**Брошюра**

**«Поведение подростков в экстремальных ситуациях»**

Оглавление

Пожар ………………………………………………………………… 3

Ограбление ………………………………………………………. 4

Нападение …..............………………………………………… 5

Моральное насилие ….......................................... 9

**Пожар**

Меры предосторожности и подготовка

* **Не храни в доме** бензин, керосин, легковоспламеняющиеся жидкости.
* **Приобрети** хотя бы один огнетушитель.
* **Не оставляй без присмотра** включенные электрические и газовые плиты, чайники, утюги, приёмники, телевизоры, обогреватели.
* **Следи за исправностью** устройств, приборов, розеток.
* **Не разогревай на открытом огне** краски, лаки и т. п.

Действия при пожаре

* **Сообщи о пожаре** в пожарную охрану по телефону «101»
* Если есть возможность, **приступай к тушению** пожара водой, или используй плотную мокрую ткань. При опасности поражения электротоком **отключи электроэнергию**.
* **Горючие жидкости тушить водой нельзя!** (туши песком, землёй, огнетушителем, если их нет, накрой плотной смоченной в воде тканью).
* При пожаре ни в коем случае **не открывай форточки и окна**.
* Если тебе не удаётся ликвидировать пожар, **выйди из квартиры**, закрыв за собой дверь, и сообщи о пожаре соседям.
* **Встреть пожарных** и проведи их к месту пожара.
* При высокой температуре, сильной задымлённости **передвигайся ползком**, так как температура у пола значительно ниже и больше кислорода.
* При невозможности **эвакуироваться из квартиры через лестничную площадку**, когда пути эвакуация отрезаны, необходимо выйти на балкон, закрыв за собою дверь, и звать на помощь прохожих.
* Если ты увидел(а), что кто-то собирается устроить поджог, **позвони в полицию** (102) и **пожарную службу** (101)

**Ограбление**

Меры предосторожности и подготовка

* **Не ходи** в магазины поздно вечером
* Тебе **не следует смотреть постоянно** в телефон, слушать музыку в наушниках, думать о чём-то сокровенном
* Постарайся периодически **оглядываться по сторонам** и выискивать аномалии, которые могут быть маркерами возможной опасности.
* По возможности **установи дома** сигнализацию, камеры

Действия при ограблении магазина

* Если ты стал(а) свидетелем ограбления магазина **не пытайся проявлять героизм** или делать что-либо, что может подвергать опасности твою жизнь или жизнь других.
* Всегда **выполняй указания грабителей**. Некоторые ограбления происходят под влиянием наркотиков или алкоголя, и в результате напавшие могут быть непредсказуемы.
* **Отдай грабителям все**, что они просят и делайте в точности то, что они скажут.
* **Будь максимально вежлив(а)** и никогда не подвергай себя или кого-либо еще риску.
* **Стой боком** к грабителям.
* **Не сообщай информацию добровольно**, но, если тебе зададут вопрос, всегда говори правду. Ложь грабителям может повлечь за собой агрессивные действия, ведущие к телесным повреждениям.
* **Не вступай в борьбу** с грабителями. Твоя безопасность важнее денег.
* **Наблюдай** и при этом старайтесь остаться незамеченным.
* **Обрати внимание** на то, как выглядят грабители, что они носят и в точности запомни, что они говорили, для будущих действий.
* **Обращай особое внимание** на все, к чему прикасаются грабители.
* **Запомни**, какой дорогой грабители уходят.

Действия при ограблении квартиры

* **Сделай так чтобы взломщики узнали, что ты находишься в доме**. Громко откашляйся, запой песню, включи телевизор, назови кого-нибудь мужским именем или сделай вид, что ты откликаешься на зов.
* Если ты один/одна **сделай вид что у вас дома много людей**.
* Если это **не помогает**, звони в полицию и соседям, родителям.
* **Попроси соседей** посмотреть в глазок и запомнить приметы грабителей.
* **Открой окно** и **подними шум**. Кричи, зови на помощь и привлекай внимание прохожих.
* Если соседей поблизости нет, **забаррикадируй дверь** мебелью.
* Если нет такой возможности, **свали как можно больше тяжелых предметов, вещей и одежды у двери**.
* Твоя задача – **протянуть время** и не дать злоумышленникам пробраться внутрь до приезда полиции.

**Нападение**

Меры предосторожности

* Вечерами **старайся ходить** по хорошо освещенным, людным улицам.
* **Выбирай не короткий маршрут**, а безопасный: избегай пустырей, длинных заборов, промышленных зон, темных дворов, подворотен и т.д.
* **Изучи дорогу домой**. Всегда должно быть несколько вариантов движения. В случае, если навстречу идет группа подозрительных лиц или кто-то следует за вами, у тебя должна быть возможность, не показывая испуга, свернуть на запасной маршрут.
* **Нужно знать зоны безопасности** на своем пути — ближайшее отделение полиции, охраняемый объект или хотя бы витрину магазина, которую, в крайнем случае, можно разбить, чтобы сработала сигнализация.
* Если тебе приходится возвращаться домой темной дорогой, перед выходом из школы, секции и т.п. **позвони близким**, чтобы тебя встретили.
* Если ты идешь переулком, **держись поближе к краю тротуара**, подальше от подъездов.
* **Будь внимателен(льна)** к происходящему вокруг.
* Движение **осуществляй уверенно**.
* Если **идешь по шоссе**, держись той стороны, где транспорт будет двигаться тебе навстречу: так тебя не смогут затащить во внезапно притормозившую за спиной машину.
* Сумку **следует держать** с левой стороны. В этом случае никто не сможет выхватить ее, резко притормозив рядом.
* Ключи от квартиры и личные документы лучше **хранить в карманах одежды**, что позволит сохранить их в случае хищения сумки.

Подготовка

* Если ты заранее знаешь, что пойдешь в темноте, **оденься неброско и удобно**, сними золотые украшения. **Не стесняй** свободу движений громоздкими сумками. Не стоит оставлять на шее ожерелье, шарф, лучше обойтись без каблуков.
* Всегда **имей с собой средство самозащиты** (газовый баллончик, электрошоковое устройство, карманную сирену и т.п.), научись им пользоваться и доставай в случае опасности заблаговременно.

Действия при нападении

* Попробуй, насколько это будет возможно, **оценить человека**, противостоящего тебе, обратив внимание на его физические и психические данные, возможные особенности в поведении.
* **Определи тактику своего поведения** в зависимости от поступившей к тебе информации и веди себя в соответствии.
* Никогда **не провоцируй противника** к обострению конфликта, не отвечай грубостью на грубость, оскорблением на оскорбление.
* **Не вступай** ни в какие споры и конфликты.
* **Не переоценивай** нападающего, не относись к нему снисходительно.
* **Считай его опасным противником** и будь готов(а) к защите.
* Всегда **смотри в глаза тому, с кем говоришь**. Если на тебя кричат, отвечай тихо и спокойно. Тон должен быть твердым, но не агрессивным. **Старайся выглядеть уверенным(ой)** в себе и своих действиях.
* **Оцени место действия**, выбери наиболее выгодную для тебя позицию. Передвигаясь, старайся не оставлять противника за своей спиной. С тактической точки зрения выгоднее развернуться спиной к стене.
* Если ты заведомо слабее преступника - **беги, оценив перед этим расстояние** и собственные спортивные возможности.
* При неизбежности столкновения **привлеки внимание прохожих** и жителей ближайших домов призывом о помощи.
* При попытке вооруженного ограбления без сопротивления **расстанься с деньгами и ценностями**.
* Если тебе угрожают убийством или изнасилованием, то попытайся **вывести нападающего из строя**, действуя решительно и неожиданно, с максимально возможной силой. Слабый отпор может лишь еще больше разозлить бандита.
* **Отвлеки внимание нападающего**, после чего неожиданно, быстро и точно ударь его в уязвимые места: рукой по ушам, в нос, под подбородок, или ногой (стопой, коленом) по голени, колену, в пах. Смотри преступнику прямо в глаза, чтобы не выдать место планируемого удара.
* В качестве оружия самозащиты **применяй любой имеющийся предмет**.
* Если при нападении сзади, твою шею обхватили руками,  локтем в солнечное сплетение (живот) или ногой (каблуком) по голени или ступне. **Захвати мизинцы обеих рук** нападающего и резко выверните их вверх - резкая боль заставит его отпустить свой захват.
* Если на тебя напали спереди, **ткни распрямленными пальцами рук** в глаза или горло напавшего, ударьте ребром ладони под адамово яблоко.
* Если ты на земле, и противник бьет тебя ногами, то **перевернись грудью вниз, придвинь колени к груди и закрой голову руками**.
* При возможности следует **намотать предмет одежды** (шарф, кофту и т.д.) или жесткую ткань на предплечье левой руки, которой можно защищаться от возможных ударов ножом.
* При ведении боя голыми руками, **не следует использовать удары ногами**, т.к. подобные действия лишают любого человека устойчивости, что позволит преступнику повалить тебя на землю.
* Если нападающий связывает тебя — **глубоко вдохни и отведи назад плечи**. Позже, выдохнув и расслабив руки, ты ослабишь веревку.

Нападение в закрытом пространстве

Особой специфичностью отличаются действия, подвергшихся нападению в закрытом пространстве. В качестве таковых может выступать подъездный лифт, а также любое изолированное тесное помещение, в котором не посчастливилось оказаться.

Главной задачей является осуществление выхода из закрытого пространства.

Следует **атаковать преступника**. Наиболее эффективными зонами поражения являются:

* глаза, хлесткий удар по которым нужно нанести пальцами;
* горло, в которое целесообразно ткнуть «вилкой» руки (между большим и указательным пальцами);
* уши, пара хлопков, по которым открытыми и чуть сжатыми в виде «лодочек» ладонями ошеломит противника;
* солнечное сплетение, тычковые удары в которое наносятся кулаком или локтем;
* паховая область, воздействие, на которую осуществляется резким ударом коленом, при обхвате преступником тебя руками;
* голень, пинающий удар ногой, по которой вызывает резкую боль;
* стопа, болевое воздействие на нее оказывается топчущим ударом ногой по направлению сверху вниз.

Ошеломив и введя на некоторое время в ступор злодея вышеуказанными активными действиями, следует немедленно **прорываться к выходу**, после чего **звать на помощь**.

Если, войдя в темный подъезд ты увидел(а) группу незнакомцев, которые могут быть потенциальными преступниками (пьяные они или нет, не имеет значения), обернись и крикни в дверной проем: "Подождите, я сейчас выйду!", после чего сразу же направляйся к лифту/лестнице.

**!!!**

Конституция РФ гарантирует каждому защиту своих прав и свобод всеми способами, не запрещенными законом (статья 45).

Согласно статье 37 действующей редакции Уголовного кодекса РФ, причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны не является преступлением, то есть при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства, если это посягательство было сопряжено с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия.

Защита от посягательства, не сопряженного с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия, является правомерной, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны, то есть умышленных действий, явно несоответствующих характеру и опасности посягательства.

Не являются превышением пределов необходимой обороны действия обороняющегося лица, если это лицо вследствие неожиданности посягательства не могло объективно оценить степень и характер опасности нападения.

В соответствии со статьей 108 УК РФ убийство, совершенное при превышении пределов необходимой обороны, наказывается исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на тот же срок.

**Моральное насилие**

Избежание

К сожалению, избежать морального насилия нельзя. Имеется ввиду, что вы никогда заранее не сможете узнать будет ли тот или иной человек использовать подобный тип воздействия.

Подготовка

**Какой-то определенной подготовки нет.** Нужно просто знать о существовании морального насилия и помнить, что нет гарантий того, что человек не будет использовать подобное воздействие.

Как понять, что происходит моральное насилие?

Состояние дискомфорта подсказывает тебе, что происходит что-то «не то». Возможно, тебя пытаются принудить делать то, что тебе не хочется, что не входило в твои планы или обесценивают твои достижения и успехи.

Нужно понять, что происходит, что человек делает? Обвиняет, шантажирует, критикует, принуждает, упрекает, унижает, оскорбляет, запрещает что-то?

Выделяют несколько мест, по которым бьет свою жертву токсичный знакомый.

* ***Чувство вины:*** тебя вычитывают за каждую повинность и лояльно относятся к другим сотрудникам в аналогичной ситуации. В случае фиаско, ответственность за работу коллектива ложится на твои плечи.
* ***Чувство страха:*** тебе намекают, что незаменимых в коллективе нет или открыто грозят, оперируя различными рычагами (обнародование личной информации, унижения).
* ***Чувство обязанности:*** от тебя требуют делать работу, не входящую в твои обязанности, оставаться, когда все идут домой, принуждают делать что-либо во внеурочное время. Разумеется, без компенсации. В случае отказа ты становишься изгоем и объектом всеобщего порицания.
* ***Амбиции:*** фразы в духе «Вот тебе задание, но вряд ли ты его осилишь» задевают самолюбие и заставляют доказать свою состоятельность.

Фраза «Это задание под силу только тебе» воодушевляет и тоже лишает права на ошибку.

Ставка на самолюбие – наименее безобидный способ манипуляции сознанием. Но только до тех пор, пока не приводит к моральному истощению и профессиональному выгоранию человека.

* ***Игра в «кошки-мышки»:*** с тобой заискивают, проявляют неожиданную любезность, пытаются завести дружбу, посвящая в офисные тайны и сплетни. Взамен ты обязан(а) выполнять неприятные для тебя поручения, выходящие за рамки этики. В случае отказа тебе угрожают или шантажируют.
* ***Чувство сострадания:*** тебя регулярно просят помочь под благопристойным предлогом. Ты безвозмездно выполняешь за другого часть его работы, иногда жертвуя собственным временем и другими ресурсами. Покончить с альтруизмом не удается, поскольку за отказом последует чувство ответственности за недоработки коллеги.
* ***Провокация:*** открытые насмешки в твой адрес, хамство, не двузначные намеки на близость, прямое физиологическое воздействие, запугивание.

Действия

* **Наблюдай за этикой**

Если во внеурочное время остаются все, значит разделения на любимчиков и изгоев по этому признаку нет. Но, если грязная работа адресуется только тебе, задумайся, нужна ли тебе работа/учеба в этом коллективе.

* **Оцени характер критики**

Лицо, стоящее выше по статусу (учитель/тренер), вправе требовать от тебя выполнять работу качественно. Однако оно имеет право оценивать проделанную работу, а не твои личностные качества.

* **Очерчивай личные границы**

Этот совет в первую очередь адресован людям, имеющим проблемы с самооценкой. Необходимо уметь говорить «нет», если коллектив или начальство ждут от тебя альтруизма. Четко очерчивая личностные границы, ты даешь понять манипулятору, что с тобой его тактика не работает.

* **Ищи поддержку**

Наверняка в твоем коллективе есть люди, которые тебе симпатизируют или имеют похожую проблему. Сближение с ними даст ощущение частичной защищенности.

**Будь внимателен(льна) и не подвергай себя риску!**

Проектная группа «Поведение подростков в экстремальных ситуациях»