

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ НАПАДЕНИЙ, ОСКОРБЛЕНИЙ И ЛЮБОГО НАСИЛИЯ:

- **Ведите себя уверенно и спокойно.** Того, кто действует осознанно и уверенно — без испуга, гнева и агрессии, — меньше беспокоят и больше слушают. Демонстрируя уверенность, не принижайте окружающих, не бросайте им вызов.
- **Будьте в курсе происходящего.** Обращайте внимание на все, что вас окружает: людей, животных, автомобили, автобусы и велосипеды. Обращайте внимание на голоса и жесты людей. Думайте о том, что вы замечаете. Не используйте наушники.
- **Продумывайте план безопасности.** Выбирайте самый безопасный маршрут, даже если он длиннее других. Определите, где можно получить помощь, — например, в магазинах по пути. Потренируйтесь перебивать собеседника; потренируйтесь обращаться к прохожим: «Простите, мне нужна помощь».
- **Обеспечьте безопасность своих вещей.** В общественных местах держите деньги и дорогие вещи — например, телефон — вне поля зрения окружающих. Используйте сумки или тележки, которые позволяют вам уверенно передвигаться. По возможности берите с собой минимум вещей.
- **Используйте простые стратегии безопасности.** В автобусе или в вагоне садитесь в передней части салона (не сзади!), у прохода (не у окна!). Ключи, билет и другие важные вещи носите в кармане, а не в сумке (ее могут выхватить или украсть).
- **Уходите от неприятностей.** Если чье-то поведение кажется вам небезопасным, уходите как можно скорее. Отправляйтесь туда, где можно получить помощь: например, к магазину или офису. Попросите о помощи. Настаивайте, пока не получите помощь.
- **Не берите с собой лишних вещей.** Всё ценное по возможности оставляйте дома. Если у вас что-то хотят забрать, не вступайте в борьбу: это опасно. Отдайте то, что требуют, и уходите. Отправляйтесь туда, где вам смогут помочь.
- **Всегда говорите.** Если вас что-то беспокоит — скажите об этом. Четко обозначьте границы. Умейте сказать: «Пожалуйста, прекратите». В экстренной ситуации будьте готовы закричать. Обращаясь за помощью, четко опишите проблему и сообщите, где вы находитесь и какая помощь нужна.
- **Используйте безопасные выражения.** Нельзя говорить со злостью, угрозой и агрессией (даже в ответ на подобное обращение): это повысит степень опасности. Говорите спокойно, четко и вежливо.
- **Не позволяйте собеседнику управлять вашими эмоциями и поведением.** Анализируйте сказанное вам, отмечая неуважительные формулировки и возможную угрозу, но не позволяйте чужим словам влиять на ваш выбор и ваше поведение.
- **Контролируйте свое пространство.** Если кто-то звонит/стучит во входную дверь, открывайте только тогда, когда готовы впустить этого человека в дом (или в помещение, в котором работаете). Будьте готовы: уйти, прервать разговор, прекратить отношения — если того требуют интересы безопасности. Держитесь подальше от тех, кто оказывает давление, желая получить ваши деньги / время / внимание или другой ресурс, который вы не хотите им отдавать.
- **Безопасность превыше всего.** Просите о помощи. Важно быть вежливым, но безопасность еще важнее. Умейте обратиться за помощью и к знакомым, и к незнакомцам в общественных местах. Ваша безопасность всегда важнее смущения, дискомфорта и обиды.
- **Знайте основные навыки физической самозащиты, подходящие именно вам.** Каждый человек может быстро освоить простые навыки физической самозащиты, соответствующие его возрасту, физическому состоянию и жизненным ситуациям.