

ПОМОГИ СЕБЕ САМ!

Шкуркина С.С.

г. Пермь, МАОУ «Гимназия № 6», 3 «Б» класс

Руководитель: Вахрушина С.В., г. Пермь, МАОУ «Гимназия № 6», учитель

Данная статья является реферативным изложением основной работы. Полный текст научной работы, приложения, иллюстрации и иные дополнительные материалы доступны на сайте VI Международного конкурса научно-исследовательских и творческих работ учащихся «Старт в науке» по ссылке: <https://school-science.ru/6/19/36866>.

Жизнь и здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Здоровье и благополучие детей – это будущее нашей страны.

К сожалению, наше детство выпало на небезопасное время. Практически ежедневно в СМИ, интернете мы видим сообщения о пропавших детях, крики взрослых о помощи в поисках ребёнка. В Перми до 5% потерявшихся детей находят погибшими, ещё 10% считаются пропавшими без вести. Мои ровесники знают, как вести себя во время техногенной катастрофы, но, не имеют понятия, что делать, если на улице подошёл незнакомец человек.

Почему именно дети становятся жертвами преступлений?

Потому что дети доверчивы и беспечны! А преступник может подобрать ключик к каждому ребёнку.

Как уберечь школьников? Как помочь детям научиться оценивать меру безопасности в той или иной сложной ситуации? Где взять чёткие инструкции, как действовать ребёнку в той или иной экстремальной ситуации?

Я думаю, что ответы на эти вопросы интересны не только мне. Изучение детьми основ личной безопасности – насущная потребность нашего времени. Обученный ребёнок почувствует возможную опасность и сможет действовать по проверенной формуле: « ПРЕДВИДЕТЬ: при возможности – избегать; при необходимости – действовать»

Цель моей работы: создать, прежде всего для себя, нечто, вроде самоучителя, справочника, настольного пособия для жизни в современном обществе, потому как очень часто в сложных и порой самых неожиданных ситуациях нам приходится рассчитывать в первую очередь на самих себя.

Для достижения поставленной цели мне было необходимо решить следующие **задачи**:

1) Изучить всё разнообразие экстремальных ситуаций.

2) Выяснить, как на практике возможно выйти здоровыми и невредимыми в той или иной экстремальной ситуации.

3) Создать алгоритм – азбуку выживания в разных экстремальных ситуациях.

4) Проанализировать полученные результаты, сформулировать выводы.

Гипотеза исследования:

Я предполагаю, что оценка меры безопасности и навыки личной безопасности помогут предоставить детям возможность быть свободными, на сколько это возможно, в современном российском обществе.

Методы исследования: наблюдение, анкетирование, анализ информации, решение психологических задач, сравнение.

Объект моего исследования: экстремальные ситуации, угрожающие жизни и здоровью младшего школьника.

Предмет исследования: особенности поведения детей в данных экстремальных ситуациях, способных сохранить жизнь и здоровье младших школьников.

Теоретическая часть

Понятие экстремальной ситуации

Экстремальная ситуация (ЭС) – это ситуация, выходящая за рамки обычного, связанная с особо неблагоприятными или угрожающими факторами для жизнедеятельности человека.

Это прямое воздействие человека со сверхсложной обстановкой, происходящее в течение короткого периода времени, когда создаётся опасность его жизни и здоровью. Это именно исключительно опасное событие или совокупность опасных событий.

Когда каждый человек в быту, на работе или в условиях окружающей его природной среды, может попасть в такие ситуации, для которых характерны НОВИЗНА и НЕОЖИДАННОСТЬ возникновения, длительное и интенсивное воздействие внешних неблагоприятных факторов, а иногда и наличие непосредственной угрозы жизни. Такие ситуации, выходящие за рамки обычных, принято называть *экстремальными ситуациями*.

В экстремальной ситуации у человека неизбежно возникает особое состояние эмоционального напряжения, именуемое *стрессом*. Оно вызывает возбуждение всех систем организма и оказывает большое вли-

яние на поведение и работоспособность человека. Влияние стресса на поведение и возможности у каждого человека индивидуально. Одни действуют наиболее эффективно именно в состоянии высокого эмоционального напряжения – на экзаменах, соревнованиях, а у других в подобных ситуациях наступает «психологический шок»- появляется сильная заторможенность или, наоборот, суетливость, поспешность, неспособность к разумным действиям.

Человек оказывается в экстремальных ситуациях по разным причинам, но, пожалуй, чаще всего это случается по его собственной вине – в результате отсутствия опыта безопасного поведения либо пренебрежения к нормам, правилам безопасности, непредусмотрительности, а порой и легкомыслия. К примеру, человек не знает, как поступить в той или иной жизненно опасной ситуации, или знает, но не умеет себе помочь. В ином случае он знает и может, но не хочет сделать то, чего требуют условия безопасности. Столкнувшись с непредвиденными обстоятельствами, очутившись в сложной, непривычной обстановке, когда нужны быстрые, точные действия, люди становятся совершенно беспомощными, неспособными решить простейшие, но жизненно необходимые вопросы.

Чтобы уменьшить вероятность оказаться в экстремальной ситуации и увеличить свои шансы на сохранение здоровья и самой жизни, нужно:

- знать и учитывать факторы риска (опасности), сопровождающие нашу жизнь;
- выработать умение предвидеть возможность возникновения опасных ситуаций;
- стремиться избегать попадания в эти ситуации.

Классификация ЭС, угрожающих жизни и здоровью людей

ЭС могут классифицироваться по следующим признакам:

- **по степени внезапности:** внезапные (непрогнозируемые) и ожидаемые (прогнозируемые). Легче прогнозировать социальную, политическую, экономическую ситуации, сложнее – стихийные бедствия. Своевременное прогнозирование ЭС и правильные действия позволяют избежать значительных потерь и в отдельных случаях предотвратить ЭС;

- **по скорости распространения:** ЭС может носить взрывной, стремительный, быстрораспространяющийся или умеренный, плавный характер. К стремительным чаще всего относятся большинство военных конфликтов, техногенных аварий, стихийных бедствий. Относительно плавно развиваются ситуации экологического характера;

- **по масштабу распространения:** локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные. К локальным, местным и территориальным относят ЭС, не выходящие за пределы одного функционального подразделения, производства, населенного пункта. Региональные, федеральные и трансграничные ЭС охватывают целые регионы, государства или несколько государств;

- **по продолжительности действия:** могут носить кратковременный характер или иметь затяжное течение. Все ЭС, в результате которых происходит загрязнение окружающей среды, относятся к затяжным;

- **по характеру:** преднамеренные (умышленные) и непреднамеренные (неумышленные). К первым следует отнести большинство национальных, социальных и военных конфликтов, террористические акты и другие. Стихийные бедствия по характеру своего происхождения являются непреднамеренными, к этой группе относятся также большинство техногенных аварий и катастроф.

По источнику происхождения экстремальные ситуации подразделяются на:



Типы ЭС техногенного характера: транспортные аварии и катастрофы, пожары и взрывы, аварии с выбросом аварийно-химических отравляющих веществ (АХОВ) и отравляющих веществ (ОВ), аварии и катастрофы с выбросом радиоактивных веществ (РВ) или сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ), внезапное обрушение сооружений, аварии на электро- и энергетических системах (ЭЭС) или коммунальных системах жизнеобеспечения, аварии на промышленных очистных сооружениях, гидродинамические аварии.

Типы ЭС природного происхождения: геофизические, геологические, метеорологические, агрометеорологические, опасные морские гидрологические явления, природные пожары.

Типы ЭС биолого-социального характера: голод, терроризм, общественные беспорядки, алкоголизм, наркомания, токсикомания, различные акты насилия.

ЧС, связанные с изменением состояния литосферы суши (почвы, недр, ландшафта); состава и свойств атмосферы (воздушной среды); состояния гидросферы (водной среды); состояния биосферы; инфекционные заболевания людей, животных и растений.

Экстремальные ситуации слишком разнообразны, и, не смотря на все сведения о них и рекомендации, решение всякий раз приходится принимать самостоятельно. Каждая из минут в экстремальных обстоятельствах – решающая. И если ЗНАТЬ, что надо делать, а чего не делать ни под каким видом, да и к тому же не позволять заставить случаю себя врасплох, за эти минуты ситуацию можно разрешить в свою пользу.

Очень важно, не только знать о вариантах поведения в экстремальных ситуациях, но и знать описание этих ситуаций, а так же рекомендации, как тех или иных ситуаций избежать.

Поэтому далее речь пойдет об экстремальных ситуациях с которыми может столкнуться школьник. Одновременно с их озвучиванием я попытаюсь дать рекомендации: что лучше делать и как избежать беды. Это и будет уже практическая ПАМЯТКА: что делать, если.....

ГДЕ преступники поджидают своих жертв?

В подъезде:

- подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли кто-нибудь следом;
- если кто-то идёт – не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, и, если незнакомый человек продолжает идти следом, расскажи о нём любому повстречавшемуся взрослому, идущему навстречу.

- если в доме есть домофон, перед входом в подъезд вызови свою квартиру и попроси родителей встретить;

- если незнакомый мужчина уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из знакомых тебе взрослых жильцов дома;

- не выходи на лестницу в позднее время;
- при внезапном нападении оцени ситуацию и по возможности убегай или защищайся любым способом.

В лифте:

- входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдёт в кабину;

- если в вызванном лифте уже находится незнакомый человек, не входи в кабину;
- не входи с незнакомым человеком в лифт;

- если незнакомец всё-таки зашёл в лифт, не стой к нему спиной и наблюдай за его действиями;

- нажимай кнопку ближайшего этажа;
- если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь;

- оказавшись в безопасности, немедленно позвони в полицию, сообщи, что произошло, точный адрес, а также приметы и направление, куда ушёл нападавший.

А если всё-таки вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам:

- если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с насильником;

- если можешь – защищайся любыми способами, при первой возможности нужно бежать! Не собирай вещи, убегай, в чём есть.

В машине:

Машина – это не только средство передвижения, она также может стать орудием преступника. Надо чётко знать, что садиться в чужую машину нельзя, даже если за рулём или в салоне сидит женщина.

Если ты всё-таки оказался в чужой машине:

- И водитель начал проявлять сексуальный интерес, попроси остановиться.

- Если это требование не выполнено и машина не остановлена, то открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай всё, чтобы привлечь к машине внимание других водителей.

- Если перекресток патрулируется, постарайся обратить внимание сотрудника полиции.

На улице:

Даже днём на улице детей подстерегает множество опасностей. Что надо делать, если к тебе пристаёт незнакомец:

- не жди, когда тебя схватят;

- научись говорить «НЕТ» в случаях сомнительных просьб со стороны незнакомца,
- кричи, как можно чаще привлекай внимание прохожих к вам и вашей ситуации
- если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему, чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь;
- убегай в сторону, где много людей;
- если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку;
- используй любые подсобные средства: ручку, расчёску или ключи (вонзи в лицо, в ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего);
- дерись изо всех сил, не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль.
- Как только он ослабит хватку – убегай.

Правила поведения на улице:

- Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха; можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними.
- В автобусе, троллейбусе, в электричке садись ближе к водителю или машинисту и выходи из вагона в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя.
- Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение подвезти или на просьбу показать, как проехать туда-то. Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу.
- Не ходи в отдалённые и безлюдные места.
- Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени маршрут.
- Всегда предупреждай родственников о том, куда идёшь, и проси их встретить в вечернее время.

Правила поведения в своём доме:

- Перед тем как открыть дверь, обязательно посмотри в дверной глазок. Впускай в квартиру только хорошо знакомых людей.
- Покидая квартиру, также посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они не уйдут.
- Если без вызова пришел сантехник, электрик или почтальон, прежде чем его впустить, позвони в диспетчерскую, обслуживающую ваш дом, и наведи справки.
- Если возвращаясь, домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, а вернись в многолюдное место, и попроси помощи.
- Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.
- Нельзя открывать дверь незнакомому человеку и впускать его в квартиру!!!

Каждый ребёнок должен знать, что по серьёзному делу взрослые будут разговаривать только с родителями. Если с почты принесли телеграмму или счёт, то за них нужно расписаться, значит, это могут сделать только взрослые.

Ребенок должен просто сказать, чтобы пришли в тот час, когда дома будут взрослые. То же самое касается и электрика и водопроводчика. Даже если у вас дома вдруг внезапно погас свет или прорвало трубу, детям необходимо обязательно позвонить родителям, и узнать, как поступить. В крайнем случае, можно спросить у соседей, которых давно знаете.

Необходимо также научиться правильно ориентироваться в конкретной ситуации.

Правила поведения при покупках:

- Если ты собираешься делать покупки – перед выходом из дома пересчитай наличные деньги;
- не говори никому о том, какой суммой денег ты располагаешь;
- не входи один в торговую палатку, машину, подсобное помещение, обязательно возьми с собой сопровождающего тебя человека;
- расплачиваясь, не показывай все деньги, имеющиеся у тебя.

Следуя этим советам, ты сделаешь покупку, которая принесет тебе радость.

В толпе:

Толпа – скопление людей, лишенных ясно осознаваемой общности целей и организации, но связанных между собой сходством эмоционального состояния и центром внимания.

Если ты оказался в толпе, то главное, чего ты не должен делать – оказывать физическое сопротивление, пытаться сдерживать соседей, хвататься за случайные неподвижные предметы, тормозить общее движение. Тебя просто сомнут или затопчут, а руки, ухватившиеся за фонарь, ломают.

Для человека, оказавшегося в центре толпы, можно выделить две основные задачи, на которых он должен сосредоточиться: защитить грудную клетку от сдавливания и постараться не упасть.

Для этого предпочитай семенящий шаг прыжкам – так меньше шансов быть сбитым боковым толчком или угодить в невидимую яму. Будь готов ухватиться при потере равновесия за соседей, еще лучше беги, уже аккуратно держась за них, но так, чтобы не мешать друг другу.

Не нагибайся за уроненными вещами, что бы ты ни потерял. Нет ни единой вещи, которая была бы дороже твоей жизни. Любой наклон, любое отвлечение в бегущей толпе от главной задачи – удержания равновесия – чреваты мгновенной смертью.

Если ты упал – немедленно, не мешкая ни мгновения, поднимайся.

Быстро подтягивай ноги к себе, группируйся и резким и сильным рывком, разжимаясь, подобно пружине, прыгай вверх. Если ты не упал, а осел на колени, поставь одну ногу полной подошвой на землю и вставай резким толчком. Во всех случаях подымайся по направлению движения, а не против него.

Руки в толпе необходимо выставить перед грудью, со сцепленными в замок пальцами или выставленными кулаками! В таком положении они хоть в какой-то степени защитят грудную клетку. При каждом вдохе ты можешь отжимать руки от себя, выигрывая дополнительные миллиметры объема легких.

Толпа представляет серьезную опасность как для людей, составляющих ее, так и для окружающих. Для человека в толпе характерны пониженные самоконтроль и самокритика, агрессивность и пр. Толпа, впавшая в панику, равна стихийному бедствию.

При обнаружении подозрительного (взрывоопасного) предмета:

Признаками взрывоопасных предметов могут быть:

- бесхозная сумка, портфель, коробка, сверток, деталь, какой-либо предмет, обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте;
- натянутая проволока или шнур;
- провода или изолирующая лента, свисающие из-под машины.

Запомни, что в качестве прикрытия, маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, детские игрушки и т.п.

Во всех перечисленных случаях необходимо:

- не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку;
- отойти на безопасное расстояние;
- сообщить о находке учителю, родителям, сотруднику милиции, водителю, машинисту поезда.

Заходя в подъезд дома, всегда обращай внимание на бесхозные предметы. Не трогай их!!! Сообщи о них в полицию!!!

Меры безопасности при нападении собак:

Помни, что собаки воспринимают улыбку как оскал зубов, а пристальный взгляд как вызов на поединок.

Делай так, как поступает собака, признав свое поражение:

- отведи взгляд в сторону,

- веди себя спокойно и миролюбиво,
- не делай резких движений,
- не поднимай руки над головой,
- не поворачивайся к собаке спиной,
- не убегай от нее.

Перед тем, как укусить, собака подает предупреждающие сигналы: прижимает уши, приседает на задние лапы, рычит, скалит зубы.

Если ты почувствовал, что собака сейчас бросится на тебя:

- прижми подбородок к груди, защитив шею,
- подставь под пасть собаки сумку, зонт, куртку, обувь, игрушку и т.п.

– твердым и решительным голосом попробуй подавать команды: «Стоять!», «Фу!», «Нельзя!», «Место!», «Сидеть!», «Лежать!», «Брось!», «Назад!» и другие – вразной, быстро, много и громко.

Попробуй отвлечь собаку, бросив в сторону любой предмет, лучше палку или зонт.

Не подходи близко к бездомным собакам, какими бы безобидными они не казались.

Если собака тебя все-таки укусила, немедленно обратись к врачу!

Если тебя захватили в качестве заложника:

- возьми себя в руки, успокойся и не паникуй;
- если тебя связали или закрыли глаза, попытайся расслабиться, дышать глубже;
- не пытайся бежать, если нет полной уверенности в успешности побега;
- запомни как можно больше информации о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров;

– подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов;

– по возможности расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. в местах большей безопасности;

– по различным признакам постарайся определить место своего нахождения;

– в случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке;

– будь уверен, что полиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения.

Взаимоотношения с похитителями:

– с самого начала (особенно первые полчаса) выполняй все распоряжения похитителей;

– займи позицию пассивного сотрудничества;

– говори спокойным голосом. Избегай вызывающего враждебного поведения, которое может вызвать гнев захватчиков.

– не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов на необдуманные действия;

– при наличии у тебя проблем со здоровьем, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям;

– не высказывай категорических отказов, но не бойся обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься;

– веди себя спокойно, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.

При длительном нахождении в положении заложника:

– не допускай возникновения чувства жалости, смятения и замешательства;

– мысленно готовь себя к будущим испытаниям;

– помни, что шансы на освобождение растут со временем;

– сохраняй умственную активность, не дай ослабеть своему сознанию. Постоянно тренируй память: вспоминай исторические даты, фамилии знакомых, номера телефонов и т.п.

– постоянно находи себе какое-либо занятие, занимайся физическими упражнениями насколько позволяют силы и пространство;

– если есть возможность, обязательно соблюдай правила личной гигиены;

– для поддержания сил ешь все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита;

– думай и вспоминай о приятных вещах;

– будь уверен, что сейчас делается все возможное для твоего скорейшего освобождения.

Как вести разговор с похитителем:

На вопросы отвечай кратко.

Будь осторожен, когда затрагиваются личные вопросы.

Внимательно контролируй свое поведение и ответы.

Не допускай заявлений, которые могут повредить тебе или другим людям.

Оставайся тактичным при любых обстоятельствах.

Контролируй свое настроение.

Не принимай сторону похитителей.

Не выражай активно им свои симпатии и приверженность их идеалам.

В случае принуждения вырази поддержку требованиям террористов (письменно, в звуко– или видеозаписи), укажи, что они исходят от похитителей. Избегай призывов и заявлений от своего имени.

Подумай, какими качествами надо обладать, чтобы остаться победителем в этом случае.

Правила поведения при пожаре:

– не звони из задымленного помещения, где уже занялся пожар, выберись в безопасное место и позвони в службу «01»;

– не стой в задымленном или горящем помещении – прижмись к полу, где воздух чище, и пробирайся к выходу;

– не трать времени на поиски документов и денег, не рискуй, уходи из опасного помещения;

– никогда не возвращайся в задымленное или горящее помещение, какие бы причины тебя не побуждали к этому;

– уходя из задымленных или горящих комнат, закрывай за собой дверь, это уменьшит риск распространения пожара;

– никогда не открывай дверь, если она горячая на ощупь;

– если нет путей эвакуации, по возможности заткни дверные щели подручными средствами (любыми тряпками, скотчем и т.п.);

– находишься около окна, чтобы тебя можно было увидеть с улицы;

– старайся не открывать другие двери в помещении, чтобы не создать дополнительную тягу воздуха.

Будь терпелив, не паникуй!

– при пожаре в здании не пользуйся лифтом, он может отключиться в любую минуту;

– при ожогах ни в коем случае не смазывай кожу, чем бы то ни было, не прикасайся к ожогам руками;

– при возникновении пожара твой главный враг время. Каждая секунда может стоить тебе жизни!

И несколько слов об Интернете.

Интернет может стать прекрасным местом, как для обучения, так и для отдыха и общения с друзьями. Но, как и весь реальный мир, Сеть тоже может быть опасна, особенно для несформировавшихся детских умов, которые порой воспринимают информацию, размещенную в Интернете, как истину в последней инстанции.

– никогда нельзя сообщать номер телефона или адрес проживания или учебы;

– никогда не посылать свои фотографии. Никогда не встречайся со знакомыми по Интернету без контроля со стороны взрослых;

– если ты общаешься в чатах, используешь программы мгновенного обмена сообщениями, играешь или занимаешься чем-то иным, требующим регистрационного имени, убедись, что оно не содержит никакой личной информации;

– научись уважать других и в Интернете. Убедись, что они знают о том, по правилам хорошего поведения действуют везде – даже в виртуальном мире.

– никогда не следует встречаться с друзьями из Интернета, потому что люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

– не все, что ты читаешь или видишь в Интернете, – правда. Приучись спрашивать у взрослых, если не уверен.

*«Спасись сам, и вокруг тебя
спасутся тысячи»*

Древняя мудрость

Врач, мастер спорта по самбо и талантливый литератор Евгений Гаткин пишет: «...Если учить ребенка только лишь тому, чтобы он предвидел и избегал опасности, можно воспитать боязливого человека. Это не поможет в искусстве выживания. Осторожность, а другими словами – трусость, в критических ситуациях сослужит плохую службу. Ненаученный противостоять агрессивной среде, застигнутый ею врасплох, ребенок всегда становится жертвой... Учить ребенка адекватно отвечать на агрессию нужно с самого раннего возраста... Нужно воспитывать в сыне или дочери способность противостоять агрессии на своем уровне, доступными для них средствами... Малышу следует знать, что если кто-то пытается схватить его, спастись можно громко крича. Орать нужно так, чтобы у самого уши закладывало... Просто у ребенка не должно формироваться психологии потенциальной жертвы»

В качестве экстремальной ситуации рассмотрим следующую: посторонний человек незаметно подходит к ребенку и хватает его за руку. Как быть в таком случае? В большинстве случаев ребенок оказывается не готов к сопротивлению с сильным и решительным противником. Но шанс все-таки есть. Он заключается в том, что незнакомец обычно не видит в ребенке достойного противника и считает, что сопротивление ему оказано не будет. Если же ребенок имеет определенную подготовку и навыки ведения краткосрочного боя, шансы на освобождение появляются, и весьма реальные.

Его девизом должно быть «Вырваться и убежать!»

Как уже отмечалось выше, специалисты по детской безопасности рекомендуют кричать о том, что этот человек, который борется с ребенком – не его родственник. Например: «Ты чужой, я тебя не знаю! Это не мой папа! Это не моя мама! Помогите!» Можно выкрикивать свои имя, фамилию и домашний номер телефона, чтобы прохожие связались с родителями. Но слова: «Ты чужой, я тебя не знаю!» должны быть выучены и многократно отрепетированы. Следует отметить, что в том случае, если людей вокруг не видно, разумнее сначала кричать: «Пожар!», как рекомендуют Юрий Дубягин и Ольга Богачева. Есть большие шансы на

то, что кто-нибудь полюбопытствует и выгланет в окно.

Важнейший навык самообороны – умение правильно и громко кричать. Выкрикивать нужно слова, которые помогут всем окружающим понять, что ребенок в беде, и ему нужна помощь.

Какие приемы самообороны может освоить ребенок? Во многих пособиях рекомендуется кричать, кусаться, пинаться, то есть оказывать яростное сопротивление. Конкретизируем общие рекомендации в конкретную схему сопротивления.

Итак, во-первых, жизненно важно громко кричать: «Ты чужой, я тебя не знаю!»

Во-вторых, нужно сжать в кулак захваченную руку, положить на этот кулак свою свободную руку, не сгибая запястья. Обратив внимание на положение большого пальца нападающего, необходимо свободной рукой резко дернуть захваченную руку в направлении большого пальца противника. Используя не только силу обеих рук, но и всего тела, как можно резче разворачиваемся в сторону большого пальца противника. При этом наша рука вырывается из захвата противника.

Описание выглядит длинным и громоздким. Сам прием длится доли секунды (если ребенок отработал его на папе или маме минимум несколько сот раз).

В-третьих, если противник так силен, что вырваться очень трудно, задача ребенка – ослабить захват. Этому может способствовать удар ногой по голени или колену. Удары в голень эффективно вводят нападающего в состояние болевого шока независимо от массы и размеров атакуемого взрослого противника. Такие удары требуют чувства равновесия, поскольку необходима определенная точность. Ребенку трудно соблюсти все правила удара, поэтому можно для начала ограничиться упрощенным вариантом. Наносится удар примерно так, как бьют по футбольному мячу.

Опять-таки заметим, что чудес не бывает. Ни разу не ударившая ногой даже по мячу девочка просто не попадет по ноге взрослого субъекта. Если же она пройдет соответствующий курс по обучению удару и потом попрактикуется под руководством родителей или инструктора, эффект будет замечательным. Отработка, отработка и еще раз отработка. Потом навыки необходимо «освежать в мышечной памяти», чтобы быть всегда в готовности.

В-четвертых, стремительный бег в безопасном направлении. Бежать нужно быстро, постоянно меняя направление движения, чтобы тяжелый взрослый противник вынужден был терять время, совершая манев-

ры на поворотах. Чем больше ребенок тренируется в беге, тем больше у него шансов убежать даже от взрослого преследователя. Ловкий, подвижный и маневренный ребенок не даст ему ни одного шанса.

После выхода из опасной ситуации ребенок должен рассказать родителям о столкновении с незнакомцем, стараясь, хотя бы примерно, описать приметы злоумышленника.

Не забываем, что во время всей операции освобождения ребенку нужно продолжать орать во весь голос: «Ты чужой! Я тебя не знаю! Отпусти!»

Крик плюс удар в голень плюс освобождение от захвата плюс стремительный бег в безопасном направлении – составляющие минимальной системы самообороны ребенка в случае попытки его захвата за руку взрослым человеком.

Но для того, чтобы эта система работала, необходимо все эти действия отрабатывать: многократно и в полную силу. Уйти с родителями в лес и кричать во всю мощь легких, бесконечно вырывать свою руку из папиных и маминых захватов, пинать по макиваре и бегать на короткие и длинные дистанции. Тогда ребенок при необходимости сможет действовать агрессивно, решительно и результативно.

Заключение

Данная исследовательская работа позволила мне найти ответы на многие вопросы, касающиеся безопасности детей. В результате проведенного исследования моя гипотеза подтвердилась!

Я пришла к выводу, что экстремальные ситуации слишком разнообразны и, порой, не знаешь где и когда подстерегает тебя опасность. Несмотря на это в любой ЭС нужно уметь правильно принять реше-

ние, а для этого нужно уметь анализировать ситуацию, оценивать меру безопасности, уметь владеть собой и своими эмоциями.

В процессе моего исследования я открыла для себя что очень важно знать основы личной безопасности, чтобы уметь в любую минуту предвидеть опасность, при возможности избегать её, при необходимости – действовать.

С этим ДЕВИЗОМ можно нге только сохранить свою жизнь и здоровье, но ипомочь это сделать многим девочкам и мальчикам нашего возраста.

Своей работой я хотела привлечь внимание одноклассников к проблеме самозащиты. Думаю, что полученные знания позволят ребятам избежать ошибок при встрече с ЭС и помогут принять правильное решение, чтобы остаться живым и здоровым. А лучше, пусть эти уже НЕ ЗАГАДОЧНЫЕ ЭС никогда не встречаются мне и моим одноклассникам на нашем жизненном пути.

Список литературы

1. Гаткин Е.Я. Энциклопедия личной безопасности, или Искусство жить без риска/ Евгений Гаткин – М.:АСТ; Астрель, 2005
2. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: Зеркало, 1994. – 252 с.; Соловьев Э.Я. Поведение в экстремальных ситуациях. – М., 1996.
3. Гостюшина А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. – М.,1995.
4. Гаткин Е.Я. Энциклопедия личной безопасности, или Искусство жить без риска/ Евгений Гаткин – М.:АСТ; Астрель, 2005.
5. Шарова Л.В. СТОП-угроза. Дети в безопасности./ Как защитить своего ребёнка от похитителей и мошенников/ «Издательские решения», 2015.
6. Цой Л.Н. К проблеме выживания человека в экстремальных ситуациях // Сборник научных статей 5-й конференции МВД России «Экстремальные ситуации, конфликты, согласие». Захват, похищение, исчезновение – преступления террористического характера. – М.: Академия управления МВД России, 2002.