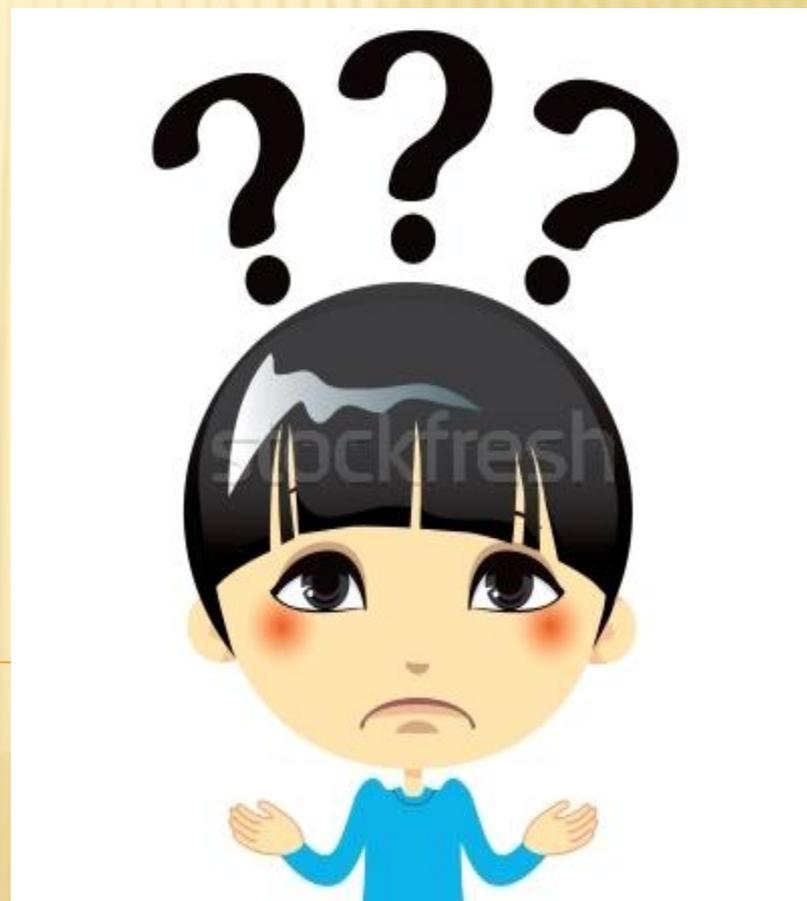


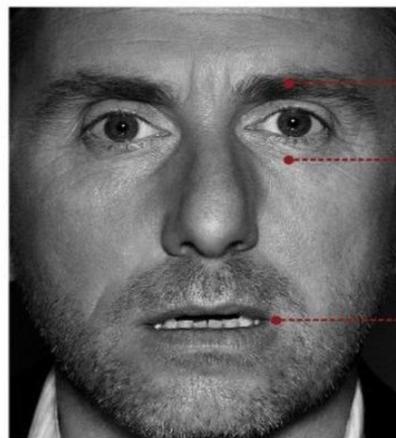
# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ

## 5КЛАСС



# ПОЧЕМУ Я СТАНОВЛЮСЬ ЖЕРТВОЙ?

- **Язык жестов** – оружие самозащиты (внешний вид, уверенная походка и выражение лица, улыбка и спокойная речь)



## Удивление

- ① Брови приподняты
- ② Глаза широко раскрыты
- ③ Рот приоткрыт



# ПОД ЖЕСТАМИ ПОНИМАЮТСЯ:



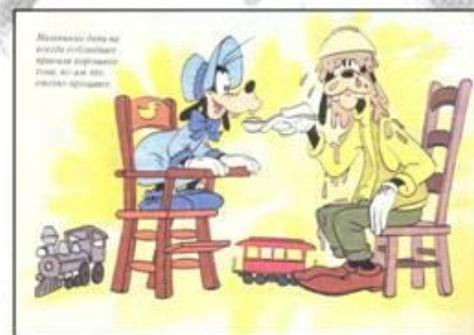
Знаковые движения головы, рук,  
плеч



Позы



Выражения лица, взгляды



Комплексные формы поведения –  
манеры

# ПОЧЕМУ Я СТАНОВЛЮСЬ ЖЕРТВОЙ?

- Уверенность и спокойствие;
- умение сказать «нет!»
- Преодоление страха (взять инициативу на себя)
- **Главное желание:  
победить и выжить**





**5. Дежурная улыбка:** уголки губ неестественно разъезжаются в разные стороны. Как спровоцировать: пригласите в гости своего начальника.



**6. Презрение:** губы сжаты, глаза сощурены. Как спровоцировать: откажитесь доплатить \$100 за вид на море из вашего номера.



**7. Просьба:** брови домиком, подбородок дрожит. Как спровоцировать: пообещайте, а потом передумайте.



**8. Мольба:** лоб наморщен, рот приоткрыт, глаза мокрые. Как спровоцировать: снова пообещайте (см. предыдущий пункт), а потом снова передумайте.



**9. Недоуменный гнев:** один глаз прищурен, челюсть выдвинута вперед. Как спровоцировать: в честь победы ЦСКА ложитесь спать в бутсах.



**10. Оторопь:** глаза широко распахнуты, рот приоткрыт. Как спровоцировать: сделайте себе татуировку «Маша» (примечание: если ее зовут Маша, сделайте «Катя»).

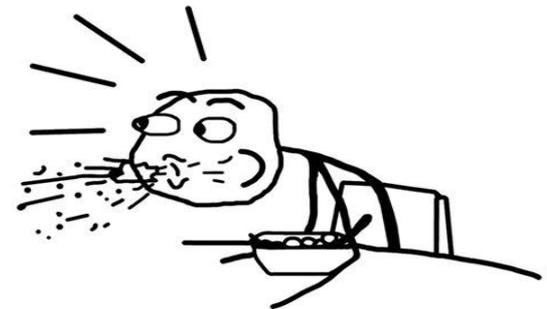


**11. Глухая ненависть:** все мышцы лица каменеют. Как спровоцировать: скажите про новое платье: очень хорошее, точь-в-точь как у моей ассистентки.



**12. Робкая покорность:** рот закрыт, одна бровь чуть приподнята. Как спровоцировать: неизвестно.

- **Самозащита** – это, безусловно акт уверенности в себе. Это отказ принять «статус жертвы». Поэтому важно не только знать и тренировать технику проведения приемов самозащиты, необходимо параллельно воспитывать в себе готовность их применения при нападении.
- Перед лицом опасности Вашим единственным желанием должно быть желание выжить и победить.
- Для нейтрализации страха и его составляющих необходимо помнить: «Все, что происходит с моим организмом в ситуации опасности непривычно, и, может быть даже, неприятно, но это нормально и, в конечном счете, — работает на мое выживание.



# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ

---

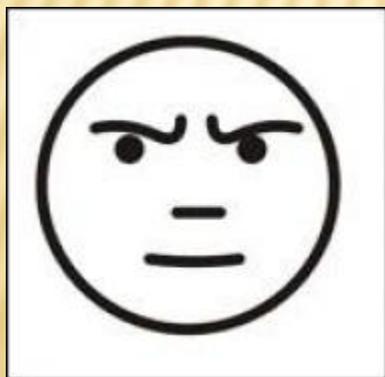
- Правонарушители, как правило, обходят стороной тех людей, которые могут за себя постоять. Ваше уверенное поведение говорит окружающим о том, что вы — не легкая добыча, знаете себе цену и не допустите противоправного поведения по отношению к самому себе.

## Признаки уверенности в себе:

- спокойная и уверенная улыбка на лице;
- уверенный тон речи; редкие спокойные движения рук;
- устойчивая и расслабленная поза;
- прямой и спокойный взгляд.

# ЧТО ДЕЛАТЬ В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ

- Уметь вовремя предвидеть опасность
- Не ждать помощи, действовать самостоятельно
- Быстро принимать решения
- Уметь преодолевать страх, дурное настроение, свое упрямство
- Проявлять настойчивость в достижении цели
- Уметь подчиниться там, где это необходимо
- Не сдаваться до конца!



# ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ

- ❑ Ждать и надеяться, что кто-то придет и все за тебя сделает
- ❑ Нервничать и суетиться
- ❑ Отчаиваться и паниковать
- ❑ Решать вопросы силой, если есть надежда решить их мирно



# ЗАКРЕПЛЕНИЕ

- 1. Почему внешний вид и жесты служат важным оружием самозащиты?
- 2. Что понимается под языком жестов?
- 3. Назовите приметы уверенного поведения.
- 4. Назовите приметы неуверенного поведения.



# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

---

- Параграф 18.
- Дома вместе с родителями обсудите, как вы выглядите в глазах окружающих.
- Подумайте, какое впечатление вы производите: робкого, застенчивого или уверенного в себе человека.

УЧИТЕСЬ ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В РУКАХ!

