

Прямая агрессия в общественном месте. Что делать?






ТВОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Мы всегда руководствуемся принципом “твоя безопасность на первом месте!”.

Это значит, что любые наши действия в первую очередь должны обеспечивать безопасность нам и тем людям, за которых мы отвечаем.

Наша безопасность важнее, чем чье-либо смущение или обида, чувство вины и неловкости.





УХОДИТЕ ОТ ПРОБЛЕМЫ



Если вы видите агрессивного человека, который кричит, размахивает руками и угрожает расправой другим, но эта агрессия не направлена прямо на вас, то в первую очередь — уходите.


Отойдите от эпицентра событий на достаточное расстояние, чтобы вас не задело.



ОБХОДИТЕ ПРОБЛЕМУ СТОРОНОЙ

Если вы издалека видите человека, от которого исходит опасность, используйте правило “обходи проблему стороной”.

То есть максимально удалитесь от потенциального источника опасности: перейдите на другую сторону улицы, обойдите его по широкому кругу, не проходите близко.



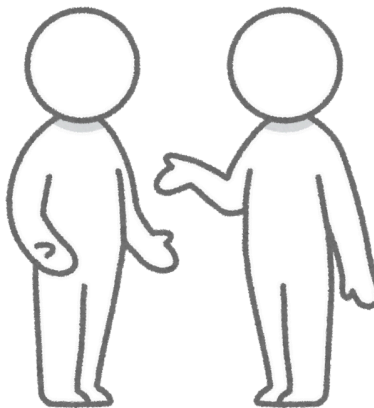


НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПЕРЕВОСПИТАТЬ ОКРУЖАЮЩИХ

Как бы другой человек был не прав — наступил вам на ногу, влез в очередь перед вами или занял ваше место — не пытайтесь научить другого правилам социально приемлемого поведения.

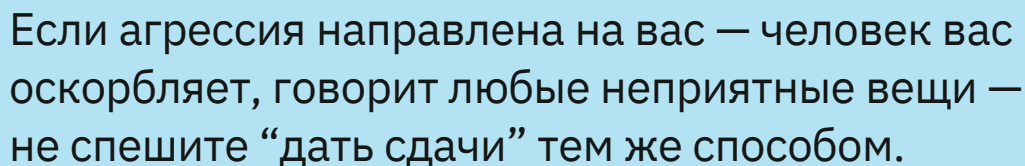
В первую очередь позаботьтесь о своей безопасности и не подвергайте себя неоправданному риску.

За вас будет учить жизнь.






НЕ ВОСПРИНИМАЙТЕ ВСЕ НА СВОЙ СЧЕТ



Если агрессия направлена на вас — человек вас оскорбляет, говорит любые неприятные вещи — не спешите “дать сдачи” тем же способом.



Да, многих подобное поведение задевает. Однако не стоит воспринимать всерьез слова незнакомца, ведь он ничего про вас не знает.

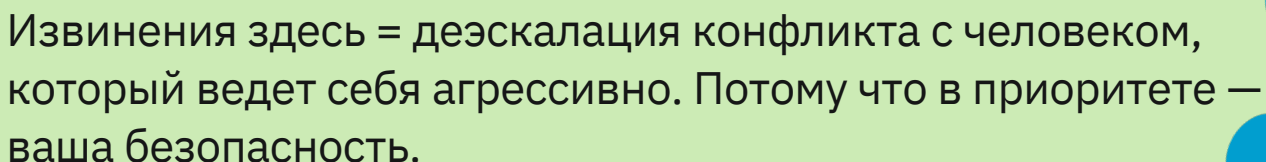
Дистанцируйтесь.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ

Например, **извинения**.

Не бойтесь извиняться! Извинения сами по себе не означают, что вы действительно просите прощения и от этого становитесь в слабую позицию.



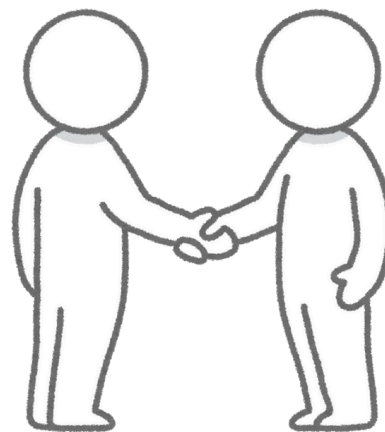
Извинения здесь = деэскалация конфликта с человеком, который ведет себя агрессивно. Потому что в приоритете — ваша безопасность.

Говорите спокойно и уверенно, после чего прерывайте контакт и уходите в другое место — вагон метро, остановку, на противоположную сторону улицы.

ПОПЫТКА ПОГАСИТЬ КОНФЛИКТ — ЭТО НЕ СЛАБОСТЬ

Люди во всем мире учатся управлять конфликтами. Они встречаются как в бизнесе, так и на улице.

Помните, что вы можете управлять конфликтом только из точки покоя, с трезвой головой. И даже используя такие уловки, как ложь во спасение.



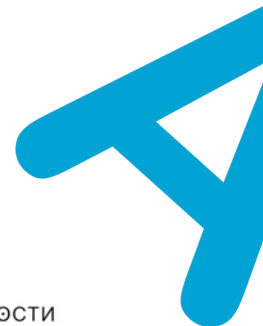


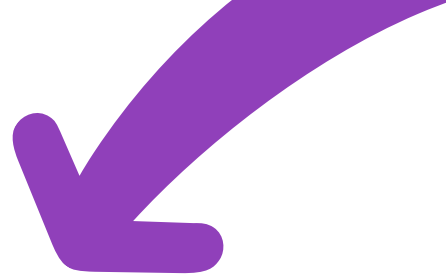
СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ

По возможности сохраняйте дистанцию **не менее 2х метров** от агрессора.

В людном транспорте осуществить это может быть сложно. В таком случае безопаснее просто выйти и пересесть на другой транспорт.

Но на открытой местности контролируйте дистанцию сами не позволяйте агрессору сокращать ее между вами.





ИТАК, ЕСЛИ АГРЕССИЯ НАПРАВЛЕНА ПРЯМО НА ВАС

- держите дистанцию;
- деэскалируйте конфликт (извинения, ложь во спасение, уступки) — потому что ваша безопасность прежде всего;
- уходите в безопасное место, где можно попросить о помощи;
- обращайтесь за помощью в ситуации небезопасного поведения, оскорблений, угроз и попыток на вас напасть;
- поставьте в известность компетентные органы при необходимости



КОНТРОЛИРУЙТЕ МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА, СОЗДАЮЩЕГО ПРОБЛЕМУ

Не поворачивайтесь спиной к потенциально опасному человеку. Особенно, если он продолжает высказывать свою агрессию, даже если не сближается с вами. Если вы повернетесь к нему спиной, это может спровоцировать его желание пойти за вами.

Уверенно и спокойно повторяйте слова: “я извинился”, “хорошо”, “давайте остановимся”, “мне не нужны проблемы”.

*Аккуратно держите агрессора в поле зрения.
Так вы вовремя обнаружите, если опасный человек
соберется вас преследовать.*



ЕСЛИ ПРЕСЛЕДОВАНИЕ НАЧАЛОСЬ

Используйте техники защиты от преследования:

- оставайтесь или немедленно идите в людное место
- обозначьте его преследование словами “хватит за мной идти!”
- обращайтесь за помощью



Более подробно о действиях во время преследования рассказываем в карточках “Преследование на улице”.



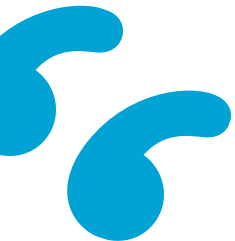
ЕСЛИ ДИСТАНЦИЯ СОКРАТИЛАСЬ КРИТИЧЕСКИ

Встаньте в позицию готовности:

- ноги на ширине плеч
- опорная нога чуть позади
- руки перед собой в виде знака “стоп!”
- громко скажите: “стой там! назад! не подходи!”

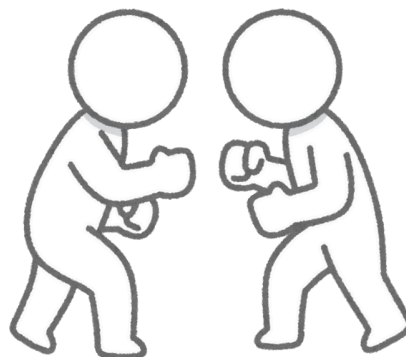


Будьте готовы к тому, что вам придется защищать себя, если человек не остановится.



ЗАЩИЩАЙТЕСЬ!

Защищайтесь, чтобы ваша жизнь и здоровье не пострадали.



Если проблемный человек перейдет в сторону нападения, используйте свой голос, тело и всю свою энергию для того, чтобы не позволить навредить вам.

Не превращайте это в драку, но применяйте самооборону. Чтобы, как только ваш путь будет свободен, убежать и обратиться за помощью в компетентные органы.



ЕДИНСТВЕННО ВЕРНОГО АЛГОРИТМА НЕТ

*Используйте различные стратегии
в зависимости от ситуации.*

Для этого вам нужно уметь оценивать ситуацию, контролировать свое состояние и иметь в арсенале достаточный набор техник, чтобы всегда мочь себя защитить.

