**Содержание**

Введение

1. Опасности

1.1 Насилие над детьми

1.2 Безопасность женщин

2. Опасности, связанные с физическим насилием

2.1 Бандитизм и хулиганство

2.2 Опасности в лифте

2.3 Опасности в троллейбусе, автобусе, трамвае, такси

3. Способы защиты от физического насилия

Список использованной литературы

# Введение

*Насилие* - это любое действие, которое причиняет или может причинить физический, психологический или сексуальный ущерб или страдания.

*Физическое* *насилие* - это общественно опасное противоправное воздействие на организм другого человека, осуществленное против его воли. По характеру оно может выражаться в нанесении ударов, побоев, ранений и в ином воздействии на наружные покровы тела человека посредством применения физической силы, холодного и огнестрельного оружия либо иных предметов, жидкостей, сыпучих веществ и т.д., а также в воздействии на внутренние органы человека без повреждений наружных тканей путем отравления или спаивания одурманивающими средствами. Физическое насилие - это когда трясут, толкают, шлепают, ударяют, пинают, швыряют предметами, разрушают имущество, а также сюда относятся и лихачество во время вождения автомобиля, удушение, использование оружия. В результате физического насилия человеку могут быть применены мучения, нанесен вред здоровью

### Цель данной работы: охарактеризовать опасности, связанные с физическим насилием, а также способы защиты от них.

Работа состоит из введения, 3 глав, списка использованной литературы. Общий объем работы 13 страниц.

**1. Опасности**

Опасности встречаются нам на каждом шагу.

К опасностям естественного происхождения относятся землетрясения, обвалы, наводнения, пожары, извержения вулканов. К опасностям естественного происхождения добавляются факторы социальные - быстрое и нерегулируемое развитие различных производств в черте города, опасная деятельность химической, радиационной и гидроэнергетической отраслей промышленности. Кроме того, существуют и так называемые повседневные опасности - в дороге, на работе, дома. Недостаточно быть просто осторожным, надо уметь предвидеть возникновение опасных ситуаций, по возможности избежать их или свести до минимума их последствия.

Опасности, которые связаны с насилием, можно рассматривать под разным углом зрения: парень на мотоцикле вырывает сумочку из рук женщины или срывает цепочку с ее шеи; вооруженный преступник проникает в квартиру или грабит на улице; маньяк насилует женщин; мошенник обволакивает вас своей болтовней; распространитель наркотиков без зазрения совести приучает молодежь к употреблению этой отравы...

Опасностей очень много и поэтому запомните золотые правила безопасности жизни:

1. Предвидеть опасность!
2. По возможности избегать ее!
3. При необходимости - действовать!

**1.1 Насилие над детьми**

Начиная с того момента, как ребенок начинает ходить, он подвержен опасностям. Необходимо избегать необоснованных мер безопасности, так как это может негативно повлиять на ваших детей и сделать их неуверенными, но и не нужно предоставлять им излишнюю самостоятельность, так как ребенок, оставленный без присмотра, в большей степени подвержен опасным происшествиям.

Один из видов преступлений - это насилие над детьми. Факты дурного обращения, произвола, изнасилования с тяжелыми физическими и психологическими травмами, почти ежедневно присутствуют на страницах газет.

Чтобы уменьшить риск, необходимо обучить детей внимательности, осторожности, способам предупреждения опасных ситуаций, с которыми они могут в любой день столкнуться дома или на улице. Среди различных преступлений самое тяжкое - изнасилование. Поэтому важно объяснить ребенку, чтобы он:

- не пускал никого в дом, когда один;

- никогда не принимал деньги, сладости, подарки и ни в коем случае не соблазнялся на прогулки в чужом автомобиле;

- избегал изолированных мест, пустых стадионов или безлюдных парков, кратчайших, но опасных путей, темных улиц.

А вот советы родителям:

- доверяйте ребенку, это позволит ему стать откровенным с вами;

- соответствующее воспитание должно научить распознавать риск и опасности, не угрожая вере в будущее;

- выбор няни или репетитора должен проводиться с максимальной скрупулезностью: следует поинтересоваться профессионализмом и серьезностью человека, которому вы собираетесь доверить своего ребенка;

- если вам известно о грубом обращении с детьми, ваш моральный и общественный долг - сообщить об этом компетентным органам, властям.

Опасности физического насилия дети могут подвергаться и в семье – это нанесение ребенку физических травм, различных телесных повреждений, которые причиняют ущерб здоровью ребенка, нарушают его развитие и лишают жизни. Эти действия могут осуществляться в форме избиения, истязания, сотрясения, в виде ударов, пощечин, прижигания горячими предметами, жидкостями, зажженными сигаретами, в виде укусов и с использованием самых различных предметов в качестве орудий изуверства.

Физическое насилие в семье включает также вовлечение ребенка в употребление наркотиков, алкоголя, дачу ему отравляющих веществ или "медицинских препаратов, вызывающих одурманивание (например, снотворных, не прописанных врачом), а также попытки удушения или утопления ребенка. В некоторых семьях в качестве дисциплинарных мер используют различные виды физического наказания - от подзатыльников и шлепков до порки ремнем.

Физическое насилие, имеющее систематический характер, можно распознать по особенностям психического состояния и поведения ребенка: боязнь физического контакта со взрослыми, стремление скрыть причину травмы, плаксивость, одиночество, отсутствие друзей, негативизм, агрессивность, жестокое обращение с животными, суицидальные попытки.

Дети, пережившие любой вид насилия, испытывают трудности социализации: у них нарушены связи со взрослыми, нет соответствующих навыков общения со сверстниками, они не обладают достаточным уровнем знаний и эрудицией, чтобы завоевать авторитет в школе и др. Решение своих проблем дети - жертвы насилия - часто находят в криминальной, асоциальной среде, а это часто сопряжено с формированием у них пристрастия к алкоголю, наркотикам, они начинают воровать и совершать другие уголовно наказуемые действия.

**1.2 Безопасность женщин**

Гарантия безопасности - не доверять незнакомым мужчинам, ведущим себя вызывающе или слишком броско одетым. Необходимо помнить, что защитная реакция дезориентирует мужчину и дает время спастись.

К самозащите нужно прибегать только тогда, когда можно рассчитывать на чью-либо помощь. Нападающего можно остановить, неожиданно бросив в него какой-нибудь предмет, находящийся под рукой: газету, спички, ключи. Если вас преследуют, поменяйте несколько раз маршрут, чтобы преступник сбился с пути. Не допускайте преследования до самого дома, особенно если живете одна или в безлюдном месте.

Всегда предупреждайте родственников или друзей о своем маршруте и просите их встречать вас в вечернее время, назначайте свидания только в многолюдных и хорошо освещенных местах.

По возможности надевайте не стесняющую движения одежду и обувь, не провоцируйте насильников вызывающей одеждой, зачесывайте длинные волосы наверх (чтобы их нельзя было намотать на руку), не надевайте на шею бусы, длинные шарфы и цепочки, не нагружайте себя сумками и свертками (носите небольшие сумки).

Чтобы обезопасить себя, никогда не называйте своей фамилии, отвечая по телефону, особенно если включаете автоответчик, лучше подтвердите правильность набора номера телефона.

Возвращаясь поздно ночью домой, не стойте долго перед входной дверью ища ключи, лучше иметь их под рукой.

Женщина подвергшаяся нападению, пытается всеми силами защититься: это лишь усугубляет опасность, увеличивает удовольствие преступника из-за поведения жертвы. Решение должно быть выбрано по обстоятельствам: следует ли сопротивляться или вести себя спокойно, чтобы избежать более тяжелых физических повреждений.

Среди различных способов защиты могут пригодиться те, которые активно действуют на психологию мужчины, так как физически ему очень трудно сопротивляться, тем более, если вы к этому не подготовлены. Необходимо выиграть время, предложив "агрессору" съесть или выпить чего-нибудь, пойти в более подходящее для осуществления задуманного им место. Можно также сказать ему о плохом самочувствии, менструации, беременности, венерическом или другом заразном заболевании. Надо постараться вызвать сострадание или симпатию, помня, однако, что плач может вызвать обратную реакцию.

Если мужчина вооружен, используйте максимальную осторожность, не нервируйте его и не оскорбляйте, чтобы не подвергать риску свою жизнь. Принимать решение о каких-то защитных действиях следует только в том случае, если есть уверенность в успехе без помощи со стороны, ведь посторонние люди часто предпочитают не вмешиваться, если не чувствуют себя достаточно сильными.

Если место безлюдное и некуда убежать, старайтесь не кричать, такая реакция может еще больше обозлить преступника.

Сделайте вид, что вы выполняете его требования, и когда он расслабится, действуйте безжалостно, воткнув пальцы в его глаза или нос, ударив его в пах коленом, рукой или локтем.

Не употребляйте алкоголь или наркотики. При исследовании фактов насилия выяснено, что 75 % мужчин и 55 % женщин приняли алкоголь или наркотики до того, как произошло насилие.

Многие женщины были изнасилованы знакомыми людьми. Поэтому будьте уверены, что дом заперт, и с тобой находятся люди, которым ты доверяешь. Доверяй своей интуиции и знайте, что это нормально, если не позволяете войти в дом человеку, которому не доверяете.

**2. Опасности, связанные с физическим насилием**

Уголовный мир плодовит, увеличивается преступность среди несовершеннолетних, растет количество краж в квартирах и грабежей на улицах, высок процент наркоманов среди подростков.

Наблюдается тенденция к росту насилия при грабежах: все чаще преступник готов применить оружие. Повседневная жизнь богата подобными эксцессами, на которые часто косвенно влияют наша рассеянность, непредусмотрительность и легкомыслие. Чтобы избежать опасности, необходимо придерживаться определенных мер предосторожности. Порой насилие, даже немотивированное, провоцируется подростками, которые хотят испытать себя и своих приятелей на степень жестокости. В такой ситуации лучше не обращать внимание на подстрекательства, не отвечать на оскорбления, а быстро отойти, не стыдясь того, что ты должен отступить: героизм в этом случае опасен. Часто для того, чтобы вызвать ссору, достаточно малого, однако же верно и то, что если от вас не следует грубого ответа, агрессивность таких нападающих может уменьшиться.

**2.1 Бандитизм и хулиганство**

Часто пребывание в городе более опасно, чем в диких и безлюдных местах. Город - средоточие контрастов, и наряду с цивилизованной жизнью здесь могут существовать и полуварварские явления. Как же вести себя в этих каменных джунглях?

Если вас остановил преступник, избегайте реагировать на это насильственными действиями, особенно если он вооружен и тем более, если вы не уверены, что сможете защитить себя. Это не тот случай, чтобы рисковать быть травмированным, еще не подвергнувшись ограблению. Отвратительно говорить, но лучший способ уменьшить физическое насилие по отношению к себе - не сопротивляться. Так утверждают криминологи. Эксперты-практики добавляют, что подвергшийся нападению имеет больше шансов выжить, если признает за преступником его превосходство или власть над собой. Подобная покорность не для многих является естественной чертой, но прежде чем предпринимать какие-либо ответные действия, лучше как следует взвесить возможные последствия. Тем более что сами преступники в ситуациях своего явного превосходства обычно ведут себя достаточно покладисто.

Следуйте советам, приводим ниже, и это позволит, с одной стороны, уменьшить вероятность попадания в неприятные ситуации, а с другой - увеличит степень вашей внутренней готовности противостоять трудностям. Итак, находясь в городе:

- избегайте прогулок в одиночестве в малолюдных местах;

- откажитесь, по возможности, от ночных передвижений, в крайнем случае воспользуйтесь такси;

- если к вам грубо обращаются по поводу якобы допущенной ошибки или делают вас объектом насмешек, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации;

- старайтесь предвидеть и избегать неприятные ситуации;

- не останавливайте, по возможности, машины автостопом и не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди;

- никогда не показывайте деньги или драгоценности, их надо держать во внутреннем кармане, в дипломате или в другом надежном месте;

- не нагружайте себя свертками и пакетами, лучше всегда иметь свободу движений на тот случай, если возникнет необходимость защищаться;

- если кто-либо мешает вам передвигаться и вы не можете освободиться, обратитесь к милиционеру, позвоните в звонок на любой входной двери;

- не показывайте слишком ясно, что вы турист; прогуливайтесь с местной газетой под мышкой, смешивайтесь с местными жителями;

- будьте внимательны к подворотням и плохо освещенным углам, стараясь по возможности их избегать;

- если какой-нибудь автомобилист спрашивает совета, дайте его быстро и четко или извинитесь, что вы не знаете этого места, но не вызывайтесь сопровождать незнакомого человека;

- избегайте садиться в пустой автобус, а если вам все-таки приходится делать это, садитесь ближе к водителю;

- избегайте мест большого скопления людей: рынки, толпы, очереди и т.д.

Вот еще несколько советов, которые, хотя они и очевидны, полезно не забывать:

- выходя из Сбербанка после того, как вы сняли деньги со счета, не показывайте их. Это же относится к тем моментам, когда вы дожидаетесь своей очереди в кассу, чтобы оплатить что-либо;

- если вы услышите выстрелы немедленно отойдите от окна и ложитесь на пол, предварительно выключив свет, передвигайтесь по квартире, пригнувшись. Подойдя к окну сбоку, палкой или шваброй задерните шторы, укройте детей в ванной;

- если вы оказались на улице во время перестрелки, немедленно ложитесь на землю или спрячьтесь за ближайшим укрытием (столбом, деревом и т.п.), прижмитесь к стене дома. Чтобы не стать жертвой случайной пули, старайтесь не оставаться на середине улицы и передвигайтесь ползком или пригнувшись.

На улице возможна встреча и с преступниками, "косящими под ментов". Поэтому несколько разъяснений. Не стесняйтесь потребовать, чтобы удостоверение в развернутом виде подольше подержали у вас перед глазами. На подлинном удостоверении МВД (КГБ, прокуратуры) указана должность его обладателя, соответствующие подписи и печати, сотрудник на фотографии - в форме. Документы такого рода печатаются всегда на специальной бумаге, указано, по какой год и число они действительны. Если документ показывают мимолетно, сразу насторожитесь, попросите повторить имя и фамилию, звание, должность.

Внимательно осмотрите форма - это дело серьезное, уставом строго определено, как она должна выглядеть, никаких вольностей не позволяется. Если, например, из-под форменных брюк видны кроссовки, сразу можно предположить, что здесь что-то не то. В том случае, когда остановившие вас люди заявляют об аресте, требуйте у них постановление о мере пресечения. Оно также должно быть на бланке, санкционировано прокурором, заверено печатью прокуратуры.

Если, документы или внешность вызвали сомнение. Не кричите, не сопротивляйтесь. Вежливо предложите пройти вместе с ними до ближайшего отделения милиции. Именно пройти, своими ногами, не усаживаясь ни в какие машины, если ехать, то в вашем автомобиле, с вашим водителем за рулем. Либо окликните любого встречного милиционера, попросите его перепроверить документы у тех, кто пытается вас задержать. Но в том и другом случае будьте осторожны: раз вы усомнились в подлинности задержания, в любой момент можно ждать физического нападения.

На дороге водитель, конечно, обязательно должен подчиняться ГАИ. С этим никто не спорит. И все же: если вы чувствуете, что ваша персона в последнее время вызывает повышенный интерес со стороны каких-то странных типов... Если "гаишник" останавливает вашу машину без всяких к тому оснований, а место, где это происходит, удобное для нападения... Если время позднее и вокруг поблизости никого нет... Если есть какие-то другие факторы, вызывающие у вас сомнение и тревогу...

Рискните! Не подчиняйтесь требованию остановиться, езжайте к ближайшему посту ГАИ (либо райотделу милиции) и там объясните ситуацию. Уплата штрафа, даже лишение на время водительских прав гораздо предпочтительнее, чем возможность оказаться заложником (тем более - трупом), попав в руки к бандитам.

**2.2 Опасности в лифте**

Определенные опасности могут подстерегать вас также в лифте. Даже если время нахождения в нем ограничено коротким промежутком, преступнику часто бывает этого достаточно, чтобы совершить акт насилия. Поэтому советуем:

- не входить в лифт, если там находится незнакомая личность, не вызывающая доверия;

- если на лестничной площадке, куда вы направляетесь, находятся подозрительные люди, лучше подняться выше или спуститься за помощью;

- если в лифт входит подозрительный человек, нажмите кнопки нескольких этажей, чтобы дверь лифта открывалась чаще, при необходимости - аварийную кнопку "стоп".

**2.3 Опасности в троллейбусе, автобусе, трамвае, такси**

При пользовании ими следует всегда помнить правила личной безопасности:

- не засыпайте и не забывайтесь во время движения, не заглядывайтесь в окно, если на полу стоит ваша сумка или чемодан;

- если нет свободного сидячего места, постарайтесь стоять в центральном проходе;

- не стойте около дверей, так как именно здесь вы чаще всего можете быть ограблены кем-нибудь из выходящих. В любом случае избегайте давки.

При пользовании эскалатором внимательно следите за детьми, за острыми и большими предметами, о которые можно споткнуться.

Когда вы берете такси:

- точно и четко называйте нужный адрес;

- старайтесь пользоваться машинами, которые внушают больше доверия;

- следите за тем, чтобы таксист вез вас правильным и кратчайшим путем.

**3. Способы защиты от физического насилия**

Что делать, оказавшись на темной улице лицом к лицу с преступником, который с пистолетом в руке претендует на все то, что лежит в ваших карманах? Как предпочтительнее вести себя?

Лучше всего овладеть искусством самообороны - защиты от нападения вооруженного или простого преступника, от нападения спереди или со спины и т.д. Рекомендуем также приобрести и научиться использовать индивидуальные средства защиты, такие как: электрошокеры, перцовые баллончики, удар, огнестрельное оружие и т.д. - которые позволят вам намного увереннее чувствовать себя при встрече с преступниками.

Вот несколько основных правил самообороны:

1. Постоянно держите в поле зрения все, что происходит поблизости, избегайте попадать во все потенциально опасные ситуации.

2. Попытайтесь найти убежище или помощь. Если есть возможность, бегите.

3. Привлеките внимание прохожих и ближайших жителей криком: "Пожар!" Боязнь оказаться в огне убеждает людей выглянуть в окно и становиться таким образом, ненужными свидетелями для преступника.

4. Когда же стычка неизбежна, следует принять ее, действуя решительно.

5. Отвлеките внимание нападающего; может быть, уступив ему в чем-то, потом неожиданно быстро и точно ударить его в уязвимые места.

6. Действуйте, не мешкая, с максимально возможной силой, чтобы нападающий был не в состоянии ответить. Если ваша реакция будет слабой, это может лишь еще больше разозлить бандита. Если нападению подверглась женщина, то только быстрота и точность могут противостоять мужской физической силе. Такие действия особенно оправданы, если есть реальная угроза для жизни.

7. Для защиты применяйте любой имеющийся предмет (ключи, расческа, баллончик с дезодорантом, зонт, горсть монет, туфли, сумка, песок, камни, палка).

8. Неожиданная встреча с жестоким и вооруженным преступником, в маске, закрывающей лицо и оставляющей лишь прорезь для глаз, может привести в замешательство и сильных, физически подготовленных людей. Только волевое усилие позволит преодолеть страх и действовать хладнокровно.

# Список использованной литературы

1. Баленко С.В. Школа выживания / С.В.Баленко. - Москва, 1992.
2. Горшкова И.Д. Насилие в российских семьях / И.Д.Горшкова, И.И.Шурыгина. - М.: 2003.
3. Громов В.И. Энциклопедия безопасности / В.И.Громов, Г.А.Васильев. - Москва, 2000.
4. Палкевич Я.Е. Выживание в городе / Я.Е.Палкевич. – М.: Карвет, 1992.
5. Цвелюк Г. Школа безопасности / Г.Цвелюк. - Москва: НПО «Образование», 1997.