

Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях. Пути выхода из конфликтных ситуаций



План урока

1. Признаки потенциальной жертвы и уверенного в себе человека.
2. Самозащита.
3. Конфликты.
4. Действия при встрече с хулиганами.
5. Кроссворд.



Безопасность — это состояние деятельности, при котором с определенной вероятностью исключаются потенциальные опасности, влияющие на здоровье человека.

Признаки потенциальной жертвы и уверенного в себе человека.

Виктимология, то есть наука о поведении жертвы, может объяснить, чем руководствуется уличный грабитель или насильник при выборе жертвы.

Преступник отмечает всё: неуверенность взгляда, несмелость движений, вялую осанку, физические недостатки, психическую подавленность, утомление — словом, всё, что сыграет ему на руку. Как же нападающие выбирают жертву? Выяснилось, что потенциальную жертву преступники обычно выделяют по некоторым отличительным особенностям движений.

Выделяют две категории людей: так называемую группу риска и тех, кому практически не грозит опасность стать объектом нападения.



Таблица признаков потенциальной жертвы и уверенного в себе человека *(записать в тетрадь)*

Потенциальная жертва	Уверенный в себе человек

Заполните таблицу в тетради.

Перед вами признаки потенциальной жертвы и уверенного в себе человека. Запишите соответствие «групп риска» к признакам «неуязвимости».

- спокойная поза;
- беспокойные движения рук;
- нервная поза;
- спокойный, прямой взгляд;
- нервный, бегающий взгляд;
- легкая, спортивная походка, бодрые энергичные движения;
- тихая, неуверенная речь;
- спокойный, прямой взгляд;

- подтянутая и устойчивая поза;
- редкие, спокойные движения рук;
- уверенный тон;
- спокойная, ненапряженная улыбка и выражение лица;
- торопливая, нервная улыбка;
- сгорбленная поза, вялая осанка;
- неуклюжесть походки (слишком размашистая или семенящая).

Уверенность — положительное нравственно-этическое качество личности, состоящее в объективной самооценке своих возможностей и соответствующем доверии к себе при решении тех или иных задач.



Самозащита — это акт уверенности в себе, отказ принять «статус жертвы». Уверенность в себе — это стиль поведения, который помогает нам чётко и доходчиво выражать наши чувства и желания.



Самозащита — способность человека вступить за себя своими собственными силами при физическом нападении, ложном обвинении в проступке, оговоре, сплетне, психотропном воздействии.

Жертва — в теории права это физическое или юридическое лицо, которому уголовно наказуемым деянием был непосредственно или косвенно причинен вред или ущерб.



Существует техника тренировки уверенности в себе, получившая название **«заезженная пластинка»**. Вы упорно, решительным тоном повторяете какую-то фразу, в которой заключено требование, отказ и т. д. Для эффективного применения этого метода необходимо заменять некоторые слова, сохраняя при этом общий смысл высказывания. Например: «Вы не смеете входить в мой дом!», «Так я вас и впустила!» или «Чего зря тут торчать, я не передумаю: в дом вы не войдёте» и т. д. до тех пор, пока ваши слова не будут восприняты. Здесь главное — проявить упорство.

Инициативность, активность, упорство и решительность — главные характеристики действий уверенного человека при нападении или угрозе.

Однако даже очень уверенный в себе человек не должен забывать, что всегда предпочтительнее уклониться от конфликта, чем применять приёмы физической самозащиты.



Конфликт — это столкновение интересов, идей, ценностей, мнений разных людей и конкуренция за удовлетворение своих потребностей.



Компромисс (compromise, от лат. compromissum - соглашение, достигнутое путем взаимных уступок) - договоренность, соглашение, как разумный способ разрешения конфликтов.

Многие конфликты и нападения происходят по вине самой жертвы, которая показывает всем своим видом, что она либо «созрела» (оказалась в неподобающем месте и в неподобающее время), либо податлива (слишком легкодоступна), либо беззащитна (пьяна, напугана, возбуждена, чересчур доверчива). Старайтесь не выделяться среди окружающих излишней экстравагантностью, яркой и необычной одеждой, дорогими вещами и украшениями. Всё это, как правило, привлекает внимание преступников.

Что же предпринять, если конфликт неизбежен? Если есть возможность мирного разрешения конфликта, стоит попробовать снять напряжение, достигнуть взаимоприемлемого решения или даже завлечь инициативой.



При этом следует:

- говорить спокойным и уверенным тоном;
- слушать и стремиться выстроить диалог;
- пытаться выяснить причину агрессии;
- постараться устранить раздражающий фактор, если это возможно;
- по возможности вести переговоры сидя;
- попытаться донести до собеседника приемлемые рамки поведения, при котором возможен диалог.



Не рекомендуется:

- кричать или говорить на повышенных тонах;
- уходить или поворачиваться к агрессору спиной, пока он разговаривает с вами;
- посягать на личное пространство агрессора;
- игнорировать агрессора, выказывать невниманние или пренебрежение к нему;
- отдавать ему приказы типа «Замолчи!» или «Ну-ка сядь!»;
- жестикулировать — грозить пальцем, размахивать руками.



Следующий немаловажный фактор безопасности – способность сорвать планы нападающих. Сделать это можно при помощи неожиданных, нешаблонных действий, вызвав замешательство злоумышленников.



Если жертва оказывает сопротивление – будь то слово, физическое действие или то и другое одновременно, – фактор неожиданности обращается против преступника.

Когда конфликт замять не удаётся, следует воспользоваться доступными и эффективными приёмами самозащиты, попробовать смутить нападающего. Например, вы роняете деньги, агрессор наклоняется, чтобы подобрать их, и это даёт вам необходимые мгновения для бегства. Если же убежать по какой-либо причине не представляется возможным, нанесите удар первым!



Когда на вас нападает несколько человек, определите среди них лидера и разговаривайте с ним. Попробуйте сыграть на его самолюбии.



В ситуации, когда хулиган или преступник от вас чего-то требует, попробуйте предложить такие варианты выполнения его требований, чтобы выиграть время, изменить условия и соотношение сил в свою пользу. Попробуйте вызвать сочувствие, жалость к себе.

Общий порядок действий в конфликтных ситуациях можно определить следующим образом (каждый последующий пункт применяется при неэффективности предыдущего):

- учиться на чужих ошибках, быть бдительным и предусмотрительным, стараться избегать опасных мест;
- вести себя уверенно, не давать повода к конфликтам;
- не провоцировать развитие намечающегося конфликта, попытаться снизить напряжённость;
- сорвать планы преступников неожиданными и нестандартными действиями, использовать техники, отвлекающие их внимание, выиграть время, чтобы затем убежать;
- запомнить приметы преступников и учиться на своих ошибках.

Всегда будьте бдительны.

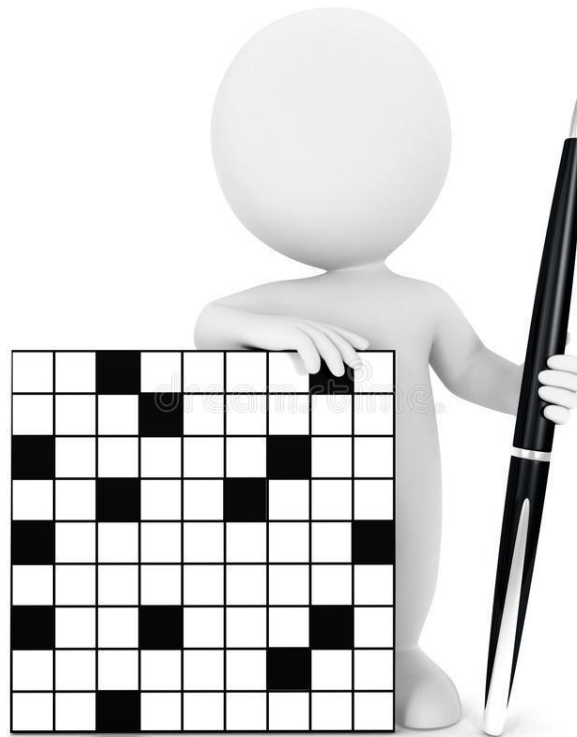
Помните: быть бдительным и трусливым – не одно и то же.

Бдительность – это умение обращать внимание на то, что происходит вокруг.

Осторожность и бдительность можно выработать в себе до такой степени, что они станут второй натурой. Благодаря им вы будете знать, как избежать неприятных ситуаций или минимизировать их последствия.



Задание. Кроссворд.



Начертите сетку кроссворда в тетрадь.

Переписывать вопросы не нужно.

Решите кроссворд в тетради.

По горизонтали:

- 2.** Хищение чужого имущества, совершённое открыто, то есть в присутствии владельца вещи или иного лица, понимающего, что происходит преступление.
- 5.** Разновидность международного договора (договор, соглашение).
- 8.** В юриспруденции — нормативно-правовой акт, который в особом порядке, регулирует определённые общественные отношения.
- 9.** Физическое лицо, которому был причинён материальный или нематериальный ущерб.
- 11.** Грубое нарушение общественного порядка, открытое выражение неуважения к устоявшимся нормам общества.
- 13.** Соглашение, достигнутое путем взаимных уступок.
- 14.** Доля целого. Организационно самостоятельная боевая и административно-хозяйственная единица (воинская...).

По вертикали:

- 1.** Техника тренировки уверенности в себе, получившая название «заезженная ...»
- 3.** Состояние деятельности, при котором исключаются потенциальные опасности, влияющие на здоровье человека.
- 4.** Наука о потерпевшем, обладающем индивидуальной способностью стать жертвой преступного насилия.
- 5.** Столкновение интересов, идей, ценностей, мнений разных людей и конкуренция за удовлетворение своих потребностей.
- 6.** Стиль поведения, который помогает чётко и доходчиво выражать свои чувства и желания.
- 7.** Официальное обращение гражданина (нескольких лиц) в гос. орган или орган местного самоуправления, организации или к должностному лицу.
- 10.** Способность человека вступить за себя своими собственными силами при физическом нападении, ложном обвинении в проступке, оговоре, сплетне, психотропном воздействии.
- 12.** Положительный результат чего-либо, достижение поставленных целей, общественное признание чего-либо или кого-либо.