

„Egy csónakban evezünk”

Szülő-tanár együttműködés támogatása

Gondolatok és ötletek
szülők és pedagógusok számára



A Sulinyugi programunk során az iskolákat járva gyakran hallottuk a szülők és a tanárok részéről is, hogy mennyi feszült pillanatot okoznak - a gyerekek terelgetésén túl - a tanárok és szülők közti nézeteltérések. Sértődéseket meséltek, eltávolodásokról számoltak be, vagy feszült szülőértekezletes pillanatokot idéztek fel nekünk, mely mind megnehezítette a későbbi nyugodt együttműködést, és végsősoron a gyerek is megérezte hatását.

Ennek az összefoglalónak az a **célja**, hogy **segítsünk közös nevezőre hozni** az eltérő nézőpontokat és megmutassuk, hogy a pedagógus és a szülő hogyan tud hatékonyabban **„egy csónakban evezni”**. Az ezzel kapcsolatos tréningjeink során számtalan **jó megoldást és példát** tapasztaltunk, amit ebben a kiadványban egy csokorba gyűjtve mutatunk be.

A témát bejárva a következőkről olvashatsz:

I. **Miért érdemes** figyelmet és energiát szánni a jó együttműködésre?

II. **Mik a jó együttműködés alkotórészei?**

1. Miért kezdünk itt is a nyugalom megtalálásával, stresszkezeléssel?
2. Miért fontos a kapcsolódás és a felkészülés?
3. Hogyan készülünk fel a tisztázó beszélgetésekre?

III. **Mit tehet a tanár és mit tehet a szülő** a hatékony együttműködés érdekében?

Praktikus ötletek a nyugalom, kapcsolódás és tisztázás témáiban extra tippekkel a szülőikre és fogadóórákra való felkészüléshez.

I. Miért érdemes figyelmet és energiát szánni a jó együttműködésre?

A tanároknak és a szülőknek ugyanaz a cél lebeg a szemük előtt: szeretnék, ha a gyermek sikeres lenne az (iskolai) életben.



Amikor tehát a tanárral vagy szülővel való együttműködésért teszünk, azzal a gyerek érdekeit is szolgáljuk.



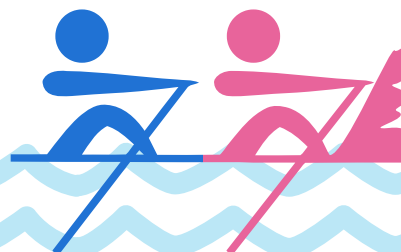
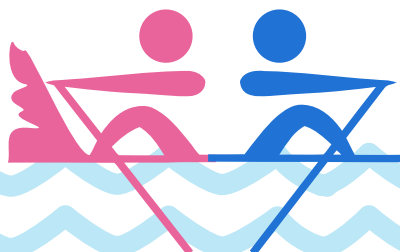
Ugyanakkor gyakran, teljesen érthetően más fontos egy tanárnak, és más egy szülőnek. **A tanár első számú célja, az, hogy a tanuló teljesítsen** pl. megtanuljon írni-olvasni, megfelelően felkészüljön a számonkérésekre. A **szülő** számára pedig általában **a gyermek egyéni jólléte az elsődleges** pl., hogy kipihent és jókedvű legyen, jól kijöjjön a társaival. Természetesen ez a két cél nem, hogy nem ellentétes egymással, hanem oda-vissza segítik egymást. Néha mégis **úgy tűnhet, mintha** ütköznének a szülők és a tanárok érdekei, és **előfordulhat, hogy „más irányba eveznek”** a szülő és a tanár. Ám ekkor is egy hajóban ülnek, csak éppen nem hatékony a közös munka.

ELLENTÉTES IRÁNYBA EVEZVE

MEGNEHEZÍTJÜK EGYMÁS MUNKÁJÁT, KÁRBA VÉSZ A SOK ERŐ, ÉS NEM ÉRÜNK CÉLBA.

AZONOS IRÁNYBA EVEZVE

SZÉLSEBESEN CÉLT ÉRTÜNK, GYORSABBAN, MINT EGYEDÜL!



A mindennapi egyet nem értések, félreértések a közös munka velejárói. Például:

Tanév vége felé a matematika **tanár** izgul, hogy vajon elég jól megtanította-e az anyagot a tanulóknak az év során, vajon elég jól tudják-e azt, ami szükséges ahhoz, hogy sikeresen vegyék a következő év kihívásait. Hogy erről meg tudjon bizonyosodni, szeretne még egy dolgozatot írtni a tanév utolsó pár hetében.



A **szülő** erre pedig lehet, hogy úgy reagál a tanár felé, hogy „Dehát már úgy el vannak szegények fáradva, minden héten dolgozatot írnak! Nem lehetne őket hagyni most már pihenni, játszani?”

A **helyzet feloldása** lehet, ha szülő nyíltan kérdez a tanár szempontjára („Sűrűnek érezzük a dolgozatokat, mi az oka, hogy minden héten írnak és még a tanév végén is egy nagy ismétlő dolgozatot is?”) a tanár pedig megnyugtatóan jelezheti a saját szempontjából miért tartja azt hasznosnak (pl.: „A gyakori számonkérés célja önmagában az írásbeli feladatok gyakorlás is, ezzel én is jobban tudom, hogy jövőre hogyan mire kell majd visszatérni. A rosszabb jegyek esetében azokat többféle módon lehet javítani majd.”).

Azonban ezeknek a szempontoknak megbeszélése **sok figyelmet és energiát követel, amely néha elmarad a mindennapok idői nyomása miatt. Viszont, ha ezekkel nem foglalkozunk időben, a nehézségek elharapóznak, egyre több feszültséget és frusztrációt szülve.**

Az együttműködési nehézségek megoldásával megelőzheted, hogy kialakuljanak a komolyabb konfliktusok, melyek kezelése nagyobb energiát vesz igénybe, és az érintettekre is nagyobb negatív hatással van.

A jó együttműködés előnyei



Idő-és energiaspórolás



Hatékonyabb munkavégzés

Kiegészmegelőzés

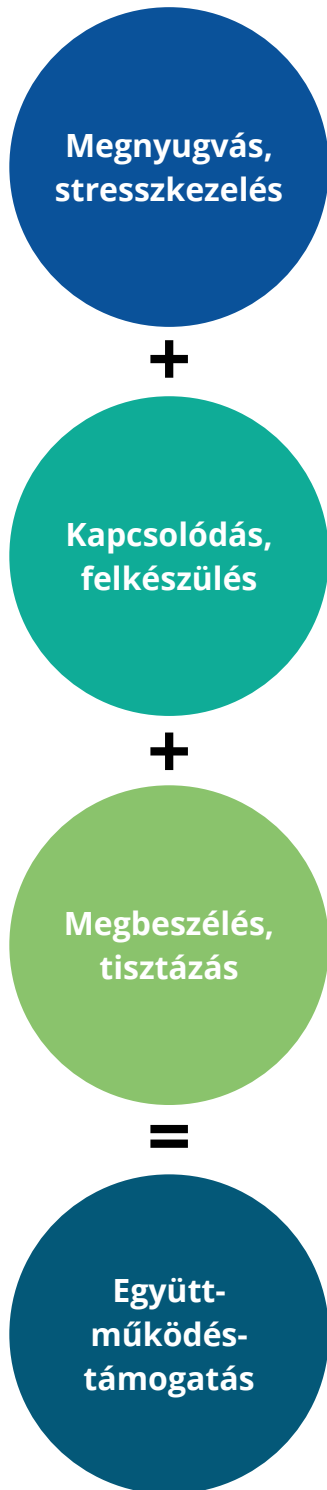


Stabilabb kapcsolatok szülő-tanár-gyerekek között



II. Mik a jó együttműködés alkotórészei?

A következő ábrán összefoglaljuk az együttműködéshez szükséges legfőbb összetevőket, amiket utána kifejtünk szülő és tanári szempontokból is.



Amikor feszültek, stresszesek vagyunk, nem a legjobb oldalunkat hozzuk. **Mielőtt belemennénk egy nehéz helyzet tisztázásába fogadóórán, vagy akár a szülői értekezletre belépni, fontos, hogy maradjunk nyugodtak**, illetve, hogy szerezzük vissza a nyugalmunkat! **Mindenki tehet a saját megnyugvásáért például gyors nyugitechnikák segítségével.**

Segítheti a közös munkát az, ha akár csak felületesen, de kapcsolódunk. Ez nem azt jelenti, hogy feltétlenül „barátkozni kell” a másik féllel. Ez csupán azt jelenti, hogy **érdemes ápolni a személyes kapcsolatot a jó munkakapcsolat érdekében.** Erre pedig tudatosan lehet felkészülni, betervezni ezt például egy szülői értekezletbe, illetve partnernek lenni ebben szülőként.

Amikor **felmerül egy együttműködési nehézség, egy félreértés, vagy összeszólalkozás, fontos, hogy azt mielőbb tisztázzuk. A tisztázás, megbeszélés mikéntje viszont nagyon fontos** – ezen állhat vagy bukhat a megbeszélés sikeressége.



III. Mit tehet a tanár és mit tehet a szülő a hatékony együttműködés érdekében?

1.

Megnyugvás,
stresszkezelés

2.

Kapcsolódás,
felkészülés

3.

Megbeszélés,
tisztázás

A továbbiakban a jó együttműködés legfőbb összetevői mentén segítünk feltérképezni az erőforrásokat, adunk tippeket és osztunk meg további segítséget - **tanári** és **szülői** szempontból egyaránt.



Erőforrások feltérképezése



Nyugítippek



További segítség



Megnyugvás, stresszkezelés

Tanárként és szülőként



Azonosítsd az erőforrásaidat!

Gondold át a következő kérdésekre adott válaszaid!

- Mi segített neked a legutóbb egy nehéz szülői értekezlet előtt, hogy lélekben felkészülj?
- Mi segített visszaszerezni a nyugalmat stresszes helyzetekben a szülői értekezlet alatt, ha valami nehézség adódott?
- Mi volt az, amivel te magad szülői értekezleten hozzájárultál ahhoz, hogy nyugodt légkör alakuljon ki, vagy hogy lenyugodjanak a kedélyek?

Tanárként és szülőként



Nyugítippjeink szülőknél és tanároknál is,

hiszen maga a feszültség élménye nézőponttól függetlenül hasonló:

Amikor gyorsan kell visszaszerezni a nyugalunkat, akkor segíthetnek nekünk a rapid feszültséglevezetési módok, akár a feszült helyzetek előtt, közben vagy után.

- Ilyenek például a különböző **légzőgyakorlatok**, mint például a fiziológiás sóhaj. Vesszünk egy nagy levegőt az orrunkon keresztül, amivel kb. 70%-ig megtöltjük a tüdőt, kicsit benntartjuk a levegőt, majd vesszünk gyorsan még egy kis levegőt, ezzel teljesen megtöltve a tüdőt. Majd egy (ha a helyzet engedi akár hangos) sóhaj kíséretében mind kifújjuk a szájunkon keresztül. Ezt 3-5 alkalommal megismételve **hatékonyan meg tudjuk nyugtatni a testünket és lelkünket.**
- **Amikor nagyon „felmegy a pumpa”,** és olyat mondanánk, amit tisztán gondolkodva már nem tennénk, **akkor érdemes kilépni az adott helyzetből.** Ezt fontos kommunikálni, hogy ne csak azt lássa a másik, hogy kiviharunk, mintha nem is lennénk nyitottak az együttműködésre. Pl.: *„Most ki kell lépnem ebből a helyzetből, hogy a nyugodtan tudjam folytatni a megbeszélést később stb.”* Néha akár érdemes egy más alkalommal folytatni a megbeszélést.

Tanárként és szülőként



További segítségék:

- **Mind szülőknek, mind tanároknak ajánljuk** a Sulinyugi honlapjáról ingyenesen letölthető „Sulinyugi kiadvány – kézikönyv felnőtteknek”, amely segítségével a **stresszkezelés alapjait** sajátíthatják el, és támogathatják a gyermekek nyugalmát otthon és az iskolában.
- Ha még szívesen olvasnál arról, hogy **hogyan tehetsz pedagógusként a saját megnyugvásodért, lelki egészségedért**, ajánljuk figyelmedbe a Pedagógus kiégés kisokos-unkat, melyet letölthetsz ingyenesen a sulinyugi honlapjáról!
- Ha még szívesen olvasnál arról, hogy **szülőként hogyan és mit tehetsz a saját megnyugvásodért, lelki egészségedért**, ajánljuk figyelmedbe az Unicef szülőknek szóló ingyenes e-learning tanfolyamát.



Kapcsolódás, felkészülés

Tanárként és szülőként



Azonosítsd az erőforrásaidat!

- Mi az, amit már teszel azért, hogy ápolod a kapcsolatot a szülőkkel/tanárokkal?
- Milyen pozitív élményed van szülőkkel/tanárokkal való együttlétről pl. szülők-nevelők bálja, közös kirándulás stb.? Te hogyan járultál hozzá ahhoz, hogy ez a jó élmény megtörténjen?
- Hogyan készülsz fel egy nehéz szülői értekezletre?

Tanárként

Érdeemes a szülőire való felkészülésbe beletervezni azt, hogy kapcsolódj a szülőkkel **egy kicsit**, akár a gyermekeiken, azaz a te tanulóidon keresztül. A kapcsolódás megolajozza a közös cél felé vezető fogaskerekeket, érdemes tudatosan használni az előnyeit. Mellesleg a közös dolgok összehoznak, a különbségekre való figyelmét eltávolít. A gyermek sikeressége a közös pont, ez köt össze titeket, ez a közös „cél”. Fontos, hogy a kapcsolódásban **találd meg azt, ami a te tanári stílusodhoz, személyiségedhez illik!** *„Mindenkinek másképp csinálja”.*



Nyugitipp:

- A hangulat megalapozását segítheti például, hogy **a szülők meg kell keressék a gyerekük székét**, ahol a gyerektől érkező üzenet is várhatja őket (ezt az osztályfőnök előző órán előkészítheti meglepetésből a gyerekekkel, a gyerek írja rá a szülő nevét).
- Van, aki **a szülői értekezleten is körben ül a szülőkkel**, így mindenki látja a másikat, másrészt jobban ki tudunk lépni az osztálytermi elrendezésből adódó tanár-diák viszonyból, és könnyebb egyenrangú partnerként beszélgetni.
- Van, akinek tanárként az is komfortos, hogy a szülői elején **röviden mindenki elmondhatja, hogy amúgy, hogy van**, mielőbb belekezdenek az „operatív” teendők megbeszélésébe.

Szülőként



Nyugitipp:

A szülői értekezletek hangulatát és hatékonyságát a szülők is alakítják, nem csak a tanár. Ez egy közös felelősség. A tanár által kijelölt kommunikációs kereteket (pl. hallgassuk meg egymást, nem minősítjük a másikat, nem kiabálunk stb.) te is megvédheted, hogy az értekezőlet nyugodt legyen és elérje a célját.

- **Szülőként merj felszólalni, ha egy másik szülő viselkedése bántó** például a tanárral vagy egy másik szülővel szemben! Ilyenkor sokan ezt magukban tartják, és az osztályfőnöktől várják a megoldást. **Felnőtként mi is felelősek vagyunk a biztonságot adó keretek védelméért!**
- Különösen nehéz részt venni a szülőin, amikor a gyerekekkel „baj van”: panasz érkezik rá a tanároktól, más szülőktől, akár gyerekektől. **Azzal, hogy részt veszel a szülőin, azt mutatod, hogy szeretnél együttműködni a gyermeked érdekében!** Ülj olyan szülő mellé, aki számodra szimpatikus, akivel jó viszonyt ápolasz, hogy már csak a jelenlétével is tudjon támogatni téged.





Szülői értekezlet kisokos, azaz extra segítség a kapcsolódás és a felkészülés biztosításához

A szülők és pedagógusok leggyakrabban a szülői értekezletek során találkoznak. Ezek az értekezletek **remek lehetőséget teremtenek az együttműködési kapcsolat megerősítésére**. Mégis inkább gyakran halljuk azt, hogy sokak számára inkább stressz forrását jelentik. **Hoztunk pár konkrét jó gyakorlatot és ötletet, amelyek alkalmazásának segítségével hatékonyabb és jobb hangulatú lehet a szülői értekezlet.**

Tanárként

HANGOLÓDÁS**FELKÉSZÜLÉS****MODERÁLÁS**

HANGOLÓDÁS:

Hangolódj rá a szülői értekezletre! Próbálj meg lehetőséget látni benne a kapcsolódásra, hatékony közös munkára! Ha tudod a partnert látni a szülőkkben, azzal nagyon jól meg tudod alapozni az együttműködéshez szükséges hangulatot. Segít, ha felidézed a jó közös pillanatok bizonyos szülőkkel! Vagy akár a gyerekeket, akikért ezt csinálod és csináljátok!

FELKÉSZÜLÉS:

- **Küldj meghívót** a szülőknek! Mire számíthatnak, miről lesz szó? Mire mennyi idő lesz? Ez nekik és neked is segít a tervezésben és a keretek tartásában.
- Előre **jelezd külön annak a szülőnek, akivel egyeztetnél az értekezlet után** (vagy akár máskor fogadóórán), hogy ott maradjon a végéig, biztosan eljőjön!
- **Írj programot, időtervvel** – legyen számodra, és a szülők számára is egyértelmű, melyik résznek mi a célja: mikor informálsz te, és mikor van idő kérdésekre!
- Az **előre összeállított prezentáció, írásos anyag segíthet neked is**, és a szülőknek is az idő tartásában, az információ átadásában és fogadásában, a keretek tartásában stb. Ezt utána ki is küldheted minden szülőnek, annak is, aki nem volt jelen.

MODERÁLÁS:

- A szülőértekezlet tartalma a te kezében van, illetve a nyugodt légkört megteremtéséért és megtartásáért te is felelsz. **A szülői értekezleten ún. moderátori/csoportvezetői szerepben is vagy tanárként.** Élj ezzel! **Fektesz le kommunikációs alapszabályokat** pl. meghallgatjuk egymást, nem minősítünk stb. Utalj ezekre vissza, ha valaki ezt megszegi!
- Ha nem mindenkit érintő, nehéz problémákat szeretne egy szülő részletezni az értekezleten, akkor is élj a moderátori szereppel! Mondhatod például, hogy *„Már csak 10 percünk van, úgyhogy ezt a kérdést egy külön időpontban tisztázzuk, az értekezlet végén egyeztessünk időpontot, most pedig térjünk át a mindenkit érintő kérdésekre!”*.
- **Tisztázd magadban, hogy mit vársz a szülőktől!** Legyenek minél **konkrétabb, és megvalósítható kéréseid!**



Szülőként

HANGOLÓDÁS



KÉRDÉSEK



KÉRÉSEK

HANGOLÓDÁS:

- **Hangolódásként** érdemes átgondolni, hogy **mi az, ami jól működik a tanárral való kapcsolatokban! Miért vagy hálás? Mivel vagy elégedett?** Nagyon segíti a jó hangulatú és eredményes munkát, ha ezeket a **pozitív visszajelzéseket** az értekezleten is el tudod mondani! Lásd a lehetőséget az értekezletben ismerkedésre, találkozásra, köszönetre és kérésekre.

KÉRDÉSEK:

- **Készülj fel! Olvasd el, amit írt a tanár** a szülőivel kapcsolatban és utána **gyűjtsd össze** a fennmaradó **kérdéseidet! Ezzel a saját és mások idejével, ezáltal energiájával spórolsz!**
- **Kérdezd meg a szülői elején, mikor lesz alkalom kérdezni,** ha nem egyértelmű! Hatékonyabb, ha először meghallgatod az összes fontos információt, és aztán teszed fel a kérdésedet, ha még van!

KÉRÉSEK:

- **A szülői értekezlet a közérdekű, minden gyereket és szülőt érinti dolgok megbeszélésére hivatott. Ha van olyan kérdésed, kérésed** ami nem mindenkire vonatkozik, **csak a te gyerekedet érinti, azt ne a szülőin tedd fel! Erre való a tanári fogadóóra.**
- **Fogadóórán tisztázandó dolgok például:**
 - ha más gyerekkel van problémája a te gyerekednek. Ez esetben első sorban az érintett szülővel külön egyeztess, ne te keresd meg a gyereket (sem személyesen, sem online felületeken)!
 - ha egyedi kérdésed van, sajátos neveléssel kapcsolatban saját gyerekkel.
 - ha a tanárnak jeleznél vissza rá vonatkozó dolgot, főleg, ha kritika! Általános elv, hogy **dicsérij nyilvánosan, kritizálj négy szemközt!**

Megbeszélés, tisztázás

Tanárként és szülőként



Azonosítsd az erőforrásaidat!

- Mi segít neked abban, hogy jól tudd tisztázni a félreértéseket, konfliktusokat a szülőkkel/tanárokkal?
- Mondj egy példát egy nehéz szülővel vagy tanárral kapcsolatos együttműködési helyzetre, amit megoldottál! Mi segített neked? Mit tettél te a sikerért?
- Hogyan szoktad megfogalmazni a kéréseidet a szülők/tanárok felé?

Tanárként és szülőként



Nyugitipp:

Mind tanárként, mind szülőként nagyon fontos, hogy ha együttműködési nehézség üti fel a fejét, akkor azt beszéljük meg, tisztázzuk. Erre leginkább egy személyes, két-, illetve (szülőpár esetén) háromszemélyes beszélgetés ad lehetőséget pl. **egy fogadóóra során. Segíti a hatékonyságot és a jó hangulatot is, ha ez személyesen zajlik** (pl. nem cseten), **olyan környezetben, ahol más nincsen jelen, tudunk csak egymásra figyelni.**

Ha már leülünk beszélgetni a félreértésről, nehézségről, az már félsiker! Reményteli dolog, hogy erre mindkét fél szán időt és energiát!



A megbeszélés, tisztázás *hogyan*-ja is hozzásegíthet az együttműködési nehézség megoldásához.

Hogy lehet úgy visszajelezni a másoknak, hogy az minél inkább a jó együttműködést támogassa?

Tanárként

- Nehéz helyzetekben **hívj be magad mellé más érintett kollégát is!** Például a vezetőket, a fejlesztőpedagógust, iskolapszichológust, iskolai szociális segítőt, más tanárt stb. Ez téged is **támogathat emberileg és szakmailag is, valamint a szülőnek is jelzed ezzel, hogy komolyan veszitek a helyzetet**, a nehézséget.

Tanárként és szülőként

- **Kezdd a megbeszélést, még probléma esetén is a pozitívummal! Találj valamit, amit hitelesen tudsz megköszönni, elismerni a másik félnek, illetve a gyerekekkel kapcsolatban! Például:**

Tanárként: Ha egy tanulóddal viselkedéses problémák vannak, érdemes akkor is először azt elmondani, hogy **mi az, amit ez a gyerek jól csinál!** Mi az, ami szerethető benne? Mi az apróság, amiben ő ügyes? Fontos, hogy olyat mondj, amit őszintén úgy is gondolsz!

Szülőként: Még akkor is, ha kritikát szeretnél megfogalmazni a tanár felé, vagy megkérni, hogy valamit másként csináljon, **mi az, amit el tudsz számára ismerni?** Például, hogy csak megtanulta a gyerek végül a szorzótáblát, vagy hogy az osztályban jól érzi magát (amihez a tanár is hozzájárul sok esetben), vagy hogy jó érzés látni, hogy ennyire fontos neki a gyereked tanulmányi eredménye stb.

Tanárként és szülőként

- Nagyon fontos, hogy **amennyiben kérni szeretnénk a másiktól, változtatásra vágyunk, minél konkrétan kérjünk!** Annál valószínűbb, hogy a másik végre tudja hajtani a kérésünket. Homályos, általános megfogalmazások helyett konkretizáljuk a kérésünket. **Például:**

Tanárként: Ahelyett, hogy... „*Kedves Szülő, kérem, hogy tanuljon többet a gyerekek olvasásból!*” érdemes inkább konkretizálni az elvárásunkat, például azt mondani, hogy pl.: *“Kérem, hogy a házi feladatként a feladott olvasmányokat legalább háromszor olvassák át közösen otthon!”.*



Szülőként: Ahelyett, hogy... „*Kérem, hogy figyeljen jobban a gyerekekre matekból!*” érdemes konkretizálni az elvárásunkat, például inkább azt mondani, hogy *„Kérem, hogy kérdezze meg a matek óra után a gyerektől, hogy érti-e az anyagot!”.*

Tegyünk együtt azért, hogy nyugodtabb legyen az iskolai élet!

Itt is megtalálhatsz minket:

Sulinyugi honlap

Sulinyugi Facebook

Sulinyugi Instagram

Jelen kiadvány az UNICEF Regionális Ukrán Menekültprogram Magyarországi Irodájával partnerségben megvalósuló Nyugis Együttműködések projekt keretében készült. A kiadványban foglalt anyagok, tartalom és nézetek a projektben részt vevő szakértők sajátjai, és nem feltétlenül az UNICEF álláspontját képviselik.

Az ikonok és képek forrása: Canva.