

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Гимназия № 25 имени Героя Советского Союза
Орищенко Н.Н.»
(МБОУ «Гимназия № 25»)**

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия № 25»
_____ Л.И.Ушакова
Приказ № 251-ОД от 31.08.2023

**Кодекс этики и служебного поведения
работников гимназии**

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 31.08.2023

Статья 1. Предмет и сфера действия Кодекса

1.1 Кодекс этики и служебного поведения работников гимназии (далее – Кодекс)– документ, разработанный с целью создания корпоративной культуры в МБОУ «Гимназия № 25», улучшения имиджа гимназии, оптимизации взаимодействия с внешней средой и внутри гимназии, обеспечения устойчивого развития.

1.2. Кодекс разработан на основании положений Конституции Российской Федерации, Трудового кодекса Российской Федерации, Федерального закона от 29 декабря 2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2010г № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» и принятыми в соответствии с ними иными законодательными и локальными актами, нормами международного права, а также общечеловеческими моральными нормами и традициями российской МБОУ «Гимназия № 25»

1.3. Кодекс представляет собой свод общих норм и принципов профессиональной этики, основных правил служебного поведения, которыми должны руководствоваться педагоги и сотрудники, работающие с детьми, в целях повышения эффективности выполнения ими своих должностных обязанностей.

1.4. Кодекс служит основой для формирования должной морали в образовательной среде, выступает как институт общественного сознания и нравственности педагогов и сотрудников, работающих с детьми, их самоконтроля.

1.4. Кодекс определяет основные нормы в отношении педагогов и сотрудников, работающих с детьми, с коллегами, обучающимися и их родителями, с обществом и государством.

1.5. Кодекс определяет основные принципы совместной жизнедеятельности участников образовательных отношений, включающие уважительное, вежливое и заботливое отношения друг к другу и к окружающим, аспекты сотрудничества и ответственности за функционирование гимназии.

1.6. Гражданин Российской Федерации, поступающий на должность педагогического работника, обязан ознакомиться с положениями Кодекса под подпись и соблюдать их в процессе своей профессиональной деятельности. Знание и соблюдение педагогическим работником положений Кодекса является одним из критериев оценки качества его профессиональной деятельности и служебного поведения.

1.7. Каждый педагог и сотрудник, работающий с детьми, должен принимать все необходимые меры для соблюдения положений Кодекса, а каждый гражданин Российской Федерации вправе ожидать от педагогического работника поведения в отношениях с ним в соответствии с положениями Кодекса.

Статья 2. Цель Кодекса

2.1. Целью Кодекса является установление этических норм и правил служебного поведения педагогического работника для достойного выполнения им своей профессиональной деятельности, а также содействие укреплению авторитета педагогического работника МБОУ «Гимназия № 25». Кодекс призван повысить эффективность выполнения педагогическими работниками МБОУ «Гимназия № 25» своих должностных обязанностей.

2.2. Кодекс:

а) служит основой для формирования должной морали в сфере образования, уважительного отношения к педагогической и воспитательной работе в общественном сознании;

б) выступает как институт общественного сознания и нравственности педагогических работников МБОУ «Гимназия № 25», их самоконтроля.

2.3. Знание и соблюдение педагогическими работниками положений Кодекса является одним из критериев оценки качества его профессиональной деятельности и служебного поведения.

Статья 3. Основные принципы служебного поведения педагогических работников МБОУ «Гимназия № 25»

3.1. Нормы этики для педагогов и сотрудников, работающих с детьми, устанавливаются на основании норм культуры, традиций Российской МБОУ «Гимназия № 25», конституционных положений и законодательных актов Российской Федерации, норм международного права.

3.2. Профессиональная деятельность педагогов и сотрудников, работающих с детьми, характеризуется особой ответственностью перед обучающимися, их родителями (законными представителями), педагогическими и иными работниками МБОУ «Гимназия № 25».

3.3. Основные принципы служебного поведения педагогических работников представляют собой основы поведения, которыми им надлежит руководствоваться при исполнении должностных и функциональных обязанностей.

3.4. Педагоги и сотрудники, работающие с детьми, при осуществлении своей деятельности руководствуются следующими принципами:

- гуманность;
- толерантность;
- профессионализм;
- законность;
- справедливость;
- ответственность;
- демократичность;
- порядочность;
- взаимное уважение.

Статья 4. Личность педагогов и сотрудников, работающих с детьми

4.1. Педагогические работники, сознавая ответственность перед государством, обществом и гражданами, призваны

- исполнять свои должностные обязанности добросовестно и на высоком профессиональном уровне в целях обеспечения эффективной работы учреждения;

- уважать честь и достоинство обучающихся и других участников образовательных отношений;

- исходить из того, что признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина определяют основной смысл и содержание деятельности педагогических работников МБОУ «Гимназия № 25»;

- осуществлять свою деятельность в пределах полномочий, предоставленных педагогическому работнику МБОУ «Гимназия № 25»;

- соблюдать нормы служебной, профессиональной этики и правила делового поведения;

- проявлять доброжелательность, вежливость, тактичность и внимательность в обращении со всеми участниками образовательного процесса, гражданами и должностными лицами;

- проявлять терпимость и уважение к обычаям и традициям народов Российской Федерации и других государств, учитывать культурные и иные особенности различных этнических, социальных групп и конфессий, способствовать межнациональному и межрелигиозному взаимодействию между обучающимися;

- быть требовательным к себе, стремиться к самосовершенствованию, соблюдать языковые нормы русского языка и этические нормы речевой культуры, не допускать использование ругательств, грубых и оскорбительных фраз;

- соблюдать профессиональную нейтральность, исключаящую возможность влияния на их деятельность решений политических партий, иных общественных объединений;

- дорожить своей репутацией, не заниматься антикультурной, аморальной, неправомерной деятельностью, быть честным, порядочным человеком, соблюдающим законодательство Российской Федерации;

- соблюдать при выполнении профессиональных обязанностей равенство прав и свобод человека и гражданина, независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств;

- придерживаться внешнего вида, соответствующего задачам, реализуемой образовательной программы;

- соблюдать установленные в образовательном учреждении правила публичных выступлений и предоставления служебной информации;

- уважительно относиться к деятельности представителей средств массовой информации по информированию общества о работе образовательного

учреждения, а также оказывать содействие в получении достоверной информации в установленном порядке;

- воздерживаться от размещения в информационно-коммуникационной сети «Интернет», в местах, доступных для детей, информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей;
- воздерживаться от поведения, которое могло бы вызвать сомнение в объективном исполнении сотрудником должностных обязанностей, а также избегать конфликтных ситуаций, способных нанести ущерб их репутации или авторитету образовательного учреждения;
- избегать ситуации, способных нанести вред чести, достоинству и деловой репутации педагогического работника и (или) МБОУ «Гимназия № 25»
- бережно и обоснованно расходовать материальные и другие ресурсы гимназии;
- не использовать для личных нужд имущество гимназии (помещения, мебель, телефон, компьютер, копировальную технику, другое оборудование, инструменты и материалы), а также свое рабочее время;
- не перекладывать свою ответственность на коллег;
- быть беспристрастным, одинаково доброжелательным и благосклонным ко всем коллегам, обучающимся, их родителям;
- принимать предусмотренные законодательством Российской Федерации меры по недопущению возникновения конфликтов интересов и урегулированию возникших конфликтов интересов;
- исключать действия, связанные с влиянием каких-либо личных, имущественных (финансовых) и иных интересов, препятствующих добросовестному исполнению должностных обязанностей;
- уведомлять работодателя обо всех случаях обращения к нему каких-либо лиц в целях склонения к совершению коррупционных правонарушений.

4.2. Педагоги и сотрудники, работающие с детьми, несут ответственность за качество и результаты своей работы.

4.3. Важные для гимназии решения принимаются в нем на основе принципов открытости и общего участия.

4.4. Образ жизни педагогов и сотрудников, работающих с детьми, не должен наносить ущерб престижу профессии, извращать его отношения с коллегами и обучающимися или мешать исполнению профессиональных обязанностей.

4.5. Педагоги и сотрудники, работающие с детьми, имеют право открыто выражать свое мнение по поводу работы коллег, вышестоящего руководства.

4.6. Любая критика решений, взглядов, поступков, профессиональной деятельности, высказанная в адрес коллег, руководителя МБОУ «Гимназия № 25» или вышестоящего руководства не должна унижать подвергаемое критике лицо.

4.7. Критика должна быть объективной, обоснованной и конструктивной.

Статья 5. Соблюдение законности

5.1. Педагогический работник МБОУ «Гимназия № 25» обязан соблюдать Конституцию Российской Федерации, федеральные конституционные законы, федеральные законы, иные нормативные правовые акты Российской Федерации, локальные акты образовательного учреждения.

5.2. Сотрудник в своей деятельности не должен допускать нарушения законов и иных нормативных правовых актов исходя из политической, экономической целесообразности либо по иным мотивам.

5.3. Сотрудник обязан противодействовать проявлениям коррупции и предпринимать меры по ее профилактике в порядке, установленном законодательством Российской Федерации о противодействии коррупции.

Статья 6. Требования к антикоррупционному поведению сотрудников образовательного учреждения

6.1. Сотрудник при исполнении им должностных обязанностей не должен допускать личной заинтересованности, которая приводит или может привести к конфликту интересов.

6.2. Сотруднику запрещается получать в связи с исполнением должностных обязанностей вознаграждения от физических и юридических лиц (денежное вознаграждение, ссуды, услуги, оплату развлечений, отдыха, транспортных расходов и иные вознаграждения).

Статья 7. Обращение со служебной информацией

7.1. Сотрудник МБОУ «Гимназия № 25» может обрабатывать и передавать служебную информацию при соблюдении действующих в государственном органе норм и требований, принятых в соответствии с законодательством Российской Федерации.

7.2. Сотрудник МБОУ «Гимназия № 25» обязан принимать соответствующие меры для обеспечения безопасности и конфиденциальности информации, за несанкционированное разглашение которой он несет ответственность или (и) которая стала известна ему в связи с исполнением должностных обязанностей.

Статья 8. Служебное общение

7.1. В общении сотрудникам МБОУ «Гимназия № 25» необходимо руководствоваться конституционными положениями, что человек, его права и свободы являются высшей ценностью, и каждый гражданин имеет право на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, защиту чести, достоинства, своего доброго имени.

7.2. В общении с участниками образовательного процесса, гражданами и коллегами со стороны сотрудника МБОУ «Гимназия № 25» недопустимы:

- любого вида высказывания и действия дискриминационного характера по признакам пола, возраста, расы, национальности, языка, гражданства,

социального, имущественного или семейного положения, политических или религиозных предпочтений;

- пренебрежительный тон, грубость, заносчивость, некорректность замечаний, предъявление неправомерных, незаслуженных обвинений;

- угрозы, оскорбительные выражения или реплики, действия, препятствующие нормальному общению или провоцирующие противоправное поведение.

3. Сотрудники МБОУ «Гимназия № 25» должны способствовать установлению в коллективе деловых взаимоотношений и конструктивного сотрудничества друг с другом, должны быть вежливыми, доброжелательными, корректными, внимательными и проявлять толерантность в общении с детьми, родителями (законными представителями), общественностью и коллегами.

Статья 9. Внешний вид

9.1. Внешний вид сотрудника МБОУ «Гимназия № 25» при исполнении им должностных

обязанностей должен способствовать уважительному отношению граждан к образовательным учреждениям, соответствовать общепринятому деловому стилю, который отличают официальность, сдержанность, традиционность, аккуратность.

Статья 10.

Этика поведения сотрудников, наделенных организационно-распорядительными полномочиями по отношению к другим сотрудникам образовательного учреждения

10.1. Сотрудник, наделенный организационно-распорядительными полномочиями по отношению к другим сотрудникам, должен быть для них образцом профессионализма, безупречной репутации, способствовать формированию в коллективе благоприятного для эффективной работы морально-психологического климата.

10.2. Сотрудники, наделенные организационно-распорядительными полномочиями по отношению к другим сотрудникам, призваны:

а) принимать меры по предотвращению и урегулированию конфликтов интересов;

б) принимать меры по предупреждению коррупции;

в) не допускать случаев принуждения сотрудников к участию в деятельности политических партий, иных общественных объединений.

10.3. Сотрудник, наделенный организационно-распорядительными полномочиями по отношению к другим сотрудникам, должен принимать меры к тому, чтобы подчиненные ему не допускали коррупционно опасного поведения, своим личным поведением подавать пример честности, беспристрастности и справедливости.

10.4. Сотрудник, наделенный организационно-распорядительными полномочиями по отношению к другим сотрудникам, несет ответственность в соответствии с

законодательством Российской Федерации за действия или бездействия подчиненных сотрудников, нарушающих принципы этики и правила служебного поведения, если он не принял мер, чтобы не допустить таких действий или бездействий.

Статья 11. Взаимоотношения администрации с педагогами и иными работниками МБОУ «Гимназия № 25»

11.1. Взаимоотношения между администрацией, педагогами и иными работниками основываются на принципах коллегиальности, партнерства, уважения и равноправия.

11.2. Администрация:

- защищает авторитет подчиненных, коллег;
- способствует формированию и поддержанию в коллективе благоприятного морально-психологического климата для эффективной работы;
- проявляет позитивную и обоснованную требовательность по отношению к педагогам и иным работникам МБОУ «Гимназия № 25»;
- строит свою работу на основе безусловного уважения достоинства и неприкосновенности личности своих подчиненных, уважает и активно защищает их основополагающие человеческие права, определяемые Всеобщей декларацией прав человека;
- стремится к продуктивному и конструктивному взаимодействию с подчиненными, оказывает помощь;
- справедливо и объективно оценивает работу подчиненных, не допуская завышенного или заниженного оценочного суждения;
- приняв необоснованно принижающие педагога, обучающегося оценочные решения, администрации следует немедленно исправить свою ошибку;
- терпимо относится к разнообразию политических, религиозных, философских взглядов, вкусов и мнений подчиненных, создает условия для обмена взглядами, возможности договориться и найти общий язык.
- не принижает подчиненных, коллег в присутствии учеников или других лиц;
- сохраняет беспристрастность при подборе на работу новых сотрудников или повышении сотрудников в должности;
- способствует профессиональной реализации педагогов;
- имеет право открыто выражать свое мнение по поводу работы подчиненных, коллег;
- хранит в тайне информацию, доверенную ему подчиненными, за исключением случаев, предусмотренных законодательством.

11.3. Администрация не имеет права:

- требовать или собирать информацию о личной жизни педагога и иного работника МБОУ «Гимназия № 25», не связанную с выполнением им своих трудовых обязанностей;
- скрывать или тенденциозно извращать информацию, которая может повлиять на карьеру педагога и иного работника, на качество его труда;

- дискриминировать, игнорировать или преследовать педагогов и иных работников за их убеждения или на основании личных симпатий или антипатий;
- злоупотреблять служебным положением, используя подчиненных для оказания каких-либо услуг или одолжений в личных целях.

Статья 12. Взаимоотношения педагогов и сотрудников, работающих с детьми, с обучающимися, воспитанниками.

12.1 Педагоги и сотрудники, работающие с детьми:

- обеспечивают охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса, соблюдение прав и свобод обучающихся;
- являются беспристрастными, одинаково доброжелательными и благосклонными ко всем обучающимся, воспитанникам;
- выбирают подходящий стиль общения с обучающимися, воспитанниками, основанный на взаимном уважении;
- справедливо и объективно оценивают деятельность обучающихся, воспитанников, не допуская завышенного или заниженного оценочного суждения;
- делают все возможное для полного раскрытия способностей и умений обучающихся, воспитанников;
- в деятельности не унижают честь и достоинство обучающихся, воспитанников ни по каким основаниям, в том числе по признакам возраста, пола, национальности, религиозным убеждениям и иным особенностям;
- в тайне хранят информацию, доверенную им обучающимися, воспитанниками, за исключением случаев, предусмотренных законодательством;
- не злоупотребляют своим должностным положением, используя своих обучающихся, воспитанников для оказания каких-либо услуг или одолжений в личных целях.

Статья 13. Взаимоотношения педагогов и сотрудников, работающих с детьми, с родителями (законными представителями) обучающихся, воспитанников.

13.1. Педагоги и сотрудники, работающие с детьми, должны:

- уважительно и доброжелательно общаться с родителями (законными представителями) обучающихся, воспитанников;
- консультировать родителей (законных представителей) по вопросам образования обучающихся, воспитанников;
- не разглашать высказанное ребенком мнение о своих родителях (законных представителях) или мнение родителей (законных представителей) о своем ребенке.

Статья 14. Взаимоотношения педагогов и сотрудников, работающих с детьми, с обществом и Государством.

Педагоги и сотрудники, работающие с детьми:

- а) понимают и исполняют свой гражданский долг и социальную роль;

б) стремятся внести свой вклад в развитие гражданского

Статья 15. Реализация права педагогических работников на справедливое и объективное расследование нарушений норм профессиональной этики педагогических работников

15.1 МБОУ «Гимназия № 25» стремится обеспечить защиту чести, достоинства и деловой репутации педагогических работников, а также справедливое и объективное расследование нарушений норм профессиональной этики педагогических работников.

15.2. Случаи нарушений норм профессиональной этики педагогических работников рассматриваются комиссией по урегулированию споров между участниками образовательных отношений, создаваемой в МБОУ «Гимназия № 25».

15.3 Педагогический работник, претендующий на справедливое и объективное расследование нарушений норм профессиональной этики, вправе обратиться в комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений.

15.4 В целях реализации права педагогических работников на справедливое и объективное расследование нарушений норм профессиональной этики педагогических работников в состав комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений в обязательном порядке включается представитель выборного органа соответствующей первичной профсоюзной организации.

15.5. В случае несогласия педагогического работника с решением комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений, невыполнения решения комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений, несоответствия решения комиссии по урегулированию споров между участниками образовательных отношений законодательству Российской Федерации и нежелания педагогического работника по каким-либо причинам обращаться в комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений он имеет право обратиться в суд.

Статья 10. Ответственность сотрудника за нарушение Кодекса

10.1 Нарушение педагогами и сотрудниками, работающими с детьми, положений Кодекса рассматривается коллективом МБОУ «Гимназия № 25» и работодателем, а при необходимости - на заседании комиссии по трудовым спорам школы.

10.2. За нарушение профессионально - этических принципов и норм, установленных Кодексом, педагоги и сотрудники, работающие с детьми, несут моральную ответственность перед обществом, коллективом и своей совестью.

10.3. Наряду с моральной ответственностью педагоги и сотрудники, работающие с детьми, допустившие нарушение профессионально - этических принципов,

норм и совершивший в связи с этим правонарушение или дисциплинарный проступок, несут дисциплинарную ответственность.

10.4. Соблюдение педагогами и сотрудниками, работающими с детьми, положений Кодекса учитывается при:

- прохождении аттестации;
- назначении стимулирующих выплат;
- наложении дисциплинарных взысканий;

ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ.

Деловой этикет - это свод определённых правил поведения, принятых в сфере производства, услуг, культуры, науки и т.д., то есть в сфере вашей профессиональной деятельности. Соблюдение служебно-делового этикета зависит от времени и обстоятельств. В отличие от норм морали (этики) правила этикета в большей степени являются условными и носят характер неписаных законов, которые все неукоснительно соблюдают.

В любых жизненных ситуациях надо стремиться к хорошим отношениям со всеми, даже если сталкиваешься с человеком на короткое время. Буфетчица, вахтёр, гардеробщица - всё это сотрудники, с которыми мы сталкиваемся и быстро расходимся на целый день. Можно пройти мимо, не обратив внимания, а можно поздороваться, улыбнуться и сказать несколько приятных слов.

Имидж делового человека.

Каждый из нас создаёт из себя определённый образ, как сейчас говорят - имидж. Он может быть различным: доброго и приятного в общении человека, недотёпы, грубияна, скандалиста... Сколько людей - столько и образов.

Всегда и везде необходимо быть в подходящей к случаю одежде!

Во многом наш образ зависит от восприятия нас другим человеком. Создавая свой образ, каждый человек должен подумать, каким он хочет быть в глазах окружающих.

Американский психолог Дейл Карнеги в своей книге «Как завоевать друзей и оказать влияние на людей» предложил шесть правил искусства нравиться.

Первое - искренне интересоваться другими людьми. Чтобы познать других, надо меньше говорить о себе, больше слушать других, в беседе меньше употреблять местоимения. Стараться выяснить, что ваш собеседник думает по тому или иному вопросу, как он живёт, чем интересуется.

Второе - улыбаться людям. Человек с улыбкой в глазах и на губах всегда нравится людям. Улыбка без иронии и ехидства, идущая изнутри человека, скажет: «Я рад тебя видеть, мне приятно говорить с тобой».

Третье - обращаться к собеседнику по имени. Чтобы лучше запомнить имена тех, с кем знакомишься, надо мысленно повторить несколько раз это имя, а еще лучше - записать.

Четвёртое - уметь слушать собеседника, при этом задавать вопросы, на которые самому хотелось бы ответить. Уметь посочувствовать человеку, если он нуждается в этом. Если у вас возникло желание перебить собеседника, сделайте глубокий вдох и дайте собеседнику продолжить свою мысль. Внимательный собеседник заметит это и оценит.

Пятое - говорить с собеседником о том, что его интересует. Это самый верный путь к сердцу человека.

Шестое - внушать друзьям, коллегам осознание их собственной значимости для вас, коллектива, семьи... Но делать это надо искренно. Надо видеть достоинства других людей, хвалить их и благодарить за то доброе, что они делают для нас. Хорошие слова приятны окружающим. После хороших слов, сказанных людям, вы сами почувствуете, что становитесь добрее.

Все, о чем здесь было сказано, адресовано как руководителю, так и всем работникам муниципальной образовательной организации (учреждения).

Культура поведения - поступки и формы общения людей, основанные на нравственности, эстетическом вкусе и соблюдении определенных норм и правил. Истинная культура поведения есть органическое единство внутренней и внешней культуры человека, умение найти правильную линию поведения даже в нестандартной, а порой и в экстремальной ситуации.

Этикет - важнейшая сторона морали профессионального поведения руководителя. Знание его - необходимое профессиональное качество, которое надо приобретать и постоянно совершенствовать.

Так, еще в 1936 г. Дейл Карнеги писал: «Успехи того или иного человека в его финансовых делах процентов на 15 зависят от его профессиональных знаний и процентов на 85 - от его умения общаться с людьми». Немало рухнет карьер и потеряется денег из-за неправильного поведения или невоспитанности. Зная это, японцы тратят на обучение хорошим манерам и консультациям по вопросам этикета, культуры поведения сотни миллионов долларов в год. Они хорошо знают, что успех любой организации во многом зависит от способности ее работников, руководителя, от их умения дружно трудиться над достижением общей цели.

Знание этикета, культура поведения - вот ключевые условия для успешной работы в любой организации. Чтобы не попасть в нелепую ситуацию, надо знать правила хорошего тона.

Итак, знание делового этикета, умение культурно вести себя - основа руководства.

Как начать беседу

В зависимости от сложившейся обстановки между собеседниками, возможны различные варианты начала беседы.

Можно начать разговор, предварив его комплиментом собеседнику, например, восхититься его (ее) прической или каким-либо предметом туалета и попросить рассказать, где можно найти хорошего мастера по прическам или где

приобрести понравившуюся вещь. Мужчине предпочтительнее делать комплимент относительно его великолепной физической формы, а женщине – относительно ее безупречного вкуса.

Для начала разговора могут вполне подойти и банальные фразы, например: «Сегодня прекрасная погода, не правда - ли?», «Не кажется ли вам, что сегодня невыносимо жарко?», «Мы с вами где-то встречались» и т. д.

Как избежать ссоры

Говорят, если два человека ссорятся, то неправы оба.

И больше виноват тот, кто умнее. Он должен первым отказаться от ссоры.

Займитесь чем - то отвлекающим от ссоры.

Не стремитесь любым способом доругаться и взять реванш - это явные признаки аномальной личности, когда человек самоутверждается за счет ссоры.

Руководитель постоянно должен заниматься своим самовоспитанием

Вот наиболее распространенные методы самовоспитания и самоуправления:

– ***Метод напоминания.***

Зная свой недостаток, руководитель постоянно напоминает себе о нем. В некоторых случаях письменно. Например, на столе лежит листок, на котором написано: «Сдерживайся!», «Не нервничай!».

– ***Метод стоп-кран.***

Как только начинают разгораться страсти, руководитель предупреждает себя: «Нет, так нельзя дальше. Нужно вести себя по-другому и найти более гибкие подходы». Это заставляет остановить бурю и иначе взглянуть на себя, людей и ситуацию.

– ***Метод сдерживания.***

В острых ситуациях руководитель начинает убеждать себя, что дальнейшее «повышение напряжения» не приведет ни к чему хорошему. Сдерживаться трудно, хочется ответить ударом на удар, но он сознательно сдерживает себя, собственные эмоции, уходит от ситуации, погружаясь в другие дела, где-то выговариваясь и т.п.

– ***Метод объяснения до действий.***

Объяснение побуждает обе стороны понять причины остроэмоциональных отношений.

Как управлять своими эмоциями?

Если состояние вашей нервной системы, психики нуждается в коррекции артист - суггестолог Альберт Игнатенко советует такое упражнение:

Формула: «Со счетом «семь» каждая клетка моей центральной нервной системы успокоится. Я буду спокойным и выдержанным в разговоре и действиях уверенным в себе человеком.

Раз - нервная система успокоилась.

Два - каждая клетка тела спокойна.

Три - спокойствие разливается по всему телу.

Четыре - спокойствие заполняет мое сознание.

Пять - я полностью спокоен.

Шесть - волнение совершенно исчезло.

Семь - я уверен в себе».

Если после выполнения этого упражнения реализация со счетом «семь» не состоялась, найдите оптимальный вариант со счетом двенадцать, двадцать и т.д.

При постоянной тренировке вы в скором времени почувствуете, что можете осуществлять самовнушение.

Листок ознакомления
с «Кодексом этики и служебного поведения работников гимназии»

Азарова Е.Ю.	Литвиненко Е.В.
Антонова А.А.	Ляпунова Л.Г.
Беленко М.А.	Мальшева Д.С.
Бондаревский В.В.	Мельникова Л.П.
Васильева Ю.В.	Мирвода Е.В.
Внукова Н.В.	Мирошникова Л.Н.
Водопьянова М.С.	Молчанова Л.Н.
Галатов А.Г.	Перенко Л.И.
Гарбузова Е.С.	Прохоренко О.Н.
Горохова Н.М.	Ресулова Т.С.
Грициенко В.И.	Рябыш Л.Ю.
Давыдова В.В.	Сиденко В.С.
Дворникова А.А.	Скидан Е.В.
Дегтярев Ю. В.	Скиданова Г.П.
Дегтярева О.В.	Стальмакова Л.А.
Дубинина Е.О.	тепаницина С.Ф.
Егорова Т.А.	Таранова С.В.
Ермошкина И.Г.	Тимкова Н.И.
Желтов П.Е.	Трошина О.Н.
Бандуристова Л.А.	Филина А.Н.
Зотова И.К.	Федин В.А.
Зырянова Е.А.	Цыганова В.В.
Исаева В.Н.	Шейко Ю.Э.
Калиенко А.В.	Щербатых А.А.
Кондратова Е.С.	Юрина Н.А.
Корецкая Н.Е.	
Коробкина Е.А.	
Корытная Е.В.	