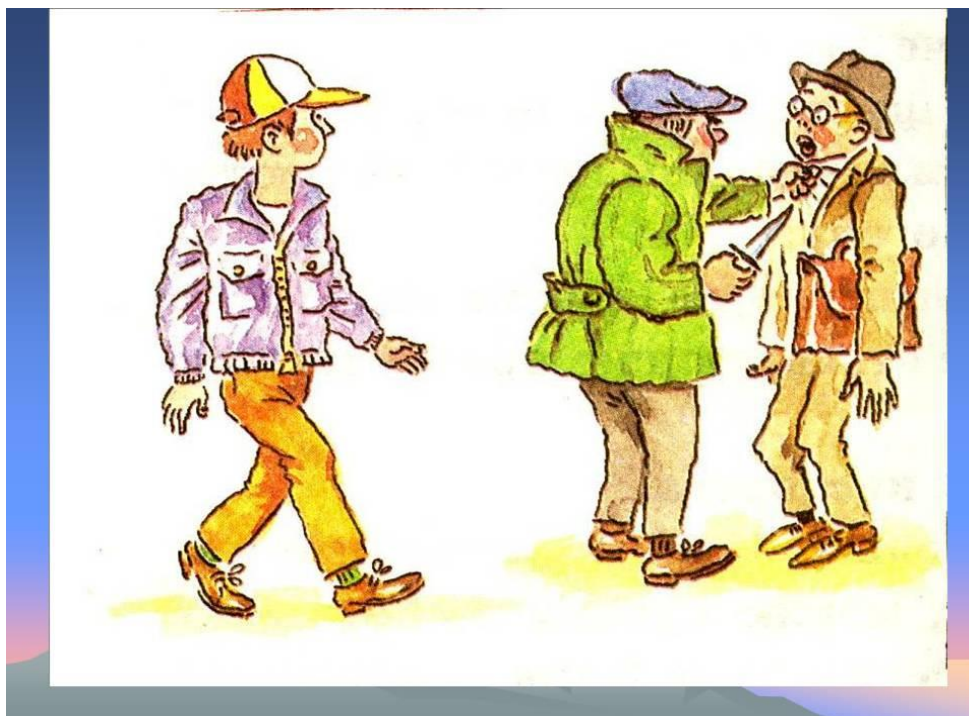


**ТЕМА УРОКА:  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ В  
КРИМИНОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ.  
Пути выхода из конфликтных ситуаций**



**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.

