

Психологические основы самозащиты

Как заметить опасность, сохранить спокойствие и выбрать
безопасное решение?

Почему самозащита важна в 5 классе

01

В пятом классе нередко приходится сталкиваться с давлением, насмешками, навязчивыми просьбами и неприятными сообщениями. Опасность не всегда начинается с драки: часто её выдают нарушение границ и тревожные сигналы.

Личные границы: что это такое

01

Личные границы касаются тела, вещей, личного пространства и переписки. Каждый человек имеет право сказать «нет», отойти и прекратить разговор, если ему неприятно или небезопасно.

02

Границы нарушают не только силой, но и словами: обидными шутками, навязчивыми просьбами, требованием хранить секрет или чтением чужих сообщений без разрешения.

03

Если границы не уважают, важно сразу обозначить своё несогласие и обратиться к взрослому. Чем раньше замечен дискомфорт, тем легче остановить ситуацию без конфликта.

Ранние признаки опасной ситуации

Что настораживает

Опасность часто видно по поведению человека: он подходит слишком близко, преграждает путь, хватается за руку или требует ответить немедленно. Такие признаки нельзя игнорировать.

Как действовать сразу

Полезно сразу отойти к выходу, встать ближе к взрослым или к группе людей. Дистанция и открытое пространство помогают быстрее выбрать безопасное действие.



Как страх влияет на поведение



Чем выше напряжение, тем труднее говорить, думать и быстро выбирать безопасный шаг.

График показывает: спокойствие помогает контролировать ситуацию, а паника резко снижает точность действий.

Спокойное дыхание помогает собраться

1. Замедлить выдох

Сделайте вдох через нос, а выдох — чуть длиннее. Это помогает снизить напряжение и вернуть ощущение контроля.

2. Повторить цикл

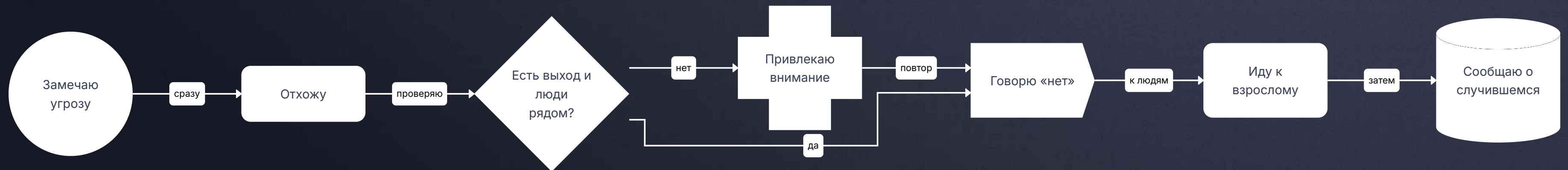
Сделайте несколько коротких циклов дыхания с небольшой паузой. Во время повтора держите внимание только на дыхании и опоре ног.

3. Закрепить спокойствие

Считайте про себя до пяти и посмотрите на безопасный предмет рядом. Так легче сосредоточиться и вспомнить нужные действия.

Алгоритм безопасной реакции

Последовательность действий при тревожной ситуации в школе, на улице или в сети



Уверенное и неуверенное поведение

Сравнение показывает, как осанка, голос и расстояние меняют впечатление и помогают снизить давление.

Уверенное поведение делает человека заметнее и помогает сохранить личное пространство.

Признак	Уверенно	Неуверенно
Осанка	прямая	сутулая
Голос	спокойный	тихий
Дистанция	вытянутая рука	отступление

Короткие фразы, которые защищают



«Нет»

Короткий отказ звучит ясно и не оставляет места для долгих уговоров. Он помогает сразу обозначить границу и не втягиваться в лишний разговор.



«Стоп»

Эта фраза останавливает действие и привлекает внимание к нарушению. Её удобно повторять, если другой человек продолжает давить или приближаться.



«Отойди»

Короткое требование помогает держать дистанцию и показывает, что приближение неприятно. Лучше говорить спокойно, но достаточно громко и чётко.



«Мне это не нравится»

Эта фраза прямо описывает ощущение и не требует оправданий. Она подходит, когда нужно спокойно показать, что поведение другого человека неприемлемо.



«Я иду к взрослому»

Такая фраза прекращает спор и переводит ситуацию туда, где есть помощь. После неё важно действительно подойти к учителю, родителю или охране.

Безопасная дистанция и удобное место

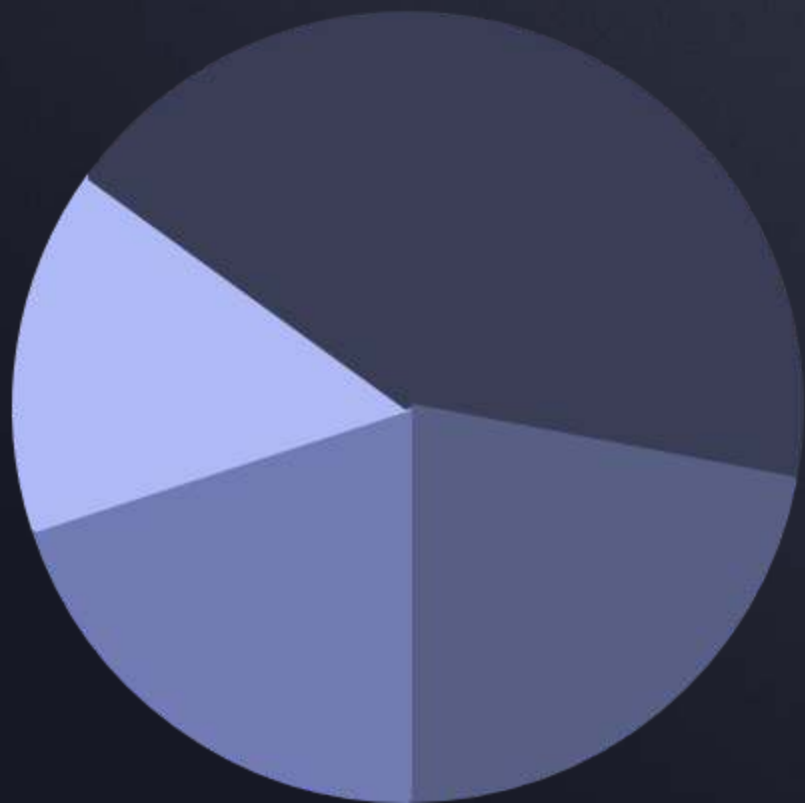
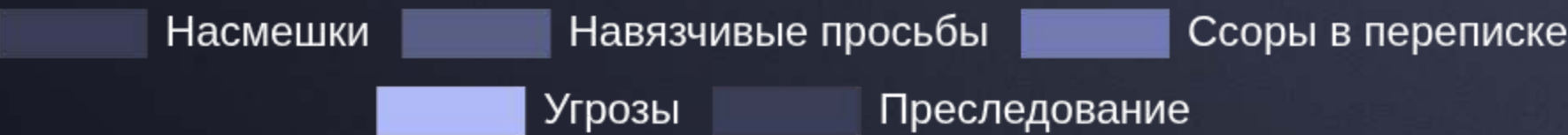
01

Личное пространство обычно начинается примерно на расстоянии вытянутой руки. Если кто-то подходит ближе без причины, лучше сразу увеличить дистанцию и повернуться так, чтобы видеть выход.

02

Безопаснее находиться там, где есть свет, свободный проход и другие люди рядом. Узкие коридоры, пустые места и позиция спиной к стене уменьшают возможность быстро уйти.

Какие ситуации чаще вызывают напряжение



Даже короткие сообщения и обидные слова могут долго держать ребёнка в напряжении и мешать сосредоточиться на уроках.

Вербальное давление и конфликт в сети часто воспринимаются не слабее физической угрозы: важно реагировать сразу и не оставаться одному.

Иллюстративные данные, составленные по описанию типичных школьных ситуаций.

Самозащита в школе

01

Замечай первые признаки травли: прозвища, толчки, скрывание вещей, исключение из игры или команды, а также неприятные шутки, которые повторяются.

02

Не оставайся один на один с проблемой: сохраняй свидетелей, запоминай время и место, чтобы потом точно объяснить, что произошло.

03

Сразу обращайся к взрослым в школе — классному руководителю, дежурному учителю, психологу или охране; дома расскажи родителям без лишних подробностей.

04

Сохраняй сообщения, записки и скриншоты: они помогают доказать ситуацию, избежать путаницы и быстрее получить помощь от взрослых.

Самозащита в интернете

01

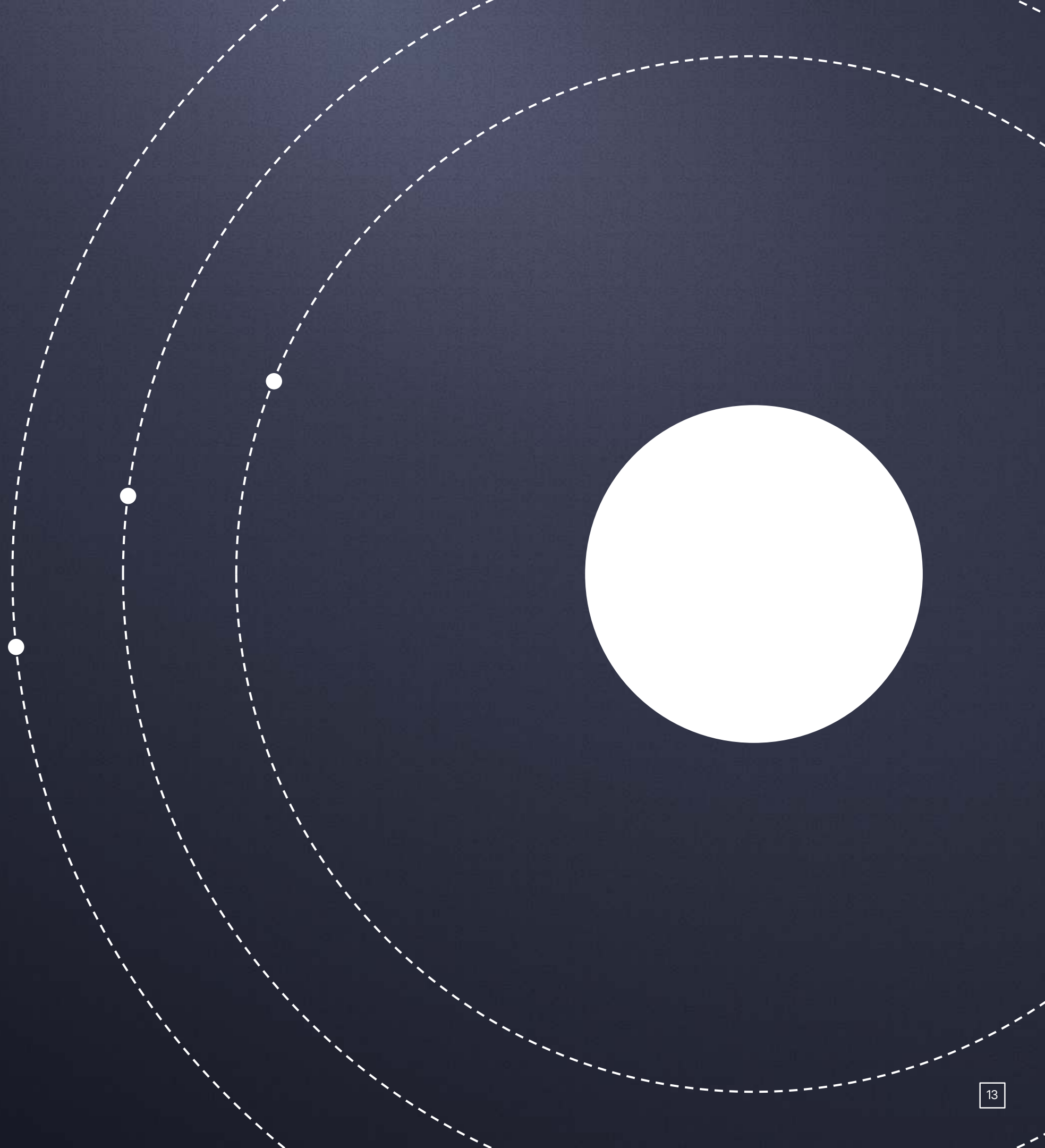
Не отвечай на провокации, оскорбления и шантаж: спор в чате часто только усиливает давление и даёт обидчику больше контроля над ситуацией.

02

Сохраняй переписку, блокируй пользователя и жалуйся на аккаунт, если он пишет угрозы, просит личные фото или выманивает пароли.

03

Если просят адрес, номер телефона, код из сообщения или любую другую личную информацию, сразу прекращай разговор и сообщай взрослому.



Что усиливает риск конфликта



В таких условиях труднее сохранять спокойствие, видеть выход и быстро обратиться за помощью к окружающим.

Чем хуже пространство для отхода и контакта с людьми, тем выше риск эскалации; безопаснее заранее выбирать открытые места.

Иллюстративные данные, составленные по описанию факторов риска в учебной ситуации.

Кому сообщать о проблеме

Ситуация	Кому сообщить	Что сохранить
Травля	Родители, педагоги	Время, имена
Угрозы в сети	Родители, поддержка	Переписка, скриншоты
Преследование	Взрослые, полиция	Место, свидетели
Сильный стресс	Психолог	Краткое описание

Составлено по материалам школьной памятки по безопасному поведению.

Краткая памятка: кому сообщить в зависимости от ситуации и что сохранить как доказательство или для точного рассказа.

Своевременное обращение к нужному взрослому и сохранение доказательств помогают быстрее остановить проблему и точнее её объяснить.

Действия после опасной ситуации

Алгоритм составлен по правилам безопасного поведения для школьников.



Как помогает поддержка сверстника

Спокойный одноклассник не смеётся и не подзадоривает, а остаётся рядом, чтобы человеку было легче собраться и перейти к безопасному месту.

Иногда достаточно пройти вместе к учителю, дежурному или другому взрослому: поддержка рядом снижает страх и помогает не остаться с проблемой один на один.

Типичные ошибки при самозащите

01

Не отвечай силой на провокацию: драка редко решает проблему и может сделать её серьёзнее, особенно если рядом есть свидетели или взрослые.

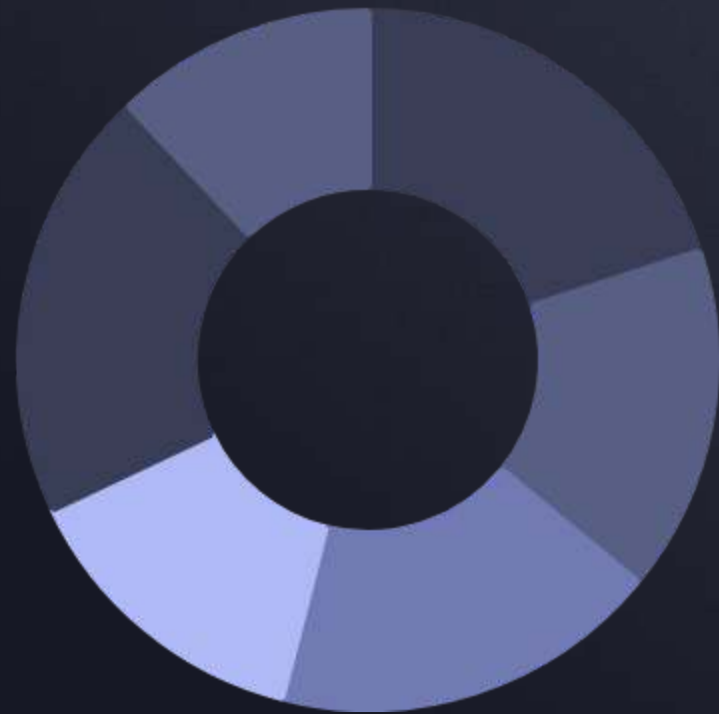
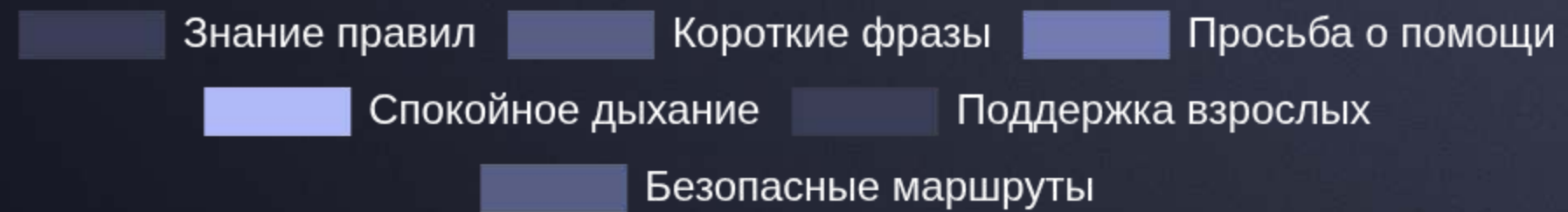
02

Не удаляй переписку и не уходи в безлюдное место: тогда труднее доказать угрозу и сложнее быстро получить помощь от окружающих.

03

Не скрывай проблему от взрослых и не пытайся «перетерпеть» её в одиночку: повторяющееся давление обычно становится сильнее без своевременной поддержки.

Что делает ребёнка увереннее



Навык спокойного разговора и привычка заранее продумывать маршрут помогают действовать без лишней растерянности.

Уверенность растёт не от силы, а от подготовленности: чем больше понятных действий заранее, тем легче выбрать безопасный шаг.

Иллюстративные данные, составленные по описанию факторов уверенности в учебной теме.

Самозащита начинается с головы

Психологическая самозащита помогает заметить опасность вовремя, сохранить спокойствие и выбрать правильное действие. Чем лучше ребёнок знает свои границы и способы обратиться за помощью, тем он защищённее.

