

Психологические основы самозащиты

Подготовил:
Преподаватель-организатор ОБЖ
Дёмин Е.А.

2018 год

Каждый человек имеет право на жизнь. В некоторых случаях психологическая готовность к самозащите может помочь отстоять её.

Если преступник выбрал вас в качестве жертвы, это вызывает у вас страх и гнев, панику и шок. Вы задаёте себе вопрос: «Почему именно я?» Тому, вероятно, есть причины.



Язык жестов

Хулиганы часто обходят стороной тех людей, которые могут за себя постоять. Внешний вид должен говорить об уверенности в своих силах. Если человек выглядит робким и пугливым — это потенциальная жертва.



Язык жестов



Если у вас торопливая, нервная улыбка, расслабленная поза, тихий, неуверенный голос, беспокойные руки, бегающий взгляд, вы можете стать лёгкой добычей преступника. Подтянутая поза, уверенный взгляд и выражение лица, спокойная улыбка и тон разговора — главные приметы уверенного поведения, которые говорят окружающим, что вы не лёгкая добыча, что вы знаете себе цену и не допустите дурного обхождения с собой.

Уверенность и спокойствие

Уверенное поведение не даёт повода для недопонимания. Вы знаете, чего хотите и чего не хотите. Вот и высказывайте это внятно.

Давайте рассмотрим некоторые типичные ответы уверенного человека на разные предложения и угрозы: «Не приставайте ко мне», «Нет. Я с вами никуда не пойду», «Нет. Я вас не знаю, отойдите от меня», «Нет. Я вам не открою».

Надо учиться вести себя уверенно и спокойно перед хулиганом.



Преодоление страха

Очень часто, когда хулиганы нападают на людей, жертвы буквально отдаются в их власть и только потом начинают думать о том, что следовало предпринять. Во многих случаях лучше брать инициативу в свои руки и идти в наступление, а не ждать развития событий. Если инициативу проявляет преступник, то это может привести к ещё большему усложнению ситуации.

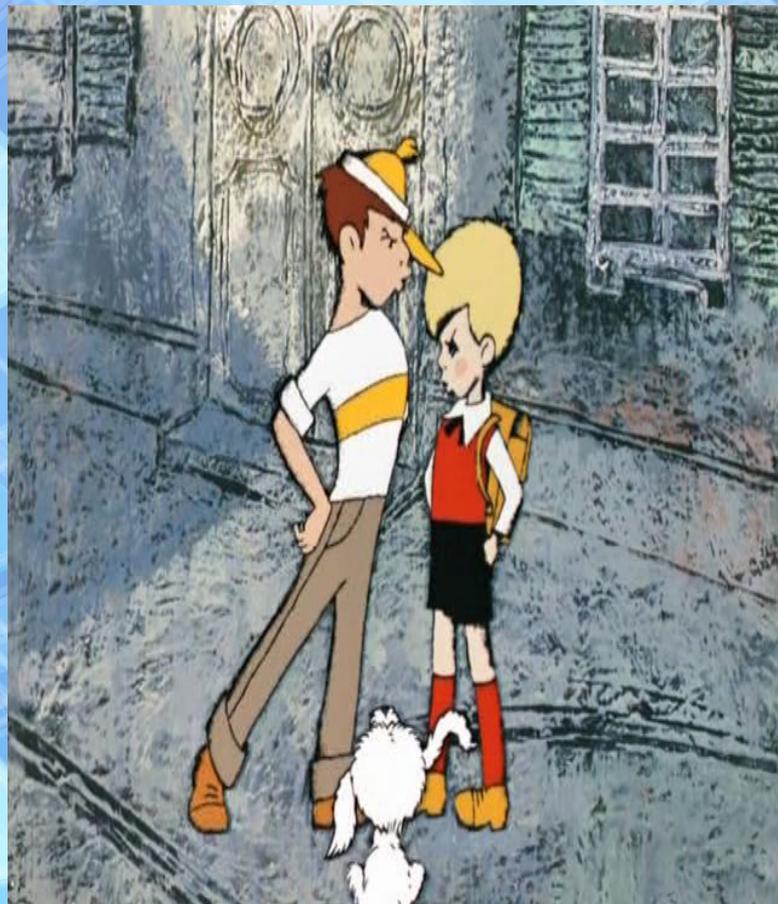


Преодоление страха

При самозащите крайне важен настрой. Перед лицом опасности единственным желанием должно быть желание выжить и победить.

Нападающий рассчитывает на страх и полную неспособность защищаться со стороны жертвы. Однако всякое затруднение и промедление, вызванное её упорством и уверенностью, может привести по меньшей мере к тому, что хулиган умерит свой пыл и можно будет выбрать мгновение для бегства.

Надо научиться управлять собой, воспитывать в себе волевые качества, стараться преодолевать страх, заниматься спортом.



Что надо делать в опасных ситуациях:

- уметь вовремя увидеть опасность;
- не ждать, когда подскажут, действовать самостоятельно;
- быстро принимать решения;
- уметь преодолевать усталость, страх, дурное настроение;
- проявлять настойчивость и упрямство в достижении цели;
- уметь подчиниться, если это необходимо;
- стараться импровизировать, находить новые решения;
- не сдаваться до конца.



Чего не следует делать в опасных ситуациях:

- **нельзя надеяться на других, ждать, что кто-то придёт и всё сделает;**
- **нельзя нервничать и суетиться;**
- **нельзя отчаиваться и паниковать даже в самых, казалось бы, безнадёжных случаях;**
- **нельзя решать вопросы силой, если есть хоть маленькая надежда решить их миром.**



Домашнее задание:

§ 18, вопросы и задания

