Сайт: **Инструкции «Призыва к совести»** (https://instructions.peaceplea.org)

Оригинал статьи: https://instructions.peaceplea.org/oblavy/samoobladanie/

Зеркало (без VPN): https://storage.googleapis.com/peaceplea/wtoicg4c

Дата обновления: 07.11.2026

ПОДДЕРЖАТЬ НАС: https://storage.googleapis.com/peaceplea/yfv2wzej

СКАЧАТЬ САЙТ В PDF: /pdf/peaceplea_instructions.pdf

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ В ТЕЛЕГРАМЕ: https://telegram.me/agsnowarbot

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ В WHATSAPP: https://bit.ly/ags_whatsapp

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ В ДЕЛЬТА ЧАТЕ: https://i.delta.chat/#FFC870521D836E7C964BE561B198D28D5117D942&a=agsnowarbot%40nine.testrun.org&n=%D0%9F%D1%80%D0%B8

ВСЕ СПОСОБЫ СВЯЗИ И КАНАЛЫ С НОВОСТЯМИ: https://taplink.cc/agsnowar

---

Самообладание в ситуации произвола

Помимо правовых действий и ненасильственного сопротивления иногда важно уметь сохранять самообладание и выдерживать агрессию. Собрали практики на случай, если вы столкнетесь с давлением со стороны представителей власти и в военкоматах. Например, при общении с полицией, облавах на военнообязанных, во время заседания призывной комиссии по заявлению на АГС или при попытках вербовки на учёбе и работе.

Как сохранять и демонстрировать уверенность¶

Почему это важно¶

При столкновении с произволом многие испытывают интенсивные эмоции: гнев, панику, ужас. Чувства нужно проявлять, но в острой ситуации бывает важно сохранить самообладение.

Ваши эмоции влияют на агрессора. Страх и агрессия провоцирует агрессию. Спокойствие и уверенность в собственной правоте могут снизить напряжение.

Что делать не стоит¶

Лучше избегать тревожных сигналов — не сжимайтесь, не избегайте контакта глазами, не вжимайте голову в плечи, не делайте резких движений и не кричите.

Также не стоит:

- повышать голос
- пытаться договориться
- оправдываться
- демонстрировать пренебрежение
- вступать в эмоциональные обсуждения и споры

Если сложно удержать страх и тремор — старайтесь меньше говорить и двигаться. Максимально поддерживайте контакт с собой.

Техники и приемы, которые помогут демонстрировать уверенность¶

- «Заезженная пластинка»: вслух или про себя монотонно и уверенно твердить свое.
- Амортизация: начинать говорить с фразы: «То, что вы сказали, очень важно...», без «но». Этот отвлекающий риторический прием поможет избежать прямой конфронтации.
- Диссоциирование: смотрите на ситуацию, как на видеозапись, будто она не имеет к вам отношения.
- «Недоступен»: не воспринимаете всерьез угрозы, шантаж, крики. Думайте об этом как о блефе, но все же помните о безопасности.

Что поможет успокоиться¶

- Если теряете контроль из-за волнения, ищите и ощущайте все, что для вас реально: стол, пол, руки, любой предмет и называйте его про себя.
- Для возвращения чувства опоры встаньте на обе ноги очень твердо — «врастите» в землю. Можете потопать, распрямить спину.
- Сделайте вдох на 3 счета, выдох на 6 счетов. Ритмично нажимайте большим пальцем на область ногтя на каждом пальце обеих рук.
- Завершив общение с агрессором, восстановитесь — похлопайте себя по всему телу, сильно обнимите себя руками, разотрите уши, подергайте себя за волосы по всей голове. Если нужно — обратитесь за поддержкой к близким, которым доверяете.
- Попробуйте посмотреть на ситуацию своими же глазами из завтрашнего дня, это поможет принять стратегически важные, а не эмоциональные решения, когда вы понимаете, зачем делаете то или иное действие.

Как вести беседу с полицией и военкоматом¶

«Вопрос — ответ»¶

Актуально в ситуации задержания или попытки вручить повестку на улице.

С искренним интересом и спокойно задавайте вопрос на каждую реплику оппонента. Употребляйте только вопросительные предложения: А кто вы — представьтесь пожалуйста? Можно ваши документы? А кто вам поручил это сделать? Почему именно меня? Кто вам сказал, что я подхожу под критерии? На основании какого закона? Когда вам сказали это сделать? Почему мне нужно это сделать? А зачем? А что там будет происходить?

Скорее всего собеседник растеряется, будет юлить, придумывать ответы на ходу, вероятнее всего рано или поздно ошибется — и это будет шанс вежливо поймать его на этой ошибке: «... У меня другие данные. Я знаю, что... Это так?», а затем продолжить игру в вопросы.

Пример: житель Приморского края в 2022 году при мобилизации в диалоге с неизвестным во время остановки ГИБДД засыпал оппонента вопросами. Повестку мужчине в итоге не вручили.

Стоять на своём, основываясь на законе¶

Изучите законодательную базу процедур — и ссылайтесь на документы в разговоре. Настойчиво и уверенно требуйте своего: представиться, показать распоряжение или указ.

Пример: так в 2022 году повестки по мобилизации не вручили журналисту SOTA и жителю Минеральных вод

Не кормить троллей¶

Сотрудники военкоматов и полиции могут пытаться вас спровоцировать и обидеть: «А кто родину будет защищать?», «Ты здоровый, нечего прикидываться», «Только слабаки так себя ведут». Постарайтесь не воспринимать подобные слова всерьез, не вступайте в дискуссии и продолжайте разговор по сути — выясняйте, с кем конкретно вы разговариваете, что именно от вас нужно. Задача — возвращать разговор в русло и требовать конкретики.

Реагировать на нарушения немедленно¶

Запишите в телефнную книжку номер военной прокуратуры вашего региона, военного комиссариата региона и того, к которому вы приписаны, запомните номер 122 — это горячая линия Минобороны по вопросам мобилизации.

Если к вам применяют силу, пытаются призвать «одним днем», незаконно вручают повестку — звоните по этим номерам, просите собеседника представиться, называйте ФИО сотрудника-нарушителя, описывайте ситуацию и обосновывайте, почему считаете её незаконной, просите среагировать. Скорее всего, по телефону будут говорить, что надо обращаться письменно. В таком случае можно отвечать: «Конечно, если сейчас ситуация не разрешится, я буду писать жалобы. Но буду еще и сообщать, что я вам докладывал в момент нарушения, а вы бездействовали». Опыт показывает, что звонки в вышестоящие ведомства отрезвляют нарушителей.