

**ТЕМА УРОКА:
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ В
КРИМИНОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ.
Пути выхода из конфликтных ситуаций**



Самозащита - защита собственными силами от угрожающей опасности, противодействие опасности, угрозе своей жизни, имуществу, интересам.



Признаки потенциальной жертвы и уверенного в себе человека

Группа риска	Признаки неуязвимости
Торопливая, нервная улыбка	Спокойная улыбка, уверенное выражение лица
Нервная поза	Спокойная поза
Тихая, неуверенная речь	Уверенный тон
Беспокойные движения рук	Редкие, спокойные движения рук
Сгорбленная поза, вялая осанка	Подтянутая и устойчивая поза
Нервный, бегающий взгляд	Спокойный, прямой взгляд
Неуклюжесть походки (слишком размашистая или семенящая)	Лёгкая, спортивная походка, бодрые, энергичные движения

Что рекомендуется делать, если конфликт неизбежен:

- Говорить твердым, спокойным голосом.;
- Внимательно слушать и стараться, чтобы происходил постоянный обмен фразами
- Как можно быстрее понять, что нужно агрессору
- Если возможно, ведите переговоры сидя, так как это уменьшает напряжение
- Если возможно, то постепенно берите контроль



Что не рекомендуется делать, если конфликт неизбежен:

- Кричать или говорить на повышенных тонах
- Поворачиваться к агрессору спиной
- Игнорировать агрессора
- Спорить с ним
- Жестикулировать

**Как
поступить
при
встрече
с хулига-
нами**

Если вы увидели группу хулиганов, сразу сверните и постарайтесь её обойти

Зайдите в ближайший магазин, кафе, другое учреждение

Не обращайтесь внимания на их оклики, крики или свист

Если на вас напали и ударили, притворитесь, что получили серьёзную травму

Если вас хотят ограбить, не сопротивляйтесь — жизнь и здоровье дороже денег

Если хулиганы вас окружили, крикните прохожим, чтобы они вызвали полицию

Какие качества надо развивать в себе, чтобы успешно противостоять злоумышленникам

Для того, чтобы стать психологически уравновешенным человеком, тебе нужно воспитать в себе такие качества как уверенность в себе, тебе нужно стараться смотреть на вещи объективно, отстранившись от боли и переживаний. Постоянно работай над интеллектом, физическими возможностями, которые здорово дисциплинируют и не дают субъективности проявиться. Побольше общайся с людьми.

