**Правила поведения на улицах. Особенности подросткового возраста.**

 Многие подростки, в отличии от младших ребят, уже имеют значительную долю самостоятельности. Они сами ездят по городу, ходят с друзьями на прогулки, посещают кинотеатры и кафе, могут задерживаться по вечерам. Всё это значительно повышает угрозы их безопасности, а особенно с учетом многих психологических особенностей подростков. Ведь с одной стороны они хотят казаться взрослыми и поэтому готовы на агрессию, ненужные риски и бахвальство, а с другой стороны еще малоопытны, не уверены в своих силах, переживают множество физических и психологических проблем. С особенностями последних вы можете подробно познакомиться в нашем обзоре об основных психологических проблемах подростков.

Итак, что же подстерегает подростка на улице, какие опасности и как лучше от них защититься. Сразу скажем, что мы не будем в данной статье рассказывать о рисках связанных с употреблением алкоголя, наркотиков и беспорядочными половыми связями, для этого будет другой материал, а здесь мы опишем внешние угрозы для жизни и здоровья подростка.

Как правило, самые большие опасности исходят от криминальных элементов, педофилов, агрессивных сверстников или более старших ребят, а также от крупных собак. Самым опасным временем является время после захода солнца, а самыми опасными местами можно считать безлюдные территории или маленькие замкнутые пространства. Это свалки, закоулки, тупики, подъезды и так далее. Теперь расскажем подробней о правилах поведения на улице для подростков.

Главное в правилах поведения на улице – не терять никогда самообладание

Совершенно верно, в подавляющем большинстве случаев выйти с минимальными потерями подростку позволяет холодный расчет. И это стоит усвоить, а если уж и впадать в истерику, то только для того чтобы ловко её сымитировать и достичь своих целей, например, усыпить бдительность похитителя или привлечь внимание окружающих. Еще один важный момент, который не только касается детей – чувство страха. Если вам страшно и проявляются его основные симптомы: начинается тремор конечностей, вы чувствуете холод внутри, заболел живот, волосы встают дыбом – это не значит, что вы потеряли контроль над ситуацией, наоборот, организм вас максимально подготовил к возможной опасности. Всё это имеет простое физиологическое объяснение. В кровь впрыскивается адреналин, тело получает мощный заряд энергии (отсюда и возможная дрожь), улучшается питание клеток кислородом, нервные окончания снижают чувствительность для того чтобы не отвлекаться на боль, кровь отливает от ненужных на данный момент органов и приливает к мышцам (отсюда чувство холода и сосание под ложечкой). Усиливаются органы чувств и память, по сути, человек в этом состоянии становиться в несколько раз сильнее, чем обычно. И это тоже может являться вашим преимуществом перед агрессорами. Главное, научиться брать тело под контроль, например, избыток адреналина можно сжечь напряжением мышц, что заодно их разогреет и подготовит к потенциальному бою или бегству.

Вообще всегда тяжело встречать внезапную опасность, а тем более, если подросток неподготовлен. Поэтому мы рекомендуем каждого ребенка не зависимо от пола или физических данных сдать на краткие курсы самообороны. Они не займут много времени, обычно занятия длятся от трех месяцев до года, но могут дать огромный эффект в безопасности подростка. Ведь часто те, кто нападают на одинокую девушку или худенького парня рассчитывают на быстрый успех и не готовы к активному сопротивлению. Тем более навыки самозащиты, в общем-то, не предназначены для полноценной атаки, они больше нужны для того чтобы дать отпор и спастись бегством. И очень важно чтобы подросток мог четко видеть, в какой ситуации стоит сразу убегать и звать на помощь, ведь когда речь идет о собственной безопасность чувство гордости это самая большая помеха. Поговорим про основные опасности на улице.

Правила безопасного поведения на улицах для подростков

Всегда надо стараться избегать малолюдных и плохо освещенных территорий, если ты оказался в таком месте, то иди ближе к середине улицы, подальше от мест, где могут укрыться преступники;

Старайся не носить предметы, которые могут быть восприняты как ценные, даже если это и подделка. Например, не носи часы под золото, или украшения, которые являются ценными или так выглядят;

Всегда анализируй движущиеся объекты и оценивай их с точки зрения потенциальной опасности, если увидел что-то опасное, то ищи возможность этого избежать. Поменяй маршрут, пристройся к идущей впереди взрослой паре и т.д.

Запомни типичные опасности. Всегда избегай группы молодых людей, а также пьяных любого возраста и людей с криминальной или подозрительной внешностью, с подозрением относись к неизвестным машинам: тонированные стекла, номера заляпаны грязью, слишком дорогой или наоборот нарочито дешевый автомобиль или такой который просто не соответствует статусу района;

Проходя мимо подозрительных личностей, не смотри на них в упор, они это воспринимают как прямой вызов, поэтому лучше опусти глаза вниз;

Если кто-то незнакомый пытается с тобой заговорить, то не вступай в разговор, всегда продолжай идти своим путем. Лучше, в крайнем случае, потом притвориться, что не понял, что это обращались к тебе. Сам иди поскорее домой или к ближайшему людному и освещенному месту;

Если тебя кто-то преследует, то иди туда, где много света и людей. Или хотя бы перейди на более светлую сторону улицы;

Никогда не иди никуда с чужими людьми, не садись ни в чью машину, если, конечно, тебе не угрожают ножом или пистолетом. Если ты видишь, что тебе грозит опасность, то кричи, зови на помощь. Если ты рядом с домами, кинь в чье-то окно камень или тяжелый предмет, не бойся разбить его. Есть шанс, что человек выглянет и вызовет милицию, это отпугнет напавших;

В местах, где есть люди, если тебя пытаются остановить и отвести поговорить в сторону «на минуту» не слушайся, иди своим путем, также старайся подойти к магазину, к остановке и т.д.;

Если преступники требуют вещи и угрожают расправой, отдай им всё – жизнь дороже любой ценной вещи;

Всегда старайся максимально запомнить приметы нападавших, но никогда открыто не пялься на них – это может их разозлить. Не веди себя агрессивно и вызывающе – это может взбесить преступников;

Если ты подвергся физическому или сексуальному насилию, то надо немедленно сообщить родителям, обратиться в полицию (милицию), написать заявление, пройти медицинский осмотр и обязательно всё зафиксировать. Не слушай слова преступников о том, чтобы ты не говорил никому – это их стандартная угроза. Лучшая защита – оповестить правоохранительные органы, тогда полиция будет знать, кого искать, в случае если с тобой что-то случиться в будущем и тебя уже просто побоятся трогать;

Правила безопасного поведения в местах большого скопления людей

Бывают ситуации, когда ты попадаешь в большую толпу. Это могут быть футбольные фанаты, демонстранты, зачинщики массовых беспорядков или любые другие случаи. Вообще главное правило безопасности – не лезь в толпу! Но если полез, то хотя бы воспользуйся простыми советами, которые помогут тебя уберечь:

Старайся никогда не падать в толпе, она может тебя затоптать насмерть. Если всё же упал в бегущей массе людей не лежи и не визжи, тебя вряд ли кто-то услышит. Немедленно переворачивайся на живот и поднимайся на четвереньки. Во-первых, тебя не так будут топтать и будут стараться оббежать, а во-вторых, если рядом образуется куча из зацепившихся за тебя, то толпа уже будет обходить «гору» из людей, а ты сможешь подняться. Также можешь стараться подняться с четверенек по принципу низкого старта, приподнимись и двигайся в направлении толпы, встав в полный рост;

Не поддавайся общей истерии, обычно в толпе люди делают странные вещи просто «за компанию», например, бьют витрины и кидают камни в полицейских. Помни, что сейчас ты в толпе, а завтра можешь сидеть сам в полицейском участке и даже не вспомнишь, кто был рядом с тобой;

Избегай находиться у края большой толпы, первых часто толкают задние, и они падают, также первых могут раздавить об ограждения, или они могут подвергнуться ударам дубинок полицейского спецназа. Если ты знаешь, что скоро концерт или футбол закончится и будет большая толпа, то уйди либо значительно раньше, чтобы избежать давки, либо, наоборот, позже, но только не иди впереди;

Никогда сам не подталкивай впереди идущего, сохраняй равномерный ритм движения, желание ускориться обычно приводит к обратному эффекту;

Максимально избегай заторов в узких местах, не иди возле края, тебя могут прижать к стеклянной витрине или острому углу и раздавить или травмировать.