**Инструкция**

**по профилактике негативных ситуаций во дворе, на улицах,**

**дома и в общественных местах.**

**ИОТ – 003 – 2021**

1. Прежде чем выйти из квартиры (дома), посмотрите в глазок и убедитесь, что на площадке (около двери) нет посторонних, в про­тивном случае переждите.
2. Никогда не заходите в подъезд или на лестничную площадку, если там стоят подозрительные люди, особенно группа людей.
3. Проводя время во дворе, держитесь подальше от компаний подростков, которые старше вас, находятся в состоянии алкоголь­ного или наркотического опьянения, играют в азартные игры и т. п.
4. Никогда не садитесь в машину, мотоцикл и т. п. с незнако­мыми людьми.
5. Не выносите на улицу дорогие вещи (магнитофон и т. п.), ес­ли около дома нет старших.
6. Не носите с собой ценности, деньги (без особой на то необ­ходимости).
7. Не лазайте по подвалам, чердакам, крышам.
8. Гуляя на улице, старайтесь держаться поближе к своему до­му, находиться в знакомой компании. Последнее условие обяза­тельно, если вы уходите далеко от дома, особенно в чужой район, на танцы (дискотеку), рынок, в магазин, на концерт и т. п. При этом желательно, чтобы взрослые знали, где вы находитесь.
9. Призыв о помощи - это не свидетельство трусости, а необ­ходимое средство самозащиты, иногда - спасение.
10. Если вы попали в западню - нападающих больше, они явно сильнее, поблизости нет никого, кто мог бы прийти на помощь, то лучше отдайте деньги или вещь, которую они требуют. Помните, что ваша жизнь и здоровье дороже всего.
11. Если вас начинают преследовать, идите (бегите) туда, где много людей, больше света (ночью) и т. д.
12. Никогда не играйте в азартные игры, особенно на деньги со старшими ребятами или взрослыми, вообще с незнакомыми людьми.
13. В целях личной безопасности (профилактики похищений) необходимо:
* стараться не оставаться в одиночестве, особенно на улице, по пути в школу и обратно, с места досуга;
* чаще менять маршруты своего движения в школу, магазин, к друзьям и т. д.;
* никогда не заговаривать с незнакомыми, а тем более в чем-то подозрительными людьми;
* всегда ставить в известность родственников о том, куда и ко­гда вы направляетесь, у кого, сколько и где собираетесь быть, когда и каким путем собираетесь возвращаться (если есть возможность, сообщите номер телефона, иные координаты, по которым вас мож­но найти).

**Психологические рекомендации поведения**

**при возникновении экстремальных ситуаций**

Для того чтобы подготовить себя к действиям в опасных экстремальных ситуациях необходимо умение управлять собой, своими чувствами, мыслями и ощущениями.

А для этого необходимо:

* Развивать у себя установку на выживание, т.е. готовность к спокойным и целенаправленным действиям;
* Уметь анализировать свои поступки и действия, ошибки и промахи, чтобы в будущем их не повторять;
* Развивать и укреплять свои волевые качества (уверенность, настойчивость, целеустремленность, умение противостоять трудностям и преодолевать их);
* Научиться побеждать свой страх, заставить себя спокойно рассуждать и поставить перед собой цель – выжить, во что бы то ни стало.

Чтобы побороть свой страх, необходимо:

* + внимательно осмотреться, найти удобное положение, позволяющее расслабиться и успокоиться;
	+ дышать глубоко и спокойно;
	+ сосредоточившись на ближайших делах, размышлять и планировать свои дальнейшие действия.

Перечисленные выше качества и привычки каждый должен вырабатывать в себе самостоятельно в повседневной жизни.