



Как замечать опасность, сохранять
спокойствие и действовать
безопасно



Психологические основы самозащиты в криминогенных ситуациях

Почему девятиклассни ку важно уметь защищать себя



В 14–15 лет подростки чаще сталкиваются с давлением, провокациями и навязчивыми просьбами. Опасность нередко начинается не с нападения, а с разговора, который кажется обычным, но уже нарушает границы и требует быстрой, спокойной реакции.

01

Это обстановка, где возрастает риск кражи, угроз, преследования, вымогательства или нападения. Опасность усиливают безлюдные места, плохое освещение, позднее время и навязчивое поведение незнакомца.

02

Риск выше, если подросток устал, идет один, отвлечен телефоном или не знает, куда можно быстро обратиться за помощью. В такой момент сложнее заметить угрозу и выбрать верное действие.

03

В школе и рядом с ней это может быть конфликт у входа, давление в переписке, ссора в автобусе или агрессивная компания во дворе. Важно видеть не только явную, но и скрытую угрозу.

04

Чем раньше подросток понимает, что ситуация меняется в худшую сторону, тем легче избежать прямого конфликта. Раннее распознавание опасности помогает сохранить контроль и не растеряться.

Что такое криминогенная ситуация

Признаки, что ситуация становится опасной



Опасные сигналы в поведении человека

Если кто-то сокращает дистанцию, переграждает путь, задает слишком личные вопросы или просит пройти в сторону, это уже повод насторожиться. Особенно опасно, когда человека не отпускают и пытаются удержать разговором.

Что должно насторожить в окружении

Тревожными признаками также становятся резкая смена тона, попытка схватить за руку, пристальный контроль движений и согласованные действия нескольких людей. В такой момент важно сразу искать безопасное место и взрослых рядом.

Первое правило самозащиты — замечать раньше



1. Осмотреться

Сначала важно понять, кто рядом, где выход, есть ли освещение, камеры, охрана и другие люди. Это помогает заранее увидеть, где безопаснее находиться.

2. Найти точку безопасности

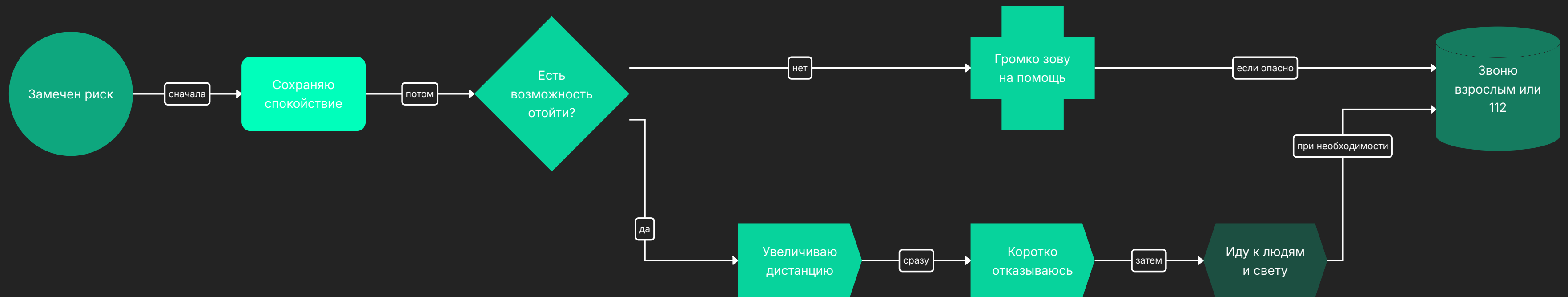
Полезно заранее знать ближайшие безопасные места: магазин, пост охраны, учительскую, остановку, аптеку или людное помещение. Тогда при тревоге не придется долго думать.

3. Отойти при первых признаках риска

Если ситуация кажется подозрительной, нужно сразу увеличить дистанцию, сменить маршрут или зайти туда, где есть взрослые. Чем раньше замечена угроза, тем меньше шанс на конфликт.

Алгоритм действий при тревоге

Последовательность помогает быстро выйти из опасного контакта и перейти в безопасное место.



01

Ровный голос и четкая речь показывают, что подросток собран и понимает, что делает. Это снижает шанс, что агрессор выберет именно его как удобную цель.

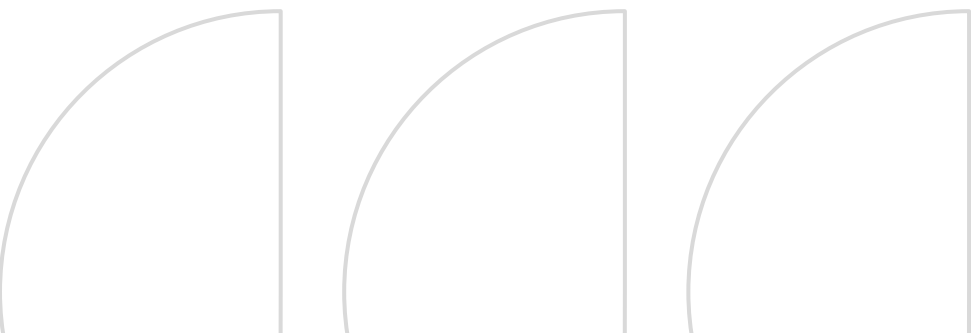
02

Полезны короткие фразы: «Отойдите», «Я иду к взрослым», «Не подходите», «Мне нужна помощь». Они должны быть ясными, громкими и без лишних объяснений.

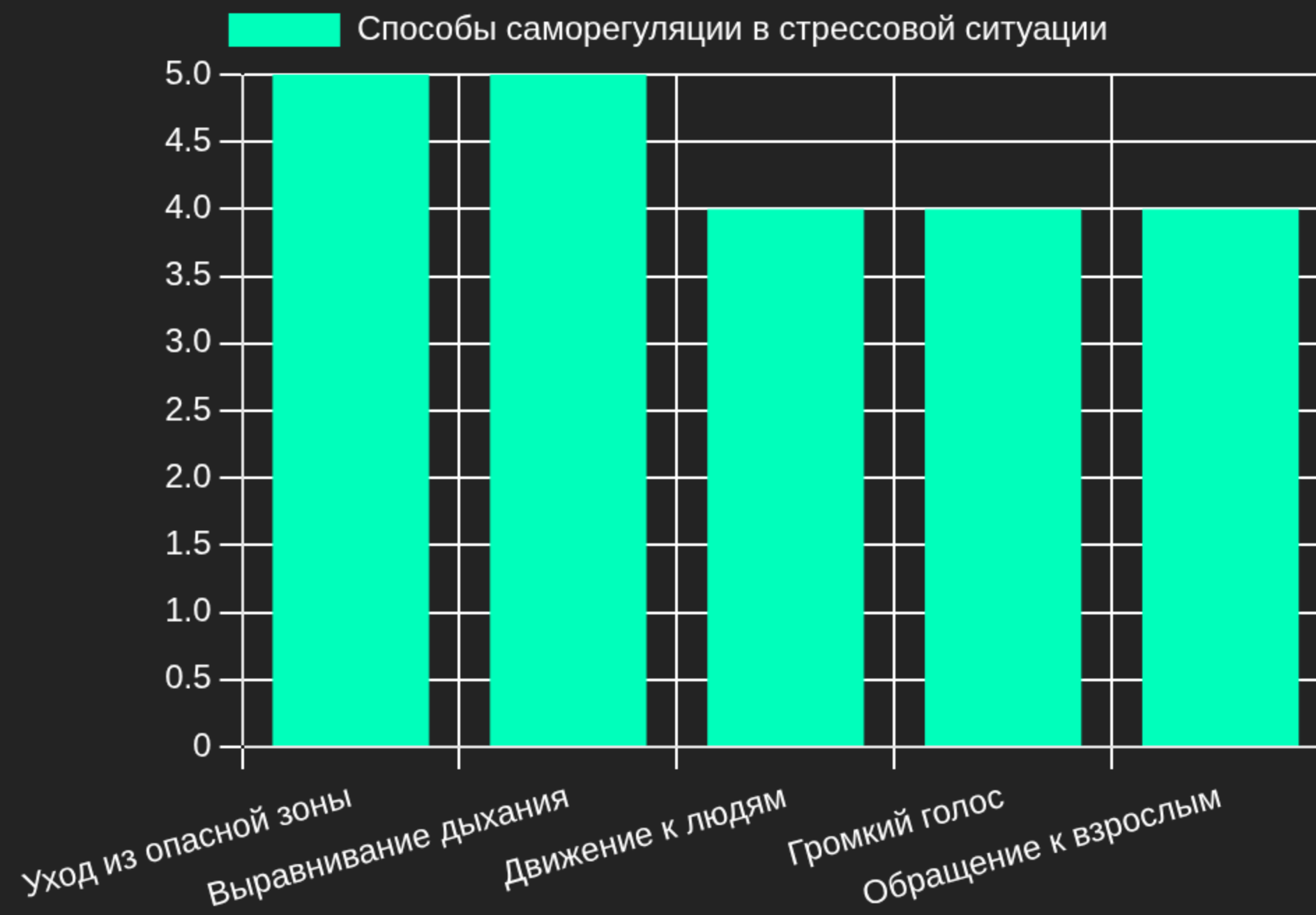
03

Открытые ладони, корпус, развернутый к выходу, и отсутствие суетливых движений помогают выглядеть уверенно. Важно не грубить, а твердо обозначать границы и быть готовым уйти.

Как помогают спокойный голос и уверенная поза



Что помогает подростку быстрее восстановить контроль



Спокойные действия работают лучше спора: они уменьшают страх и возвращают возможность думать о следующем шаге.

Сначала помогают дыхание и выход из опасного места, а спор и оправдания только затягивают контакт.

Сравнительная оценка по практическому алгоритму самозащиты; условная шкала 1–5.

Это нормальная реакция организма: учащаются пульс и дыхание, напрягаются мышцы, а память работает хуже.



3

Основные реакции на опасность — «бей, беги, замри».

Классификация стрессовой реакции «бей, беги, замри».

Почему нельзя молчать и терпеть

01

Если молчать и ждать, злоумышленник получает сигнал безнаказанности, а окружающие могут не заметить проблему. Чем дольше тянуть, тем труднее остановить конфликт.

02

Обращение к взрослым, учителю, охране, родителям или сотрудникам транспорта сразу после инцидента помогает быстрее защититься. Просьба о помощи — это ответственное поведение, а не слабость.

03

Особенно опасно скрывать угрозы, вымогательство, преследование и навязчивые сообщения в сети. Такие ситуации редко исчезают сами и часто становятся хуже без вмешательства взрослых.

04

Подростку важно не оставаться с проблемой одному. Если есть тревога или страх, лучше сообщить об этом сразу и назвать, где именно произошла ситуация.

Куда обращаться за помощью в разных ситуациях

Ситуация	Первый контакт	Что сообщить
Улица	Родители, 112	Где, кто рядом
Школа	Учитель, охрана	Класс, место, время
Транспорт	Водитель, 112	Маршрут, остановка
Дом	Родные, 112	Адрес, угроза

Таблица показывает, кому сообщать первым и какие сведения назвать, чтобы помощь пришла быстрее: место, время, происходящее, люди рядом и наличие немедленной угрозы.

Чем точнее и короче сообщение, тем быстрее взрослые или экстренные службы могут отреагировать и остановить развитие опасной ситуации.

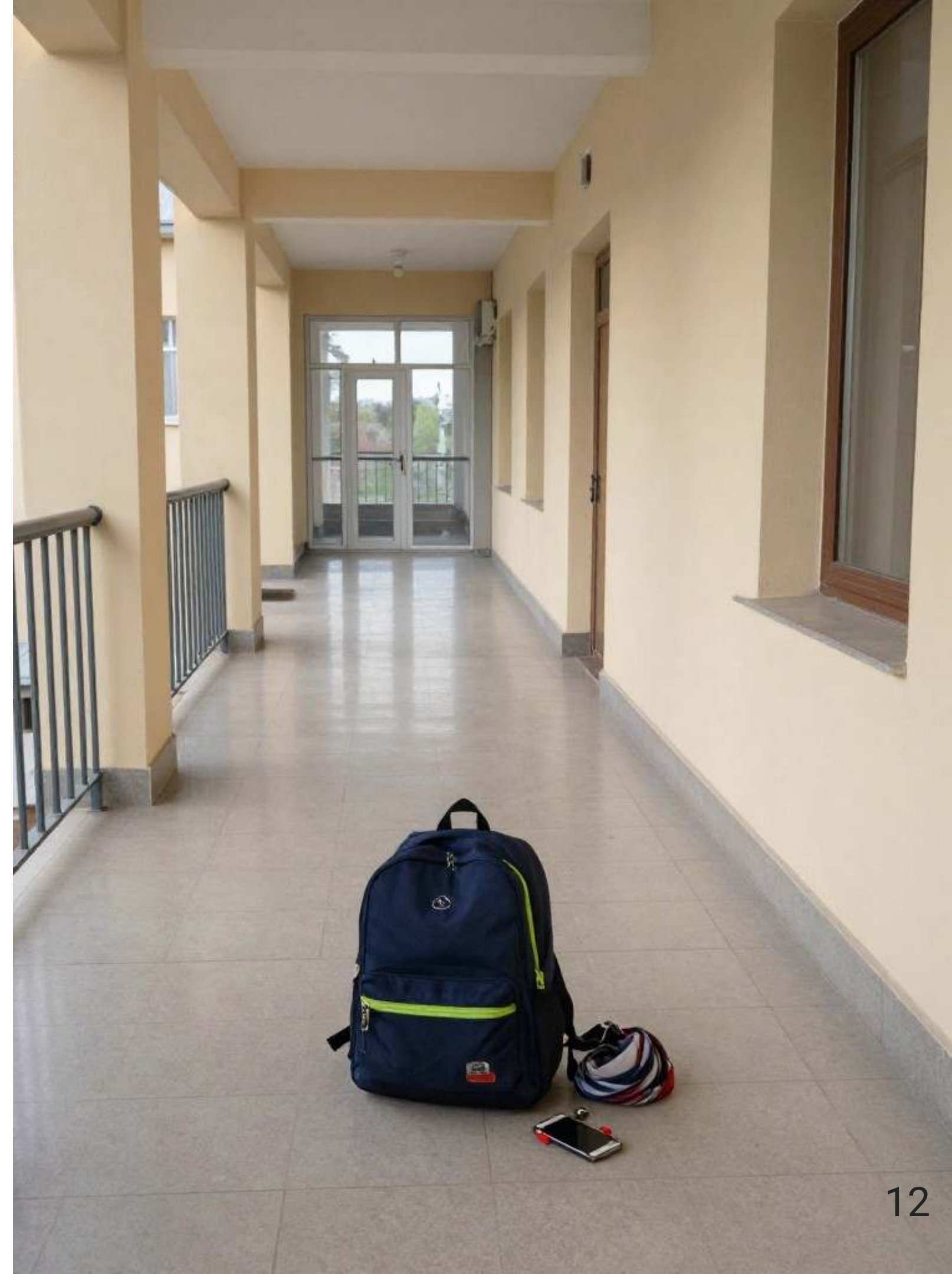
Материалы по личной безопасности школьников; универсальный номер экстренной помощи 112.



Безопасная дистанция и личное пространство

Личное пространство — это зона вокруг человека, вторжение в которую усиливает тревогу и облегчает давление. Если кто-то подходит слишком близко, важно сразу отступить к выходу, свету или людям.

Безопасная дистанция помогает видеть путь отхода и не оказаться в углу, у стены или без свидетелей. В коридоре, на остановке и у подъезда лучше стоять так, чтобы рядом был выход.



01

Уверенное поведение начинается с спокойного голоса, прямого взгляда и коротких фраз. Оно показывает готовность защитить границы без крика и без лишних объяснений.

02

Агрессивное поведение, наоборот, усиливает напряжение: оскорбления, толчки и угрозы часто переводят спор в более опасную стадию и мешают получить помощь.

03

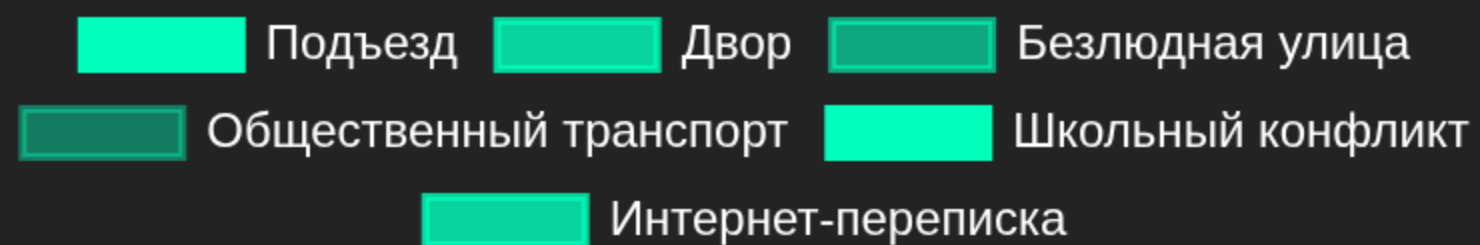
Для самозащиты важно отказаться от ответа на провокацию, не унижать собеседника и сразу обозначить границу: «Отойдите», «Я ухожу», «Мне нужна помощь».

04

Твердость без вызова помогает сохранить контроль над собой и не дать конфликту стать физическим. Это безопаснее, чем спорить или пытаться «победить» силой.

Уверенное поведение и агрессивное поведение

Где подростки чаще чувствуют небезопасность



Опасность возрастает там, где мало свидетелей и легко нарушить личные границы, поэтому важно учитывать и офлайн-, и онлайн-ситуации.

Наибольший риск связан с местами слабого контроля и с перепиской с незнакомцами; безопасность повышает привычка заранее оценивать обстановку.

Схематическая оценка по материалам презентации о криминогенных ситуациях для школьников.

Опасные уловки и способы давления



«Помоги найти дорогу»

Под этим предложением человека могут увести в сторону, заставить идти в безлюдное место или отвлечь, чтобы потом выманить вещи и информацию.



«Давай сфотографируемся»

Безобидная просьба иногда маскирует попытку приблизиться, задержать подростка или получить доступ к телефону, переписке и личным данным.



Срочность и жалость

Фразы о помощи, панике или «очень важном деле» создают давление и не дают подумать. В такой ситуации лучше не соглашаться сразу.

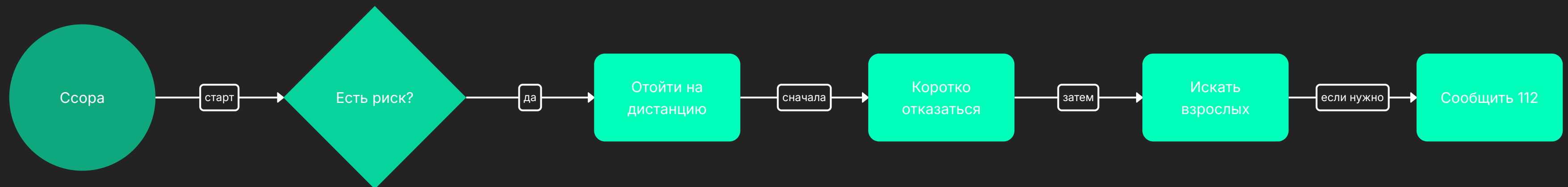


Увод от людей

Если разговор пытаются скрыть от других, заставляют нарушить правила или требуют молчать, это явный повод немедленно отойти и позвать взрослых.

Если конфликт уже начался

Схема показывает, как быстро уменьшить контакт и перейти к помощи взрослых или экстренных служб.



Навыки, которые нужно тренировать заранее

01

Полезно заранее отрабатывать короткий отказ, обращение к взрослым и спокойное название адреса, чтобы в реальной ситуации не теряться и говорить ясно.

02

Важно тренировать описание примет человека, место, время и умение быстро набрать 112. Эти действия помогают сообщить главное без лишних слов.

03

Ролевые упражнения учат заметить опасность, сохранить голос и сразу идти к безопасному месту. Чем чаще повторение, тем быстрее срабатывает правильный алгоритм.

Что снижает риск больше всего



Профилактика работает лучше, когда несколько привычек действуют вместе: они заранее уменьшают растерянность и повышают шанс быстро получить помощь.

Наибольшую защиту дают контроль взрослых, продуманный маршрут и готовность связаться с помощью; отдельная мера важна, но одна не решает проблему.

Схематическая оценка по материалам презентации; данные носят учебный характер.

Памятка личной безопасности на каждый день

01

Перед выходом

Проверь заряд телефона, сообщи, куда идешь, и заранее выбери безопасный маршрут с понятными точками, где можно попросить помощи.

02

Во время пути

Держись людных и освещенных мест, не уходи с незнакомыми людьми и не соглашайся на сомнительные просьбы или переписку.

03

Если появилась угроза

Сразу обратись к взрослым, позови на помощь и при необходимости звони 112. Не стоит молча терпеть или ждать, что все пройдет само.

Самозащита начинается с умения вовремя заметить риск

Психологическая самозащита — это внимание, спокойствие и быстрый отказ от опасного контакта. Чем раньше подросток замечает угрозу и обращается за помощью, тем надежнее его безопасность.