Подумай! Действуй!"**.

В середину круга помещают листы с аналогичными надписями, а затем проводится обсуждение необходимости каждого шага. После каждого обсуждения лист с соответствующей надписью переворачивают и зачитывают приведенную там "инструкцию". Вот их тексты:

Остановись!

Если ты почувствовал страх, значит, тебе угрожает опасность; не позволяй страху превратиться в панику, постарайся сохранить спокойствие.

Подумай!

Подумай, в чем заключается опасность, прими решение, как ее избежать или уменьшить.

Действуй!

Приняв решение, сразу приступай к его выполнению.

Необходимо обязательно обратить внимание участников, что возможны ситуации, когда все три "шага" надо "пройти" в очень короткое время, например при спасении бегством.

Заключительная часть. Участникам предлагается описать свои действия в соответствии с предложенным алгоритмом в типичных для подростков ситуациях, связанных с опасностью:

- незнакомый человек предлагает тебе пойти с ним куда-либо;
- старшие ребята предлагают спиртное или наркотики;
- приятели нашли во дворе какой-то сверток и зовут тебя посмотреть, что там внутри.

Ситуации подростки могут предложить сами.

Участники, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос, как себя вести, чтобы не попадать в ситуацию опасности (*например: соблюдать правила поведения, инструкции по технике безопасности и обращению со сложными приборами*). По завершении высказываний всех участников желающие повторяют алгоритм поведения в опасной ситуации ("Остановись! Подумай! Действуй!").

Домашнее задание. Обсудить с родителями алгоритм поведения в опасной ситуации.

Ведущему на заметку. В вводной части количество "разогревающих" упражнений может быть сокращено, если группа многочисленна и ведущий ощущает лимит времени.