The background is a dark blue gradient with a pattern of faint, light blue circular lines and numbers. The numbers are arranged in a circular pattern, with some numbers like 40, 150, 170, 180, 200, 220, 230, 240, 250, and 260 visible. The overall aesthetic is technical and modern.

# ЧТО ТАКОЕ ШКОЛЬНЫЙ КЛИМАТ И ПОЧЕМУ ВАЖНО ЕГО УЛУЧШАТЬ

- 1) Из чего складывается школьный климат
- 2) Особенности взаимодействия с родителями
- 3) Особенности взаимодействия с коллегами

## Школа и ученик

Школа — это не просто место получения знаний и освоения компетенций, но и социальная среда в течение значительной части жизни детей (Александров, 2018)

## Цитата

15.000 часов – примерно столько проводит в школе ребенок с 1го сентября первого класса до выпускного вечера

Школа – это жизнь, а не подготовка к ней

Учителя проводят с ребенком больше часов в сутки, чем его родители

Учитель и ученик

# Из чего состоит школьный климат



# Школьный климат связан с...



## психологическим благополучием учеников

Чувствуют ли они себя в школе в безопасности?  
Уверены ли они, что могут получить поддержку?  
Есть ли у них мотивация учиться новому, пробовать себя в разных сферах жизни?



## успеваемостью учеников

и другими показателями академических достижений



## рисками отклоняющегося поведения,

в том числе – агрессии и буллинга



## степенью удовлетворённости педагогов своей работой,

рисками профессионального выгорания

# Отношения как основа школьного климата. Учитель и родитель – возможно ли взаимопонимание?



**Обязан выполнять требования программы**



**Испытывает давление со стороны администрации**



**Сталкивается с запросом родителей на воспитание ребенка в школе**



**Ограничен в своих действиях правовыми и иными нормами**



**Не всегда может выйти на контакт с родителями**



**Вынужден находить индивидуальный подход к ребенку в условиях дефицита ресурсов**

# Отношения как основа школьного климата.

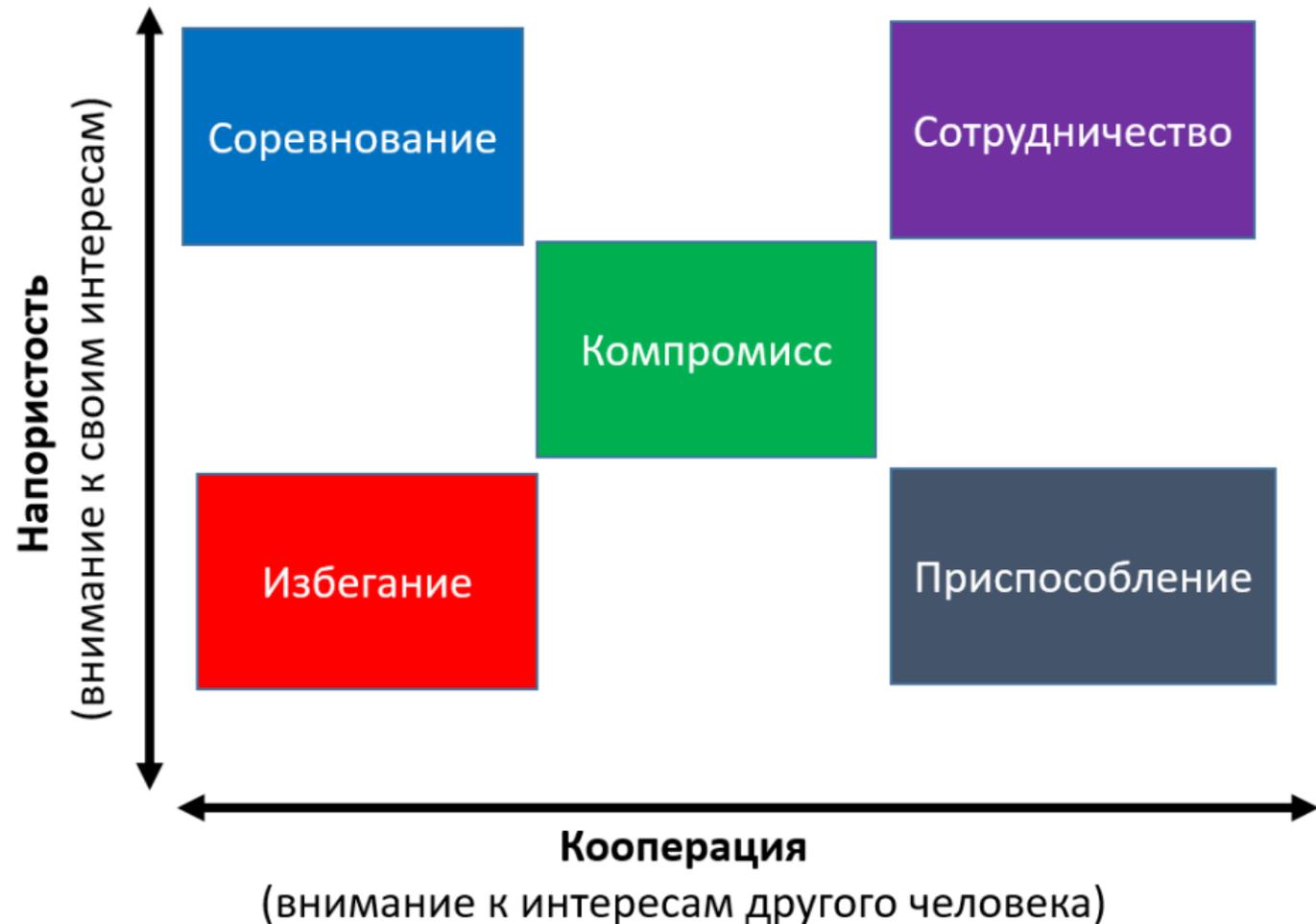
## Учитель и родитель – возможно ли взаимопонимание?

- 1** Ожидают от школы, что она будет заниматься и воспитанием, и образованием детей
- 2** Постоянно ссылаются на большую занятость (по работе, уходу за другими детьми и т.д.)
- 3** Сталкиваются с множеством представлений о том, как правильно они должны выполнять свои родительские функции
- 4** Нагружены представлениями о воспитании, полученными в своих родительских семьях
- 5** Часто испытывают сложности в установлении контакта с детьми
- 6** Очень боятся осуждения (в том числе, и со стороны школы)

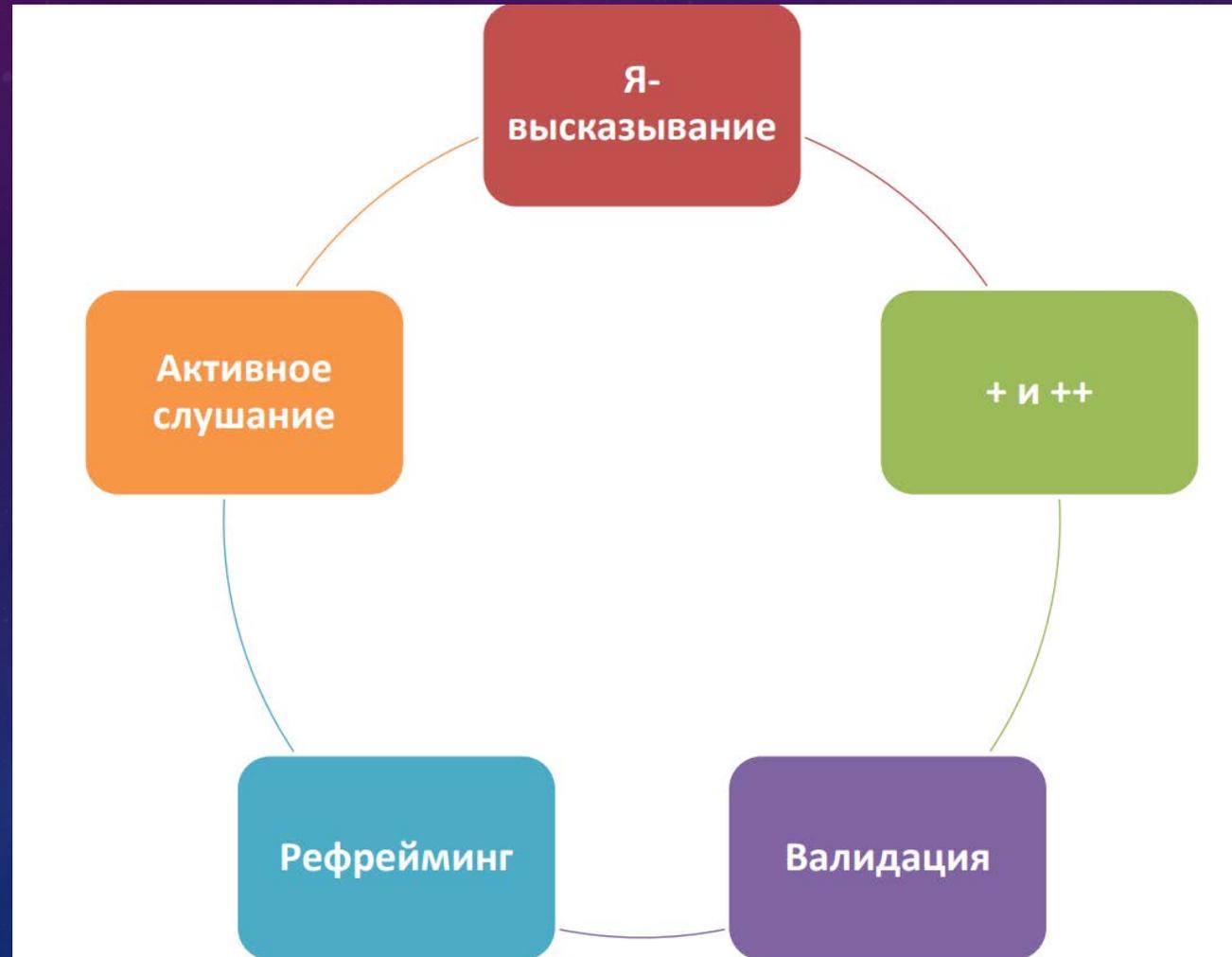


- Действуйте проактивно
- Будьте открыты
- Будьте подготовлены

## Модель Томаса-Килмана



# Основные техники эффективной коммуникации



# Синдром эмоционального выгорания педагогов

**Синдромом эмоционального выгорания (СЭВ)** – специфический синдром, который развивается у человека в процессе его профессиональной деятельности и выражается в состоянии эмоционального и физического истощения, отчуждения от людей, с которыми человек взаимодействует, а также в отсутствии профессиональных планов и крушении надежд.



# Симптомы и предпосылки возникновения СЭВ

Признаками (симптомами) СЭВ являются:

- злоупотребление плохими привычками – чрезмерное курение, употребление алкоголя (наркотиков)
- отсутствие аппетита или, наоборот, злоупотребление продуктами питания
- неудовлетворенность работой, семьей, жизнью, стремление все изменить
- возрастание агрессивности – раздраженность, напряженность, тревожность, беспокойство, перевозбуждение, гнев
- рост пессимистических настроений и связанного с ними цинизма, апатии, депрессии, чувства бессмысленности, безнадежности и т.д.

Признаками (симптомами) СЭВ являются:

- усталость, утомление, истощение
- сложности концентрации внимания
- бессонница
- негативное отношение к своим клиентам, подопечным, а также коллегам и близким
- ограничение профессиональной деятельности, отсутствие инновационного и творческого подхода

Подобно болезни, СЭВ проявляется в виде симптомов

- К общим соматическим симптомам относятся головная боль, желудочно-кишечные расстройства (диарея, синдром раздраженного кишечника), сердечно-сосудистые нарушения (тахикардия, аритмия, гипертония).
- Синдром эмоционального выгорания может проявляться в:

  - чувстве безразличия, эмоционального истощения, изнеможения – человек уже не может отдаваться работе, как прежде
  - дегуманизации – развитию негативного отношения к своим коллегам, получателям социальных услуг, даже близким
  - ощущении профессиональной некомпетентности

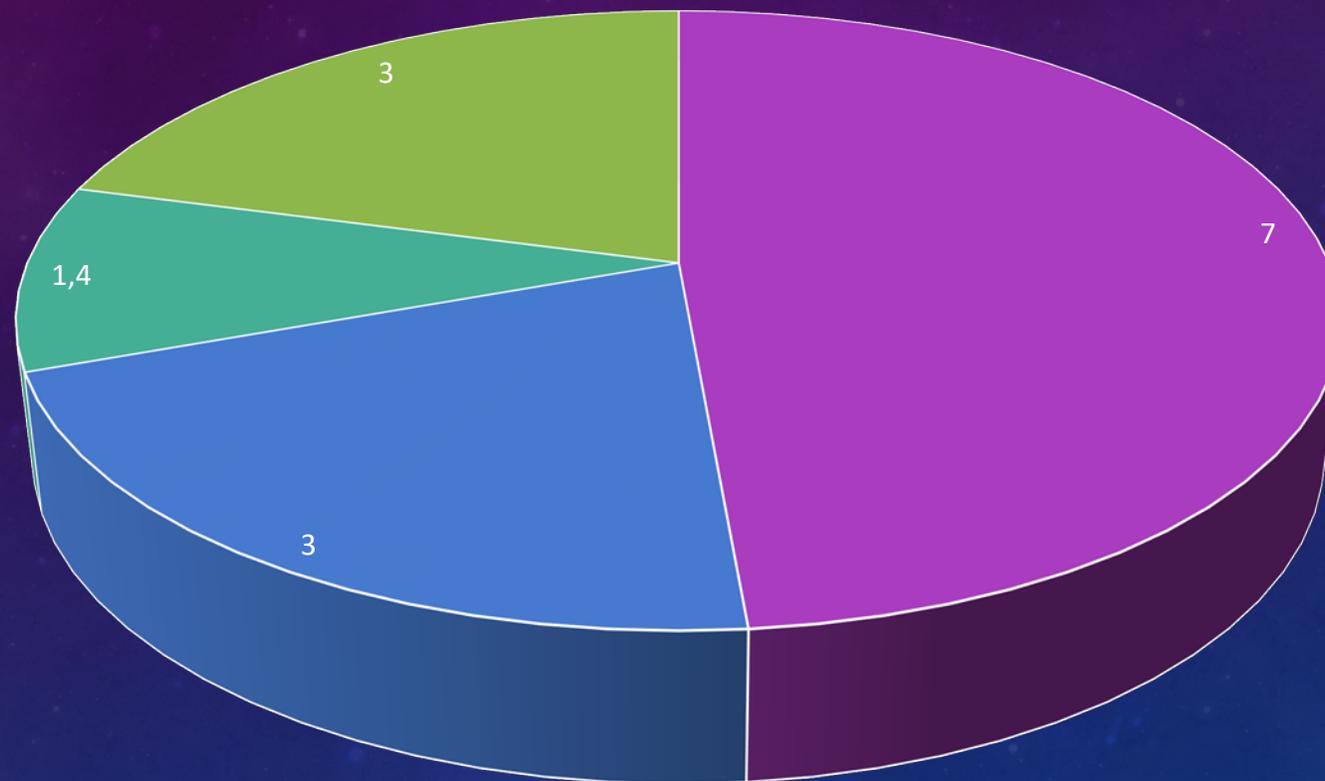
Развитию СЭВ, как правило, предшествует период повышенной активности, когда человек поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней связанных, забывает о собственных потребностях, не восстанавливает потраченную энергию, и, как следствие, возникают признаки СЭВ

# Шкала эмоциональной адаптации холмса и рэя

Жизненные события	Количество баллов	Жизненные события	Количество баллов
Смерть супруга (супруги)	100	Развод	73
Разлука с супругом (супругой)	65	Смерть близкого родственника	63
Тюремное заключение	63	Собственная болезнь или травма	53
Заключение брака	50	Увольнение с работы	47
Примирение с супругом (супругой)	45	Выход на пенсию	45
Ухудшение состояния здоровья у члена семьи	44	Беременность	40
Сексуальные проблемы	39	Прибавление в семье	39
Привыкание к новой работе	39	Изменение финансового положения	38
Смерть близкого друга	37	Изменение сферы рабочей деятельности	36
Учащение семейных ссор	36	Долг значимой для семьи суммы	31
Приближение срока отдачи долга	30	Повышение ответственности на работе	29
Уход из дома сына или дочери	29	Конфликт с родственниками мужа (жены)	29
Выдающиеся личные достижения (защита диссертации, значимая победа в конкурсе и т.д.)	28	Супруг (супруга) поступает на работу (или бросает ее)	26
Начало или окончание учебы	26	Изменение жилищных условий	25

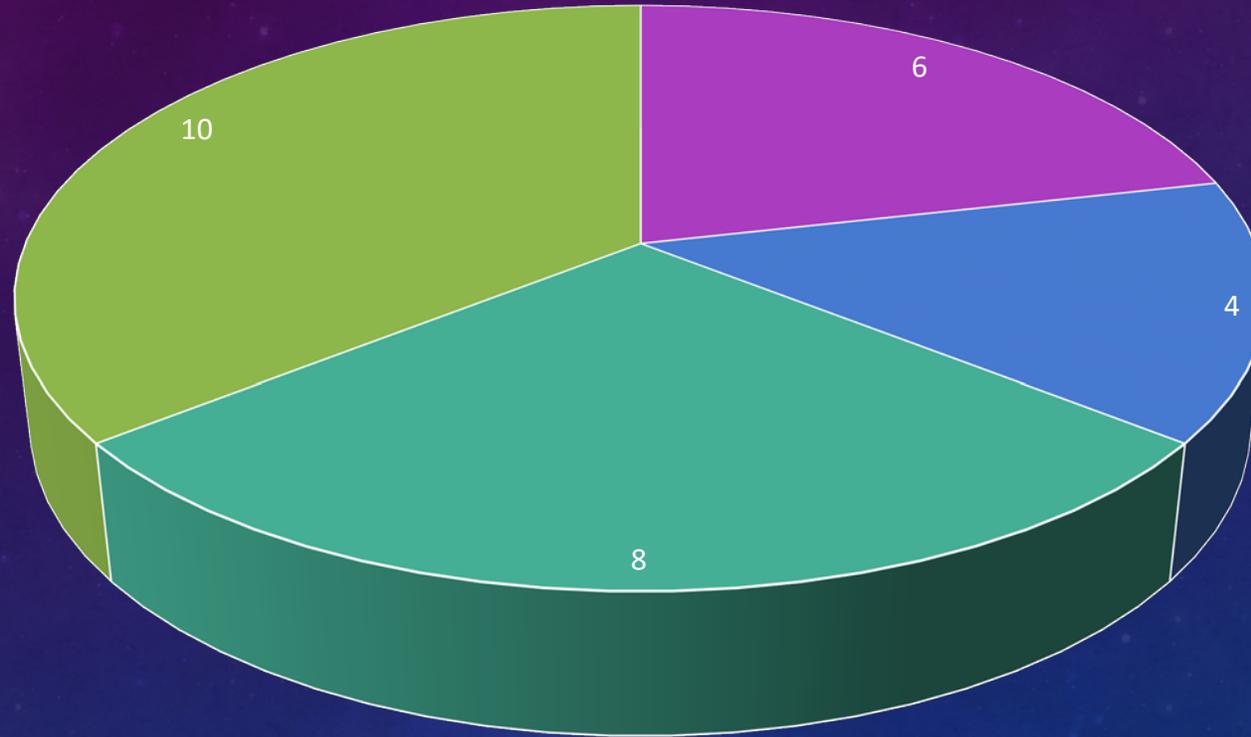
Изменение сложившихся привычек и стереотипов (например, отказ от привычки читать по вечерам газету и т.п.)	24	Проблемы взаимоотношений с начальством	23
Изменение условий работы или длительности рабочего времени	20	Перемена места жительства	20
Смена учебного заведения	20	Изменение привычек проводить свободное время	19
Изменение активности, связанной с церковью (например, верующий человек потерял возможность ходить в церковь)	19	Изменение в социальной активности (изменения в отношениях с друзьями, коллегами и т.д.)	18
Долг, сумма которого сопоставима с бюджетом семьи	17	Изменение часов сна	16
Изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи или близкими родственниками	15	Изменение привычного режима питания	15
Отпуск	13	Рождество и Новый год (например, ожидания и хлопоты, связанные с этими событиями)	12
Незначительное нарушение закона (правил дорожного движения и т.д.)	11		

## В чём выражается эмоциональное выгорание у педагогов



■ бессоница   ■ не встречали   ■ раздражение, усталость   ■ потеря интереса к работе

## Причины эмоционального выгорания педагогов



■ излишняя отчётность, работа

■ нежелание детей учиться

■ отсутствие свободного времени

■ общение с родителями обучающихся

# Техники самопомощи при СЭВ

Удлинение выдохов • Если ваш обычный выдох длится шесть секунд, постарайтесь растянуть несколько выдохов до семи секунд и так далее, пока не достигнете своего предела — максимально длинного, но все еще комфортного выдоха • Обратите внимание на едва различимый звук выдоха. Это мягкое ха — как легкий вздох. Постарайтесь сделать этот звук как можно более мягким и ровным — от начала до конца выдоха • Сделайте короткую паузу в конце каждого выдоха, тихо и неподвижно. Продолжая таким образом, наблюдайте за дыханием не менее 10–15 минут.

- Кисть, предплечье, плечо. Сильно сожмите кулак и повертите им в различных направлениях.
- Согните руку в локте и сильно надавите локтем в кресло, кровать, стол — в любую ближайшую поверхность. Если ничего удобного под рукой нет, тогда вы можете упереться себе в корпус. Главное, не переусердствуйте и не сделайте себе больно.
- Верхняя треть лица. Поднимите как можно выше брови и широко раскройте рот. Это упражнение точно лучше делать тогда, когда вас никто не видит ☹. Вторым вариантом — сильно зажмурьте глаза и поднимите брови как можно выше. Рот в этом случае оставьте в покое.
- Средняя треть лица. Сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и сморщьте нос. Вы должны хорошо почувствовать свои щеки.
- Нижняя треть лица. Сильно сожмите челюсти, уголки рта должны смотреть вниз, как будто это анти-улыбка.
- Шея. Тут есть три варианта. Первый — притяните плечи как можно ближе к ушам, а подбородок тяните вниз к ключице. Вторым — просто нагните голову как можно ниже вперед, прижимая подбородок к шее. Если по каким-то причинам это упражнение вызывает неприятные болевые ощущения, попробуйте откинуть голову назад.
- Грудь и диафрагма. Глубоко вдохните, задержите дыхание и сведите локти перед собой как можно плотнее.
- Спина и живот. Расправьте плечи и постарайтесь свести лопатки, прогнитесь в спине и напрягите мышцы пресса. Если все вместе это сделать сложно, сначала сосредоточьтесь на верхней части спины — лопатках, а затем переходите к мышцам живота.
- Бедро, голень и ступня. Напрягите передний и задние мышцы бедра, удерживая колено в полусогнутом состоянии оторванным от опоры. Выпрямите ногу и сильно натяните носок на себя. Пальцы на ноге при этом должны быть максимально растопырены в стороны. Вытяните носок максимально вперед, пальцы на ноге при этом должны быть сжаты.