

Правила взаимоотношений между участниками образовательных отношений в образовательной организации

В нашей образовательной организации приняты следующие правила общения и взаимодействия друг с другом, которые соблюдают все участники образовательных отношений, независимо от своего статуса или занимаемой должности:

Каждый обучающийся любого возраста, педагогический работник, родитель, представитель обслуживающего и вспомогательного персонала, представитель администрации:

1. считается уникальной, неповторимой, своеобразной личностью со своими особенностями, возможностями, интересами, верованиями, традициями;

2. в общении друг с другом соблюдает культуру делового общения: взаимное уважение, доброжелательность, умение находить общий язык, проявление корректности, такта, внимания к мнению и предложениям друг друга, уважении позиции другого;

3. стремится к осуществлению бесконфликтной деятельности, способности приходить к согласию по спорным вопросам, учету мнения друг друга, изменению способов поведения и действий после рекомендации в адрес друг друга;

4. нацелен на совместную эффективную деятельность, коллективную ответственность за результаты общего труда, поддержку и взаимопомощь в трудных ситуациях;

5. строит отношения на основе дружелюбия, доверия, справедливости, сопереживания, сочувствия, заботы и внимания к окружающим, поддержке и укрепления авторитета друг друга, стремления вести себя так, чтобы никому не причинять неудобства и вреда, создания эмоционально-душевного комфорта для каждого;

6. не допускает унижения личности, проявлений дискриминации по половому, национальному, религиозному признаку, физических или психических особенностей в отношении других участников, проявления неуважения к людям, бесцеремонности, дерзости, грубости, хамства или насилия.

7. избегает любых действий, способных повлечь за собой травматизм, порчу личного имущества обучающихся и сотрудников техникума, имущества техникума и т.п.

Правовая ответственность за применение насилия дискриминации в отношении участников образовательных отношений:

Любой обучающийся нашего техникума, как и любой гражданин, имеет права, обязанности и несёт юридическую ответственность за свои поступки перед государством и другими людьми. Эта ответственность зависит от возраста и тяжести совершённого проступка.

Дисциплинарная ответственность

К обучающемуся, начиная с **12 лет**, могут быть применены меры дисциплинарного взыскания: **замечание; выговор; отчисление из образовательной организации** за неисполнение или нарушение Устава образовательной организации, правил внутреннего распорядка и иных правил по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности, принятых в образовательном учреждении.

Административная ответственность

К обучающемуся 16 лет и старше или родителям обучающихся младше 16 лет могут быть применены меры административной ответственности (**штраф, обязательные работы, возмещение материального ущерба, административный арест**) за:

- | | |
|---|---|
| ▪ появление в общественных местах в состоянии наркотического или алкогольного опьянения; | ▪ нарушение противопожарной безопасности; |
| ▪ распитие алкогольных и спиртосодержащих напитков, употребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача в общественных местах; | ▪ нецензурная брань; |
| ▪ совершение мелкого хулиганства; | ▪ оскорбительное приставание к гражданам или другие действия, демонстративно нарушающие общественный порядок и спокойствие граждан; |
| ▪ нарушение правил дорожного движения; | ▪ безбилетный проезд в общественном транспорте; |
| | ▪ заведомо ложный вызов специализированных служб. |

Уголовная ответственность

К обучающемуся с **16 лет** (за любые преступные деяния), с **14 лет** (за тяжкие преступления), с **11 лет** - в особых случаях (помещение в специальные учебно - воспитательные учреждения закрытого типа) могут быть применены меры уголовной ответственности за:

- умышленное причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью;
- умышленное уничтожение или повреждение имущества;
- хулиганство (с отягчающим обстоятельством) / вандализм;
- изнасилование или насильственные действия сексуального характера;
- вымогательство;
- кража, грабеж, разбой;
- неправомерное завладение автомобилем или иным средством без цели хищения;
- захват заложника / террористический акт / заведомо ложное сообщение об акте терроризма;
- похищение человека;
- убийство;
- хищение/вымогательство наркотических средств или психотропных веществ / оружия/ взрывчатых веществ или устройств/боеприпасов.
- незаконное приобретение, хранение, перевозку, изготовление, переработку, склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или аналогов;
- приведение в негодность транспортных средств или путей сообщения



Как и к кому обратиться за помощью в нашем техникуме

Если тебя или кого-то из ребят унижают, преследуют, игнорируют, причиняют физический или материальный вред, обязательно сообщи об этом взрослым, которым ты доверяешь: **родителям или другим родственникам, классному руководителю, психологу, социальному педагогу, заместителю директора или самому директору.**

Сделать это можно так

1. Сообщить лично или попросить кого-нибудь из близких тебе людей сделать это за тебя.
2. Передать записку с описанием ситуации (*например, вложить в рабочую тетрадь или дневник, сдавая их на проверку*).
5. Сообщить классному руководителю, педагогу-психологу или социальному педагогу (кому ты доверяешь) в социальных сетях.

Тебе помогут

Если по каким-то причинам тебе сложно обсудить проблему с родителями, педагогами или психологом, но тебя нужна помощь, так как:

ты подвергаешься насилию в школе или семье...

тебя обижают, унижают сверстники или взрослые...

тебя запугивают или шантажируют, отнимают вещи или деньги...

тебе кажется, что ты остался совсем один и весь мир против тебя...

если ты не можешь разобраться в себе и своих чувствах...



Позвони

Детский телефон доверия (Служба экстренной психологической помощи)	8-800-2000-122 – звонок анонимный и бесплатный, круглосуточно	Помогут справиться со стрессом, подскажут, как лучше строить дальнейшие отношения с одноклассниками или родителями, или действовать в иной сложной ситуации.
Телефон доверия Анонимной психологической кризисной службы	8(3852) 668 – 688 - звонок анонимный и бесплатный	
Всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования по проблемам безопасного использования Интернета и мобильной связи «Дети Онлайн»	8 800 25 000 15 – звонок анонимный и бесплатный, в будние дни с 9 до 18 часов по московскому времени	Оказание психологической и информационной помощи по проблемам безопасного использования Интернета.
Телефонная линия «Ребенок в опасности»	8(3852) 29-80-95; для абонентов сотовых операторов 123; e-mail: info@altai-skr.ru	Защита прав и законных интересов несовершеннолетних в экстремальных ситуациях, создающих угрозу посягательств на их жизнь и здоровье.
Телефон доверия «Дети в беде»	8-(3852) 35-88-22	Помощь детям, оказавшимся в обстановке, представляющей угрозу их жизни или здоровью.
Горячая линия краевого центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями	8(3852) 33-45-99	Консультации по вопросам профилактики ВИЧ/СПИДа, инфекционных заболеваний.

Уполномоченный при Губернаторе Алтайского края по правам ребенка	+7 (3852) 29-51-60, г. Барнаул, пр. Ленина, 59, E-mail: koa@alregn.ru http://deti.gov.ru/region/altayskij	Отстаивает твои права на заботу со стороны родителей и государства; защиту от любого вида насилия и жестокости; медицинское обслуживание и охрану здоровья; получения необходимого образования и др.
Специалисты Алтайского краевого кризисного центра для женщин	тел.: 8 (385-2) 34-22-55 г. Барнаул, ул. Смирнова 79Г E-mail: womenkrizis@yandex.ru http://womenkrizis.ru/	Социально-психологическая помощь женщинам, находящимся в трудной жизненной ситуации, и членам их семей
Алтайский краевой кризисный центр для мужчин	г. Барнаул, ул. Г. Исакова, 113е, тел.: 8 (385-2) 55-12-88 E-mail: criscentr@mail.ru http://www.criscentr.ru/	Экстренное психологическое консультирование детей, подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации
Специалисты Алтайского краевого центра психолого-педагогической и медико-социальной помощи	тел.: +73852500472 г. Барнаул, пр. Ленина, 54а, E-mail: info@ppms22.ru	Очная, скайп, телефонная помощь психолога в решении личных проблем, проблем в учебе, общении со сверстниками, родителями, педагогами, в преодолении чувства, беспомощности, вины, одиночества, страхов, разочарования, растерянности и

		неуверенности в себе и т.д.
Алтайский краевой наркологический диспансер. Детский центр.	8 (385-2) 63-38-95 https://altknd.ru/	Помощь при наркологической, алкогольной, игровой зависимости
Психотерапевтический центр (Алтайская краевая клиническая психиатрическая больница им. Ю.К. Эрдмана)	+7 (385-2) 26-41-89; г. Барнаул, Партизанская, 147, E-mail: pb_trdman@mail.ru ; pl1458.poliklnk.ru	Психотерапевтическая помощь при эмоциональных проблемах, в случаях внезапных приступов паники, агрессии, в состоянии депрессии, нарушении сна или аппетита, переживания трагических событий и т.д.
Краевой социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Солнышко»	8(385-2) 34-03-12 E-mail: sun_center@mail.ru http://center-sun.ru/	Защита прав и законных интересов несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
Краевой центр Медико-психологической и Социальной Помощи Беременным Женщинам	Барнаул, ул. Фомина, 154 тел.: +7 (3852) 56-93-37 http://www.helpaltay.ru/	Психологическая и социальная помощь в трудной ситуации, повышение уровня грамотности беременных в вопросах психогигиены и саморегуляции эмоционального состояния и т.д.
Педагог-психолог или социальный работник Центра социального обслуживания населения	<i>указать контакты территориального центра</i>	Оказывают психологическую поддержку и социальную защиту
Специалисты МБОУ ДОД ДООЦ «Валеологический центр» (для школьников г.	тел. +7 (3852) 72 - 01 -14 г. Барнаул, ул. Союза Республик, д. 44	Помощь психолога в решении личных проблем, проблем в учебе, общении со сверстниками, родителями, педагогами.

Барнаула)	Е-mail: valeocentr-44@mail.ru https://valeocentr.edu22.info/	
Специалисты МБОУ ДОД ДООЦ «Гармония» (для школьников г. Барнаула)	8 (3852) 49-03-40, г. Барнаул, Антона Петрова, 184а Е-mail: senter22@mail.ru http://гармония22.рф	
Специалисты МБОУ ДОД ДООЦ «Городской психолого-педагогический центр «Потенциал» (для школьников г. Барнаула)	8 (3852) (3852) 36-30-48, г. Барнаул, Комсомольский, 77, Е -mail: mbudo.potl@barnaul-obr.ru http://www.potencial22.ru/	
Специалисты МБОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования» (для школьников г. Рубцовска)	8 (35857) 2-50-30 г. Рубцовск, Комсомольская, 97, Е -mail: cdik_rubtsovsk@mail.ru http://rubpmpk.ucoz.net/	

Конструктивные способы избавления от гнева, раздражения, агрессии, снятия напряжения

Как справиться с гневом

1. Скажите себе, что с помощью агрессии и насилия вы не избавитесь от раздражения, а только почувствуете себя ещё хуже.

2. Чтобы избежать агрессивных реакций и не сделать того, о чём впоследствии можно пожалеть, постарайтесь отвлечься от ситуации - для этого:

сделайте глубокий вздох, закройте глаза, медленно сосчитайте до 10, и не открывайте их до тех пор, пока не почувствуете, что вы начинаете успокаиваться;

представьте теплый солнечный день, над головой пролетает серое облачко, на которое вы помещаете все свои заботы и горести; облако их уносит, остается ярко-голубое небо, легкий ветерок, тепло;

сделайте вдох, представляя себе, что вдыхаете любимый цвет, а выдыхаете – неприятный;

сделайте медленный вдох через нос, задержите дыхание на несколько секунд, затем сделайте медленный выдох через рот: как только дыхание замедлится, вы почувствуете себя более спокойным;



3. Сбросьте негативную энергию с помощью физических или игровых упражнений:

- сделайте любые упражнения;
- несколько раз спуститесь и поднимитесь по лестнице;
- громко спойте любимую песню (только там, где не будете мешать окружающим);
- выскажите все свои отрицательные эмоции, используя «стаканчик для криков» (одноразовый стаканчик или скрученный из бумаги конус);
- быстро стереть с доски;
- пробежать несколько кругов вокруг школы (дома).
- отжаться от пола максимальное количество раз;
- скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить;
- быстро нарисовать обидчика и затем зачиркать его;
- слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее;
- попрыгайте на скакалке и т.п.

4. Прямо выскажите свои чувства, при этом давая выход отрицательным эмоциям.

5. Положите в карман карточку с изображением дорожного знака «Стоп» и доставайте ее тогда, когда хочется выразить агрессию, шепотом произнося – «Стоп!».

6. Научитесь в ситуации гнева не думать о том, весь мир и все люди в нём настроены против нас, что они делают что-то для того, чтобы навредить вам (это далеко не так).

7. Хороший способ избавиться от гнева – это записать на бумаге, что вас злит больше всего, как именно вы это ощущаете, почему чувствуете себя беспомощным или уязвимым, как надо и как не надо действовать в этой ситуации и т.д.

8. Для того, чтобы в следующий раз не поддаться чувству гнева, в спокойной обстановке вспомните ситуации, вызывающие у вас это чувство, подумайте, что именно вас раздражает и как можно это как-то изменить.



Как снять эмоциональное напряжение

1. Если вы чувствуете себя подавленным, напряженным, испытываете чувство тревоги, сядьте в тихом месте и постарайтесь определить, что вы ощущаете в данный момент, используя по очереди каждое из своих пяти чувств (зрение, слух, обоняние, осязание и вкус): что вы слышите, видите вокруг себя? какие вкусовые ощущения испытываете в данный момент, какие запахи вас окружают? какие ощущения испытывает ваша кожа?

2. Если вы чувствуете тревогу, беспокойство или сильное напряжение – попробуйте что-то подсчитывать или что-то читать (например, алфавит - его можно читать или проговаривать в прямом и обратном порядке, или подсчитывать квадратики на обоях, линии в тетради, просто считать вслух или про себя до ста и обратно).

3. Чтобы научиться проживать каждый день с чувством счастья и позитива, желательно завести себе дневник или блокнот, в котором каждый день перед сном вспоминать и записывать несколько хороших вещей, которые произошли за прошедший день в вашей жизни. Также помогают снять беспокойство и тревогу творческие блокноты, где можно не только записывать мысли, но и рисовать, клеивать что-то, сочинять... (их можно изготовить самостоятельно или купить готовый в книжном магазине).

4. Если вы часто тревожитесь или чувствуете беспокойство и страхи, сделайте себе (с помощью родителей) «успокаивающую банку»: это просто банка, наполненная блеском, глицерином (или прозрачным детским маслом) и водой, а также любыми другими мелкими деталями (бусинками, пуговками, мишурой и прочим). Готовую закрытую банку потрясите и поставьте - ее содержимое будет медленно опускаться на дно. Наблюдая за тем, что происходит в банке, помогает отвлечься от тревожных мыслей и успокоиться.

5. Хорошо помогает успокоиться выдувание реальных или воображаемых мыльных пузырей.

6. В моменты стресса и тревоги стоит воспользоваться раскрасками с множеством мелких деталей, с изящными сюжетами: такие картинки можно скачать в интернете, позаимствовать у младших братьев или сестер, или, если есть возможность, купить в книжном магазине специальные раскраски-«антистресс».

Правила поведения и способы разрешения конфликтных ситуаций

Как вести себя в конфликтной ситуации

Если вас втягивают в конфликт:

1. Отнеситесь спокойно к инициатору конфликта: дайте ему выговориться, по возможности максимально доброжелательно и внимательно его выслушайте, попытайтесь понять его позицию, поставив себя на его место.
2. Попросите своего противника отчетливо и ясно сформулировать, что его не устраивает и раздражает и понятно изложить причину своих претензий.
3. Сохраняйте спокойствие, не поддавайтесь на эмоции и провокации своего противника.
4. Не переходите в контрнаступление, предлагая противнику посмотреть на себя и припоминая его «грехи».
5. Покажите своему противнику, что вы действительно его услышали и хотите найти выход из создавшейся ситуации.
6. Позвольте ему «сохранить лицо», даже если он неправ в данной конкретной ситуации.
7. Если претензии справедливы, будьте готовы признавать собственную неправоту и критику, даже выраженную в агрессивной форме. Извинитесь и уверьте собеседника, что постараетесь исправить свои ошибки, и впредь быть внимательнее.



Если инициатор конфликта - Вы:

1. Постарайтесь сдерживать эмоции. Говорите спокойно, по существу разногласий, приводите реальные факты. Не стоит кричать или повышать голос.

2. Если вы хотите сгладить ситуацию и избежать разрастание конфликта, не употребляйте «ТЫ-высказывания»: говорите: «Я чувствую себя обманутым» и вместо: «ТЫ обманываешь!».

3. Не используйте слова, выражающие: недоверие, оскорбления, угрозы, насмешки, сравнения, долженствования, обвинения.

4. Не вспоминайте и не приписывайте своему противнику прошлые обиды и ссоры.

5. Избегай переходов на личности и обобщающих обвинений со словами «всегда», «вечно», «никогда». При необходимости можно сказать: «Ты подвел меня», но нельзя говорить: «Ты вечно всехводишь, на тебя никогда нельзя положиться!». Помните, что резкость вызывает резкость.

6. Ни в коем случае не «бейте по-большому»: не припоминайте доверенные вам секреты. Ваш противник воспримет это как предательство, и, скорее всего, этого не простит никогда.

7. Помните, что в любом конфликте в той или иной мере виноваты обе стороны, но **на примирение первым идет тот, кто мудрее и сильнее духом.**



Как предотвратить конфликтную ситуацию

1. Помните, что часто конфликты возникают из-за недоразумения, разных взглядов на решение проблемы, расхождения мнений, интересов и т.п.

2. Чтобы не создавать конфликтную ситуацию:

- будьте доброжелательными и дружелюбными;
- не сплетничайте и не давайте никому обидных прозвищ;
- не вступайте в спор;
- не указывайте человеку в присутствии других на его недостатки;
- не задавайте вопросов, на которые неудобно и неприятно отвечать;
- изменяйте или прекращайте неприятную для собеседника тему разговора;
- неприятный для вас разговор вежливо прекратите или обратите в шутку;
- не берите без разрешения чужие вещи и обращайтесь с доверенными вам вещами аккуратно и бережно;
- будьте готовы к тому, что одолженные вами кому-нибудь из приятелей или одноклассников, вещи могут нечаянно быть испорченными и не воспринимайте это как намеренную обиду (ценные вещи лучше не давать никому).

3. Научитесь вовремя: договориться, остановиться, пошутить, извиниться, отойти в сторону, позвать кого-то из взрослых и посоветоваться с ним.

4. В ответ на грубое, унижительное замечание спокойно, сдержанно, исключительно вежливо скажите, что такое обращение оскорбляет ваше человеческое достоинство, является психическим насилием и нарушает ваши права.

5. Во время подвижных игр, связанных с физическими контактами, не воспринимайте нечаянно причинение в пылу азарта вам физической боли, за намеренное оскорбление – не устраивайте разборок, просто прервите игру и сообщите о своих ощущениях. Если причиной данной ситуации стали вы, то сразу извинитесь за неловкость и пообещайте быть аккуратней в дальнейшем.

Опасные ситуации

Как правильно вести себя на вечеринках, в молодежной компании

1. Отправляясь развлечься в компании сверстников, обязательно сообщите родителям, куда и с кем вы собираетесь.
2. Установите на смартфон программу gps-координаты, чтобы в любой момент можно было отправить сообщение в WhatsApp или СМС.
3. Продублируйте и сохраните телефоны родителей не как «мама» и «папа», а по именам, добавьте их в быстрый набор. Договорись с ними о кодовом слове, обозначающем «срочно заберите меня».
4. Обязательно возьмите с собой: полностью заряженный телефон с деньгами на счету и оплаченным интернет-трафиком: с установленным приложением для вызова такси, наличные деньги на проезд.
5. Собираясь в компанию, постарайтесь заранее выяснить, кто еще будет и как они предпочитают развлекаться. Старайся развлекаться в компании проверенных людей.
6. Помните, что большинство вечеринок, где употребляют алкогольные напитки или наркотические вещества, заканчиваются бедой для кого-то из участников – не окажитесь на их месте.
7. Если вы все-таки попали в такую компанию, старайтесь не употреблять алкогольные или алкоголь содержащие напитки. Если нет возможности отказаться или чтобы не выглядеть белой вороной – незаметно выливайте алкогольный напиток и наполняйте свой бокал водой или соком. На предложения добавить отвечайте «У меня еще есть».
8. Внимательно следите за тем, что вы пьете и едите. В напитки могут подсыпать наркотик или психоактивное вещество - поэтому пейте только из своего бокала и не теряйте его из виду, не берите готовые напитки, не пейте из бутылки, которую открыли не при вас. По этой же причине не кури чужие сигареты.
9. Если в компании появились любые наркотические или психоактивные вещества – не соглашайся попробовать, даже если это выглядит прикольно: отшутитесь, сошлитесь на аллергию, скажите, что вам может стать дурно. И постарайтесь, как можно

быстрее уйти. Это тот случай, когда не надо беспокоиться, что о вас подумают или скажут.

10. Всегда соблюдайте правило: с кем пришли, с тем и уходите. Если замечаете, что ваши друзья собираются домой, не оставайтесь в компании людей, которых вы мало знаете или видите впервые.

11. Никогда не садитесь в машину с пьяным водителем. Звоните родителям или вызывайте такси.

12. Не бойтесь сказать «нет», можно (и нужно) грубо, если предлагаемые действия, развлечения вам не нравятся.

13. Сразу звоните родителям и уходите, если:
в компании есть взрослые мужчины, которые развлекаются вместе с вами;

заставляют пить и «травят» тех, кто не пьет;

чувствуете, что обстановка изменилась и стала тревожной, опасной (верьте своей интуиции);

предлагают стать соучастником преступления;

происходит скандал, драка, унижение кого-то.

14. Помните, что за тяжелые преступления уголовная ответственность наступает с 14 лет: за глупое или жестокое поведение можно надолго лишиться свободы.

