

Программа 3. Атмосфера школьного благополучия

Цель подпрограммы: Организация деятельности участников образовательных отношений по повышению уровня школьного благополучия через создание позитивной образовательной среды при реализации учебно-воспитательного процесса.

Задачи реализации подпрограммы:

- ✓ Выявление учащихся с низким уровнем школьного благополучия;
- ✓ Построение системы работы по повышению уровня школьного благополучия с учащимися;
- ✓ Создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности путем развития добровольчества (волонтерства), реализации талантов и способностей учащихся в формате общественных инициатив и проектов;
- ✓ Обеспечение поддержки учащихся через совершенствование образовательной среды, позволяющей, в том числе, каждому ребенку построить индивидуальную траекторию развития;
- ✓ Развитие модели воспитательной системы, позволяющей каждому ребенку раскрыть и максимально реализовать свои индивидуальные способности, в том числе за счет расширения предлагаемого спектра программ дополнительного образования детей;
- ✓ Совершенствование системы здоровьесберегающих технологий;
- ✓ Построение системы работы по повышению уровня школьного благополучия с педагогами;
- ✓ Обеспечение эффективного взаимодействия школы с родительским сообществом;
- ✓ Мониторинг и коррекция эффективности реализации подпрограммы.

Целевые показатели:

- ✓ Доля учащихся с пониженным уровнем школьного благополучия;
- ✓ Доля учащихся, вовлеченных во внеурочную деятельность, уровень удовлетворенности внеурочной деятельностью;
- ✓ Доля учащихся, вовлеченных в дополнительное образование;
- ✓ Доля учащихся, демонстрирующих успехи в реализации индивидуальной образовательной траектории;
- ✓ Доля педагогов, имеющих признаки профессионального выгорания;
- ✓ Доля педагогов, прошедших обучение по проблеме профессионального выгорания;
- ✓ Доля педагогов, прошедших КПК по методам работы с разными категориями учащихся;
- ✓ Доля родителей, удовлетворенных качеством работы школы.

В апреле 2021 Участникам проекта (учащимся, учителя родителям) был предложен опросник **«насколько ты доволен отношениями в школе»**

Отметь кружком тот вариант ответа, который лучше всего подходит.

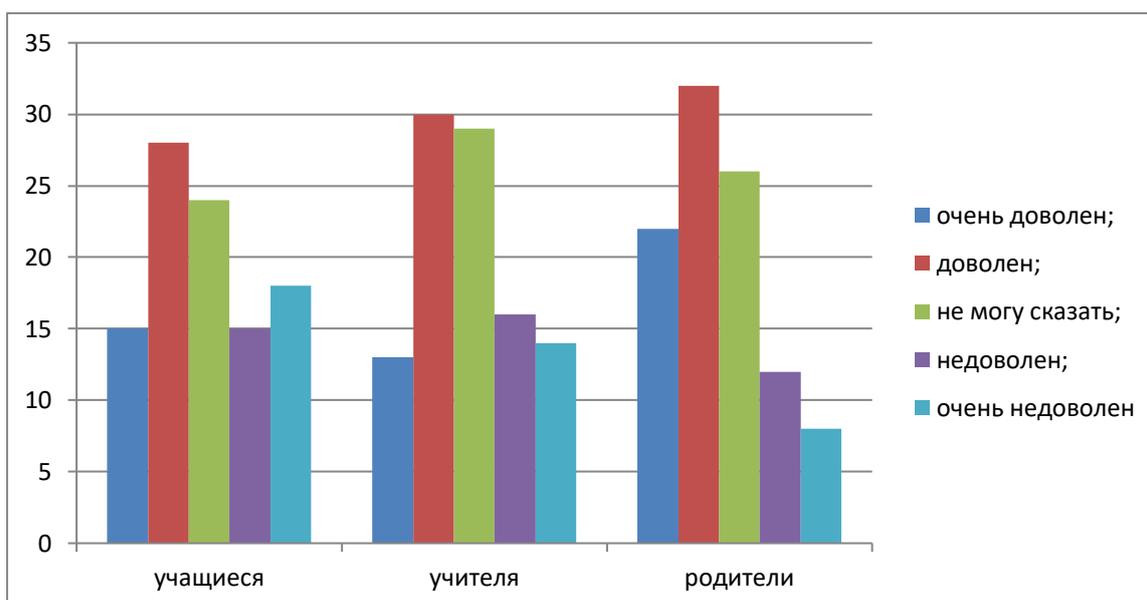
- очень доволен;
- доволен;
- не могу сказать;

- недоволен;

- очень недоволен.

В опросе приняли участие 18 учителей, 187 учащихся, 56 родителей. Результаты в процентах указаны в таблице

	учащиеся	учителя	родители
очень доволен	15	13	22
доволен	28	30	32
не могу сказать	24	29	26
недоволен	15	16	12
очень недоволен	18	14	8



Результаты анкетирования были учтены при составлении Программы внеурочной деятельности на 2021-2022 учебный год:

<https://docs.google.com/document/d/1EoHkMuK38lypEC3wjaIdWHNdJ1FQ41ww/edit>

При планировании работы с родителями :

<https://docs.google.com/document/d/1uvWXCw6fBG1DkFnKnNoBgdubiBzs8zfl/edit#heading=h.gjdgxs>

Работа с учительским сообществом:

Используемая методика: Опросник «Профессиональное выгорание» В анкетировании приняли участие 18 педагога. Им предлагались 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой, и варианты ответов. Уровень профессионального выгорания проверялся по 3-м психологическим критериям: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений.

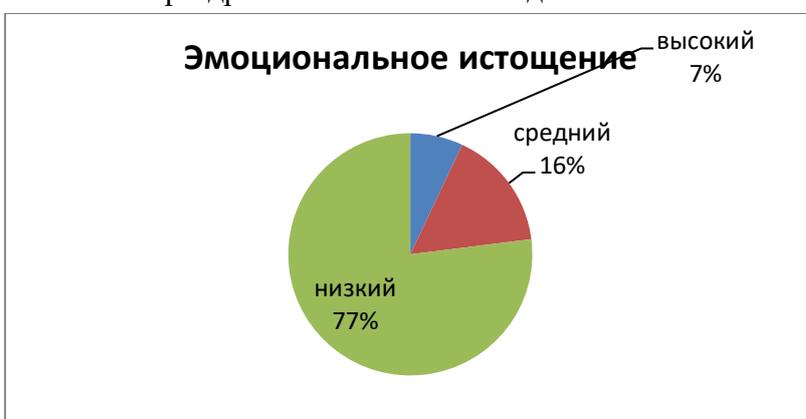
Эмоциональное истощение - основная составляющая профессионального выгорания. Характеризуется ощущением эмоционального перенапряжения отсутствия достаточной энергии, чтобы встретить новый день.

Деперсонализация или обезличивание - межличностная составляющая профессионального выгорания. Человек чувствует себя опустошенным и изнуренным,

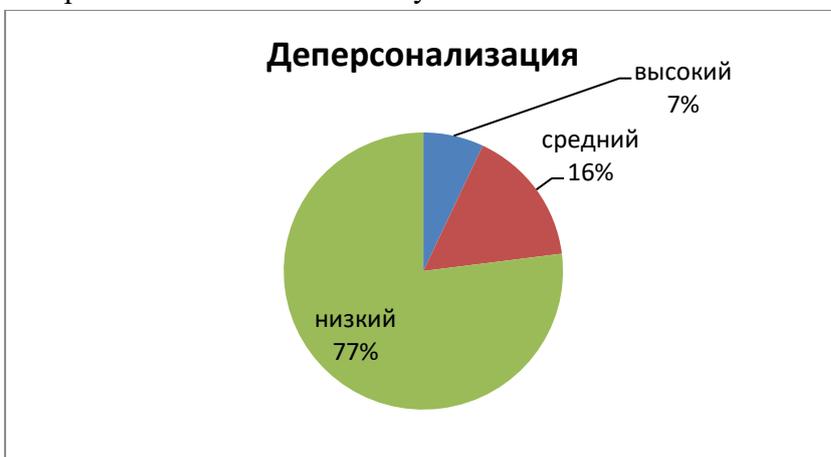
выстраивает эмоциональную стенку обособленности и общается с окружающим миром в негативной или жесткой манере.

Пониженная самооценка отражает внутреннюю составляющую психического истощения. Растущее чувство неадекватности может привести к вынесению самому себе приговора о полном провале.

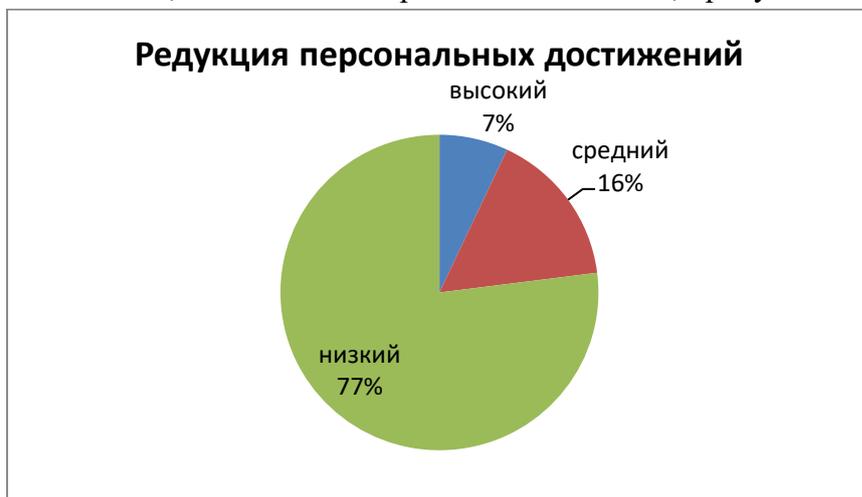
Результаты исследования: 1. Эмоциональное истощение. Низкий уровень (положительный показатель) имеют 10 чел. (55%), средний уровень - 6 чел. (33%), высокий уровень (отрицательный показатель) - 2 чел. (12%). Низкий уровень эмоционального истощения свидетельствует о том, что педагог может длительное время продуктивно работать, не испытывая усталости. Он полон энергии и оптимизма, активен в контактах с окружающими людьми. Высокий уровень (2 чел. или 12%) говорит о наличии чувства усталости, депрессивного настроения. У педагога отсутствует желание идти на работу, он физически и психически не способен работать полный рабочий день, появляется раздражительность и холодность по отношению к окружающим людям.



2. Деперсонализация. Низкий уровень (положительный показатель) имеют 4 чел. (22%), средний уровень - 12 чел. (67%), высокий уровень (отрицательный показатель) - 2 чел. (11%). Низкий уровень деперсонализации говорит об обширных контактах педагога с учениками, о желании принять проблемы других людей и стремлении помочь в их разрешении. Высокий уровень деперсонализации (2 чел. или 11%) свидетельствует о нежелании педагога взаимодействовать с окружающими людьми. Это проявляется в уменьшении контактов с коллегами, появлении чувства раздражительности и нетерпимости в отношении с учениками.



3. Редукция персональных достижений. Низкий уровень (положительный показатель) имеют 14 чел. (77%), средний уровень - 3 чел. (16%), высокий уровень (отрицательный показатель) - 1 чел. (7%). Низкий уровень редукции персональных достижений свидетельствует о включенности педагога в работу, о заинтересованности в результатах своего труда, о желании совершенствовать свое профессиональное мастерство. Педагог оценивает свою профессиональную успешность достаточно высоко. Высокий уровень (1 чел. или 7%) говорит об отсутствии у педагога интереса к работе, о снижении уровня самооценки, о снижении творческой активности, продуктивности работы.



Изменение сложившейся ситуации возможно при наличии продуманной работы команды администрации, направленной на:

сплочение педагогического коллектива; ^ профилактику возникновения у педагогов невротических состояний и других проблем психогенного характера;

повышение психологической компетентности педагогов в вопросах саморегуляции;

расширение поведенческого, коммуникативного репертуара;

совершенствование системы мотивирования и стимулирования педагогов с учетом потребностей;

провести индивидуальные и групповые психологические консультации для учителей по результатам диагностики;

организовать систематическую персонализированную психологическую работу с педагогами.

Проведение педсовета по теме «Педагогическое выгорание»

<https://cloud.mail.ru/public/6wzf/Run7N79gp>

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.



3. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.

4. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.

5. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.

6. Не сгущайте тучи! Не делайте из мухи слона!

7. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.

8. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

9. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

10. Не забывайте хвалить себя!

11. Улыбайтесь! Даже если не хочется (1-1,5 хв.).

12. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники!

13. Станьте энтузиастом собственной жизни!

14. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

15. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

16. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

17. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде, солнцу.

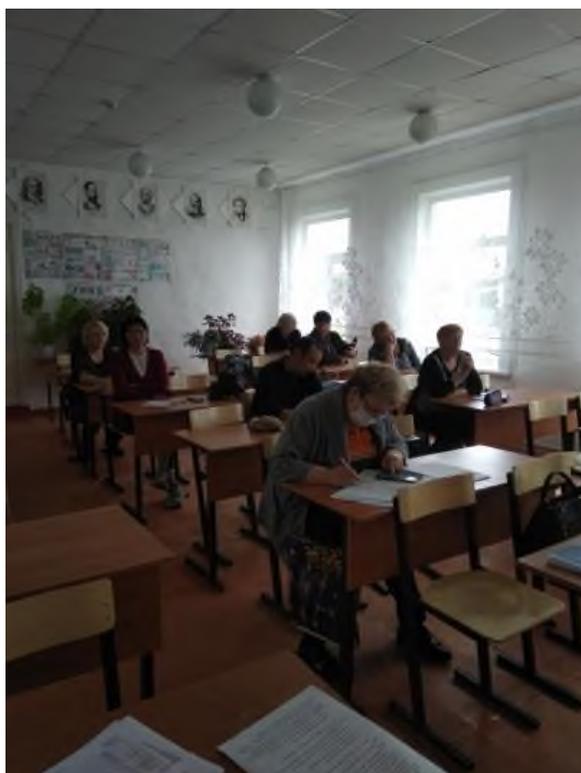
18. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.

19. Посещайте музеи, выставки, театр, концерты.

20. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд. Очень полезным также есть расслабляющий массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

21. Музыка – это тоже психотерапия.

22. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.



Тимбилдинг. Мероприятия на сплочение учительского и ученического коллектива



День Здоровья



Тренинги «Решение конфликтной ситуации»



«Снятие напряжения»



Общешкольный поход



Участникам проекта (учащимся, учителя родителям) был предложен опросник **«насколько ты доволен отношениями в школе»**

Отметь кружком тот вариант ответа, который лучше всего подходит.

- очень доволен;
- доволен;
- не могу сказать;

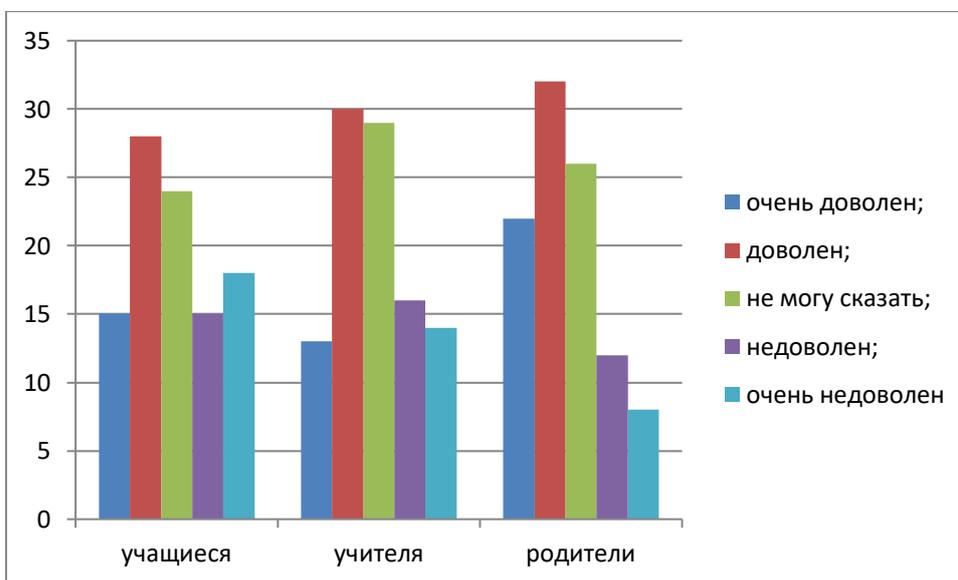
- недоволен;

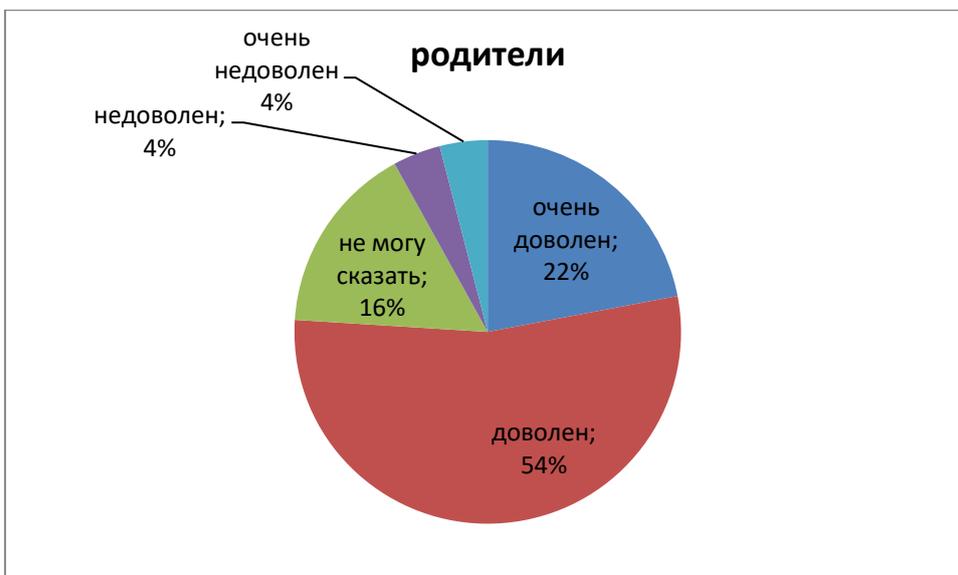
- очень недоволен.

В опросе приняли участие 18 учителей, 167 учащихся, 76 родителей. Результаты в процентах указаны в таблице

	учащиеся	учителя	родители
очень доволен	29	20	22
доволен	42	37	54
не могу сказать	24	36	16
недоволен	5	7	4
очень недоволен	0	0	4

Результаты опроса представлены в диаграмме





Вывод:

- ✓ Продолжена работа по выявлению участников образовательного процесса с низким уровнем школьного благополучия;
- ✓ Совершенствуется системы работы по повышению уровня школьного благополучия с учащимися, с педагогами;
- ✓ Созданы условия для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности путем развития добровольчества (волонтерства), реализации талантов и способностей учащихся в формате общественных инициатив и проектов;
- ✓ Обновлена модель воспитательной системы, позволяющей каждому ребенку раскрыть и максимально реализовать свои индивидуальные способности, в том числе за счет расширения предлагаемого спектра программ дополнительного образования детей, совершенствование системы здоровьесберегающих технологий;
- ✓ Проведены мероприятия по укреплению взаимодействия школы с родительским сообществом;
- ✓ Мониторинг эффективности реализации подпрограммы показал рост позитивных показателей.