

Психологические основы самозащиты

1. Психологические приемы самозащиты.
2. Правила поведения в опасных ситуациях.

О манере поведения и о языке жестов. Хулиганы часто обходят стороной тех людей, которые могут за себя постоять. Внешний вид человека должен говорить об уверенности в своих силах и ни в коем случае — о страхе. Если человек выглядит робким и пугливым, любой преступник или хулиган сочтет его потенциальной жертвой. Манера поведения и жесты - важное оружие самозащиты. Задумайтесь над своей мимикой и манерами. Если у вас торопливая, беспокойная улыбка, нервная поза, тихий, неуверенный голос, беспокойные руки, бегающий взгляд, вы можете стать желанной добычей преступника. Спокойная улыбка и уверенное выражение лица, подтянутая поза и прямой взгляд - предупреждение для правонарушителя, что легкой победы не будет. Самозащита - это не только физическая готовность противостоять сопернику. Это уверенность в себе и отказ стать жертвой.

Рассмотрите с учащимися некоторые типичные ответы уверенного человека на непрошенные уговоры 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». Умение убедительно сказать «нет» - важное качество, обозначающее вашу позицию и часто обеспечивающее моральный перевес в противоборстве со злоумышленником.

Обратите внимание учащихся на то, чтобы они учились сердиться и обнаруживать свой гнев перед хулиганом, чтобы не забывали, что у них тоже есть свое мнение, и помнили, что не обязаны делать ничего, что противоречило бы их желаниям в подобных ситуациях.

Преодоление страха. Очень часто, когда происходит нападение, жертва буквально цепенеет, покоряясь воле хулигана, и только потом начинает думать о том, что следовало бы предпринять. Во многих случаях лучше брать инициативу в

свои руки и идти в наступление, а не ждать развития событий, которое может привести к еще большему ухудшению ситуации. Как правило, хулиганы выбирают в качестве своих жертв людей робких, вид которых говорит о том, что вряд ли они смогут оказать сопротивление.

Очень важен при самозащите ваш настрой. Перед лицом опасности единственным вашим желанием должно быть стремление выжить и победить. Нападающий рассчитывает на то, что жертва парализована страхом и полностью неспособна защищаться. Однако, всякое затруднение и промедление, вызванное упорством с вашей стороны, может привести, по меньшей мере, к тому, что хулиган умерит свой пыл и тем самым подарит вам драгоценные мгновения, которыми можно воспользоваться для бегства.

Что надо делать в опасных ситуациях?

- умеете вовремя увидеть опасность;
- не ждите, когда вам подскажут - действуйте сами;
- учитесь быстро принимать решения;
- умеете преодолевать усталость, страх, дурное настроение;
- будьте настойчивы и упорны в достижении цели;
- умеете подчиниться, если это необходимо;
- старайтесь импровизировать, находить новые решения;
- не сдавайтесь до конца.

Чего не надо делать в опасных ситуациях?

- надеяться на других, ждать, что кто-то придет и все за вас сделает;
- нервничать и суетиться;
- отчаиваться и паниковать даже в самых безнадежных случаях;
- решать вопросы силой, если есть хотя бы малейшая надежда решить их миром.

Контрольные вопросы

Как вы считаете, почему манера поведения и язык жестов — важное оружие самозащиты?

Назовите основные качества уверенного поведения. В тексте приведены примеры ответов на предложения и угрозы предполагаемого преступника. Какие ответы вы можете добавить сами?

Объясните, каким образом преодоление страха и присутствие духа помогают не стать жертвой преступника?

Практические задания

Вместе со взрослыми обсудите, как вы выглядите в глазах окружающих? Взгляните на себя критически, подумайте и решите, впечатление какого человека вы производите: робкого, застенчивого или уверенного?

Подумайте, какие ситуации могут с вами произойти в доме и на улице. Составьте для себя перечень ответов на случай возможного контакта с незнакомым человеком. Потренируйтесь перед зеркалом отвечать уверенно и убедительно, сопровождая речь соответствующими жестами и мимикой.