

## **Практические советы на все случаи жизни**

### **Как приобрести уверенность в себе**

1. Признайте свои сильные и слабые качества и сформулируйте соответствующие цели саморазвития.
2. Решите, что для вас более ценно и какой вы хотите видеть свою жизнь.
3. Постарайтесь понять и простить тех людей, которые заставили вас страдать и не оказали помощи. Простите самому себе свои ошибки и заблуждения. Не возвращайтесь к прошлому. Подумайте об успехах, пусть и не больших.
4. Не позволяйте себе утонуть в переживаниях вины и стыда, это не поможет добиться успеха.
5. Ищите причины своего неуспеха в объективной ситуации, а не в недостатках собственной личности.
6. Старайтесь терпимее относиться и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.
7. Никогда не говорите о себе плохо. Избегайте приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «невезучий», «неспособный».
8. Помните, что иное поражение – это удача, поскольку вы получили опыт, чего следует избегать в будущем.
9. Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать собственную неполноценность. Если вам не удастся изменить их или самого себя настолько, чтобы чувствовать уверенность, лучше просто отвернуться то них.
10. Позволяйте себе расслабиться, чтобы прислушаться к своим мыслям и чувствам. Старайтесь лучше себя понять.
11. Старайтесь активно общаться с другими людьми. Чувствуйте энергию общения.
12. Перестаньте чрезмерно охранять свое "я" – оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется.
13. Не бойтесь оказаться нескромным: старайтесь достигать собственной цели.
14. Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, побуждающим к активности и борьбе.

**Если вы попали в милицию.**

Я надеюсь, что вы никогда не окажетесь в милиции в качестве задержанного. Тем не менее каждый из вас должен знать, какими правами вы можете воспользоваться в случае задержания сотрудниками милиции и что надо делать в первую очередь. Вы должны знать наизусть телефоны, по которым вы можете разыскать родителей в любое время дня и ночи. Запишите или запомните телефоны бабушек и дедушек или телефон знакомых ваших родителей, которые смогут вам помочь в неприятной ситуации.

Эти телефоны понадобятся для того, чтобы в случае задержания кто-то из взрослых оказался рядом с вами. Вам следует знать, что работники милиции обязаны немедленно сообщать родителям о факте задержания ребенка.

Носите с собой документы. Первое, что будет выяснять милиция в случае задержания, - это личность человека. Для этого лучше всего носить с собой документы: паспорт, если вы уже, его получили, или, например, медицинское страховое свидетельство.

Вы должны знать, что никаких других сведений, кроме данных о себе и месте жительства, до приезда родителей вы можете не сообщать, потому что закон не обязывает вас это делать. Если же работники милиции будут настаивать на том, чтобы вы дали объяснения без родителей, знайте, что их требование незаконно. Задержание несовершеннолетнего - мера исключительная. Время задержания за совершение административного правонарушения закон, как правило, ограничивает 3 часами.

Если же несовершеннолетнего задерживают по подозрению в совершении уголовного преступления, то он может быть задержан на 72 часа.

В любом случае с момента задержания вы имеете право на защиту. Защиту обеспечивают адвокаты.

Вы должны знать, что при задержании, как правило, производится личный досмотр. При этом должны обязательно присутствовать понятые и должен составляться протокол. Вещи, обнаруженные у вас, должны быть осмотрены в вашем присутствии, затем могут быть изъяты.

На обратной стороне протокола есть место для объяснений задержанного, здесь и напишите, в котором часу и за что вы были задержаны. Никогда не подписывайте пустой (незаполненный) протокол. И никогда не ставьте свою подпись, если вам непонятно, за что вы расписываетесь. У вас есть право не подписывать протокол задержания.

После ознакомления с протоколом от вас могут потребовать объяснений или провести допрос. Знайте, что ст. 51 Конституции РФ каждому из нас

предоставлено право не свидетельствовать против самого себя. Поэтому подумайте, могут ли ваши показания в дальнейшем вам навредить.

Если вы все-таки решили дать показания, то знайте, что ваши родители должны присутствовать рядом с вами в этот момент.

По решению следователя при даче объяснений может присутствовать ваш учитель.

Вы можете также отказаться от дачи показаний до приезда адвоката.

Если вы собственноручно пишете объяснения, то сначала подумайте, что может следовать из той информации, которую вы собираетесь дать. Изложите ее, потом внимательно прочитайте и только после этого поставьте свою подпись.

Если следователь записывает ваши объяснения сам, то прежде, чем поставить подпись, прочитайте все, что он написал, и подумайте: все ли там написано. Так ли там все написано? Не написано ли чего лишнего, того, чего вы не говорили? Так ли вас поняли?

Если все написано правильно и у вас нет ни добавлений, ни изменений, то смело ставьте свою подпись. Если вы видите, что существуют неточности, то внесите изменения в текст допроса.

В любом случае при задержании вы должны вести себя крайне вежливо, выполнять все законные требования представителей правоохранительных органов, не провоцировать их своими действиями на применение физической силы.

### **Права задержанного.**

Вы должны знать, что задержанный обладает определенными правами. Например, он вправе знать причину задержания либо в чем он подозревается. Он имеет право на защиту, право давать объяснения или быть допрошенным в присутствии родителей. Он может подавать жалобы на действия органов, производящих задержание. И, наконец, может не давать никаких объяснений. Знайте также, что закон запрещает допрашивать вас в ночное время.

### **Если вы стали потерпевшим или очевидцем преступления:**

**Сохраняйте спокойствие.** Что бы ни случилось, постарайтесь взять себя в руки (это помогут, например, три глубоких вдоха-выдоха). Спокойствие - это

единственное, что поможет вам разумно оценить обстановку и действовать точно.

**Спасайте жизнь.** Если вашей жизни и здоровью (или другого человека) угрожает опасность, первые ваши усилия должны быть направлены на спасение жизни. Зовите на помощь, просите вызвать «скорую» и врачей. Попробуйте сами осторожно оказать первую помощь себе или другому пострадавшему.

**Остановите преступника.** Если это возможно, то постарайтесь остановить, задержать, обезвредить преступника, ни до нанесения ему ранений или причинения смерти.

**Не прикасайтесь к следам преступления.** Постарайтесь оставить «все как было» в момент преступления. Если вы подходите к двери квартиры и видите следы взлома, ничего не касайтесь, идите к соседям и оттуда вызывайте милицию. Если вы сами оказались жертвой нападения (в том числе изнасилования) - не мойтесь, не приводите себя в «приличный вид», как бы вам этого ни хотелось: оставьте все следы происшедшего на теле, на одежде.

**Заявите в милицию.** Вызовите милицию на место происшествия по телефону 02, кратко объяснив ситуацию, либо сами придите в милицию.

### **Обратитесь к родителям, родным, близким, друзьям.**

Что бы ни случилось – родители, и другие члены семьи как никто другой смогут поддержать вас в эту трудную минуту, дать ценный совет.

**Восстановите в памяти подробности события.** В любую создавшуюся паузу постарайтесь вспомнить до мелочей, как развивались события.

### **Обратитесь к адвокату.**

**Включайтесь в нормальную жизнь.** Попав в такую переделку, как преступление, - серьезное испытание в жизни. Не старайтесь замыкаться, откройте душу своему ближайшему другу, посоветуйтесь с близкими людьми, психологом, священником. Продолжайте ваши обычные занятия.

### **Как уберечься от грабежа и насилия.**

Эти советы, конечно, не дадут вам стопроцентной гарантии, но помогут снизить риск стать жертвой преступления.

1. Не ходите в **одиночку**. Более 90 % преступлений, связанных с насилием, совершается против одинокого человека.

По возможности просите родных и знакомых встретить вас или проводить в позднее время. Выбирайте безопасный, а не короткий маршрут. Планируйте маршрут по людным и освещенным местам, избегайте парков, дворов, темных улиц, других опасных мест, а также встречных подозрительных людей и компаний

**2. Выбирайте своих знакомых.** Каждое второе преступление, связанное с насилием, совершается знакомыми людьми, (не соглашайтесь на предложения малознакомых людей посетить вашу или его (ее) квартиру, общежитие, а также кафе, кино, ночной клуб, вечеринку, либо покататься на машине, пройти пробы в кино, на фотомодель, получить интересную работу и т. д. Будьте внимательны к своим знакомым: алкоголь, наркотики, блатной жаргон, наколки и татуировки, подозрительное поведение, а также сигналы вашего «шестого чувства» - знаки, после которых вам стоит прекратить знакомство, обратиться за помощью и советом к надежным специалистам (психологам, юристам).

**3. Занимайтесь делом, не употребляйте алкоголь и наркотики, ведите пристойный образ жизни.** Замечено, что те, кто употребляет алкоголь (в том числе и пиво), наркотики, ведет распущенную интимную жизнь, не работает и не учится, гораздо чаще не только втягиваются в преступную деятельность, но и сами становятся жертвой преступлений.

**4. Не впускайте в дом незнакомцев.** Не приглашайте к себе домой малознакомых людей. Не открывайте двери незнакомым людям. Проникновение в жилище без согласия проживающих возможно только по судебному решению, а в исключительных случаях по постановлению следователя. Милиционера, сантехника, электрика, почтальона и др. попросите представить в глазок удостоверение, назвать фамилию, должность, организацию, номер телефона. Несовершеннолетние не должны ни под каким предлогом открывать дверь незнакомым или малознакомым людям. Правильный ответ: «Родители запретили открывать дверь, так как они придут с минуты на минуту». А дальше - звоните родителям, знакомым соседям, в милицию.

5. Овладевайте средствами защиты - это придаст уверенность. Среди средств защиты можно назвать газовый или аэрозольный баллончик; удар - устройство дозированного аэрозольного распыления (которое эффективнее газового пистолета); звуковой баллончик; пугач; сигнальный милицейский свисток. Нелишними будут занятия в секции по самообороне и самозащите. Как правило, основные приемы направлены на удары в болевые точки - в область половых органов, и колени, в глаза, нос, горло .

6. Не провоцируйте преступника. Будьте уверены и спокойны. Преступники, обладая чутьем, для нападения выбирают робких, неуверенных, боящихся. Одевайтесь скромно, прячьте дорогие вещи при выходе на улицу. Не показывайте при чужих людях, что у вас при себе есть деньги. Крупную сумму прячьте ближе к телу (внутренний карман на застёжке), а в кошельке оставляйте лишь небольшую сумму. При разговоре с потенциальным преступником будьте спокойны, вежливы, не делайте резких движений; часто преступники - неуравновешенные люди.

7. В случае нападения сохраняйте спокойствие. Это единственное, что может помочь понять, как действовать в этой ситуации. Если есть возможность бежать - бегите. Кричите, свистите, призывайте людей, привлекая их внимание, но при этом не паникуя. Но иногда лучше не делать резких движений, отдать кошелек или просто спокойно и веско сказать: «Отстань!». Можно симитировать падение и обморок. Насильнику можно соврать, что вы больны венерической болезнью и идете от доктора. Есть советы, что насильника можно успокоить улыбкой, но выбрать момент, чтобы резко и изо всех сил вдавить глаза большими пальцами или ударить в область половых органов: после такого удачного действия хватит времени, чтобы вырваться и убежать. Кроме того, постарайтесь четко запомнить нападающего, чтобы впоследствии описать его.