

**"Ми з вами в одному**

**човні"**

**Співпраця між батьками та**

**вчителями**

**підтримка**

Думки та ідеї  
для батьків та вчителів



Під час нашої програми, відвідуючи школи, ми часто чули від батьків і вчителів, як багато напружених моментів - окрім відволікання дітей - спричинені розбіжностями між вчителями та батьками. Вони розповідали нам історії про образи, повідомляли про дистанціювання або згадували напружені моменти у стосунках між батьками, і все це ускладнювало подальшу **спокійну спільну роботу**, а в кінцевому підсумку дитина відчувала на собі цей вплив.

**Мета цього резюме** - допомогти об'єднати різні точки зору і показати, як вчителі та батьки можуть більш ефективно **"Ми з вами в одному човні"**. Під час тренінгів на цю тему ми натрапили на багато хороших рішень і прикладів, які представлені в цій публікації.

**Про це ви можете прочитати за посиланням:**

**I. Чому варто звернути увагу та докласти зусиль до ефективної співпраці?**

**II. Які складові хорошої співпраці?**

1. Чому і тут ми починаємо з пошуку спокою та управління стресом?
2. Чому важливо встановити зв'язок і підготуватися?
3. Як підготуватися до роз'яснювальних бесід?

**III. Що можуть зробити вчителі та батьки для ефективної співпраці? Практичні ідеї** щодо заспокоєння, налагодження контакту та роз'яснення з додатковими порадами щодо підготовки до батьківських зборів та вітальних розмов.

## I. Навіщо це потрібно і чому варто вашої уваги та енергії на ефективну співпрацю?

Вчителі та батьки переслідують одну мету: вони хочуть, щоб дитина досягла успіху в (шкільному) житті.

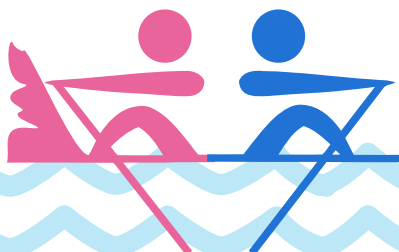


Отже, коли ви працюєте з учителем або батьками, ви також співпрацюєте в найкращих інтересах дитини.

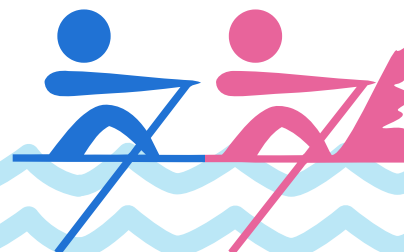


Але часто, і це цілком зрозуміло, для вчителя важливо одне, а для батьків - інше. Для вчителя головна мета - **щоб учень був успішним**, наприклад, навчився читати і писати, був належним чином підготовлений до тестів. Для батьків, як правило, першочерговим пріоритетом є **особисте благополуччя дитини**, наприклад, щоб вона добре відпочивала і була щасливою, добре ладнала з однолітками. Звичайно, ці дві цілі не суперечать одна одній, а навпаки, допомагають одна одній. Іноді, однак, може здатися, що **інтереси батьків** і вчителів конфліктують, і **батьки і вчителі можуть "гребти в різні боки"**. Але тоді вони все одно залишаються в одному човні, просто не працюють разом ефективно.

**ВЕСЛУВАННЯ В ПРОТИЛЕЖНИХ НАПРЯМКАХ УСКЛАДНЮЄ РОБОТУ ОДИН ОДНОГО, ВИТРАЧАЄ БАГАТО ЗУСИЛЬ І НЕ ПОТРАПЛЯЄ В ЦІЛЬ.**



**ВЕСЛУЮЧИ В ОДНОМУ НАПРЯМКУ МИ ДОСЯГЛИ МІСЦЯ ПРИЗНАЧЕННЯ ЗІ ШВИДКІСТЮ ВІТРУ, ШВИДШЕ, НІЖ ПООДИНЦІ!**



Щоденні розбіжності та непорозуміння є частиною спільної роботи. Наприклад:

Коли навчальний рік наближається до завершення, вчитель математики хвилюється, чи достатньо добре він виклав матеріал, чи знають учні, що їм потрібно знати, щоб успішно впоратися з завданнями наступного року. Щоб переконатися в цьому, він хоче написати ще одну роботу в останні кілька тижнів навчального року.



Батьки можуть відповісти вчителю: "Але ж вони втомилися, вони здають тести щотижня".

"Але ж вони так втомилися, вони здають тести щотижня! Невже вони не можуть просто розслабитися і погратися?"

Ситуацію можна вирішити, якщо **батьки відкрито запитують про точку зору** вчителя ("Ми вважаємо, що тести занадто насичені, чому ви пишете щотижня, а наприкінці навчального року ще й велику контрольну роботу?"), а вчитель заспокійливо пояснить, чому він вважає це корисним зі своєї точки зору (наприклад, "Мета частотої перевірки полягає також у тому, щоб **попрактикуватися** в самих письмових завданнях, **щоб я краще знав**, як повернутися до них наступного року. У випадку нижчих оцінок буде більше способів їх покращити").

**Однак обговорення цих аспектів вимагає багато уваги та енергії, які іноді втрачаються через брак часу в повсякденному житті. Однак, якщо їх не вирішити вчасно, труднощі можуть затягнутися, створюючи все більше напруження і розчарування.**

Усуваючи труднощі у співпраці, ви можете запобігти розвитку більш серйозних конфліктів, які потребують більше енергії для вирішення і мають більш негативний вплив на тих, хто бере в них участь.

### **Переваги гарної співпраці**



Економія часу та енергії



Працуйте ефективніше

Профілактика вигорання

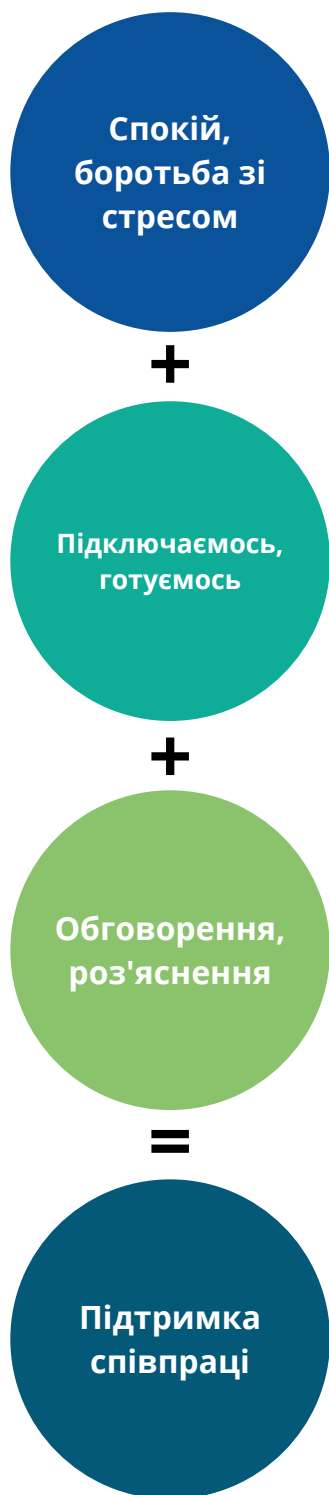


Стабільніші стосунки між батьками, вчителями та



## II. з яких складових складається хороша співпраця?

На наступній схемі ми узагальнюємо основні компоненти співпраці, які потім пояснюємо з точки зору батьків та вчителів.



Коли ми напружені, перебуваємо у стресовому стані, ми не на найкращих здібностях. **Перед тим, як потрапити у складну ситуацію на батьківських зборах** або навіть під час батьківських зборів, важливо **заспокоїтися і відновити** самовладання! Кожен може зробити щось, щоб заспокоїтися, наприклад, за допомогою швидких заспокійливих технік.

Спілкування, навіть поверхневе, може допомогти нам працювати разом. **Це не означає, що ви обов'язково повинні "подружитися"** з іншою стороною. **Це просто означає, що варто розвивати особисті стосунки заради хороших робочих відносин.** І ви можете підготуватися до цього свідомо, наприклад, запланувавши це на батьківських зборах або ставши їхнім партнером як батьки.

Коли **виникають труднощі у співпраці, непорозуміння або розбіжності, важливо якомога швидше їх прояснити. Але спосіб, у який це з'ясовується і обговорюється, дуже важливий** - він може сприяти або не сприяти успіху зустрічі.

### III. Що може зробити вчитель і що можуть зробити батьки для ефективної співпраці?

1.  
Заспокоєння,  
управління  
стресом

2.  
Підключаємось,  
готуємось

3.  
Обговорення,  
роз'яснення

Далі ми допоможемо вам скласти карту ресурсів, дамо поради та поділимося подальшою допомогою - як з точки зору **вчителів**, так і з точки зору **батьків** - щодо ключових складових ефективної співпраці.



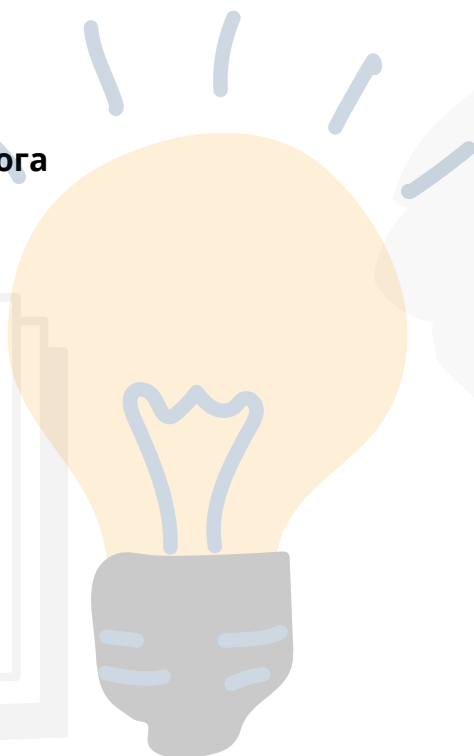
Мапування ресурсів



Підказки



Подальша допомога



## Заспокоєння, управління стресом

Як **вчитель** і **батьки**



### Визначте свої ресурси!

Подумайте над своїми відповідями на наступні запитання.

- Що допомогло вам психологічно підготуватися до складних батьківських зборів минулого разу?
- Що допомогло вам відновити самовладання у стресовій ситуації під час батьківських зборів, коли виникло щось складне?
- Що ви самі робили під час батьківських зборів, щоб створити спокійну атмосферу або заспокоїтися?

Як **вчитель** і **батьки**



### Наші поради батькам і вчителям,

**оскільки саме переживання напруги схоже незалежно від точки зору:**

Коли нам потрібно швидко відновити спокій, нам можуть допомогти методи швидкого зняття напруги - до, під час або після напруженої ситуації.

- Прикладами можуть бути різні дихальні вправи, наприклад, фізіологічне зітхання. Ви робите великий вдих через ніс, наповнюючи легені приблизно на **70%, затримуєте його на деякий час**, а потім робите ще один швидкий вдих, наповнюючи легені повністю. Потім видихніть все це через рот із зітханням (гучним, якщо дозволяє ситуація). **Повторення цієї вправи 3-5 разів є ефективним способом заспокоїти тіло і розум.**
- Коли ви справді "**на взводі**" і можете сказати щось таке, чого б не зробили, якби мислили тверезо, **варто вийти з ситуації**, що склалася. Важливо повідомити про це так, щоб інша людина не сприйняла нас як таких, що просто вириваються, ніби ми не відкриті до співпраці. Наприклад: *"Мені потрібно вийти з цієї ситуації зараз, щоб продовжити дискусію пізніше"* тощо. *Іноді навіть варто продовжити дискусію в інший час.*

## Як **вчитель** і **батьки**



### Подальша допомога:

- Як батькам, так і вчителям ми рекомендуємо безкоштовно завантажити "**Публікацію Сулинюги - посібник для дорослих**" на сайті Сулинюги, яка може допомогти вам навчитися основам управління стресом і сприяти спокою дітей вдома і в школі.
- Якщо ви хочете дізнатися більше про те, що ви, як вчитель, можете зробити для власного **душевного спокою та психічного здоров'я**, рекомендуємо наш посібник "**Вигорання вчителя**", який ви можете безкоштовно завантажити з сайту Sulinyugi!
- Якщо ви хочете дізнатися більше про те, що ви, як батьки, можете зробити для власного **душевного спокою та психічного здоров'я**, ми **рекомендуємо вам скористатися безкоштовним електронним навчальним курсом ЮНІСЕФ для батьків**.





## Підключаємось, готуємось

Як **вчитель** і **батьки**



### Визначте свої ресурси!

- Що ви вже робите для розвитку стосунків з батьками/вчителями?
- Який позитивний досвід спілкування з батьками/вчителями ви маєте, наприклад, батьківські збори, спільні виїзди на природу тощо? Як ви сприяли тому, щоб цей позитивний досвід став реальністю?
- Як ви готуетесь до складних батьківських зборів?

### Як вчитель

**Варто передбачити у своїй підготовці до батьківства час для спілкування з батьками, навіть через їхніх дітей, тобто ваших учнів. Зв'язок змащує шестерні на шляху до спільної мети, і варто усвідомлювати його переваги.** До речі, спільне зближує, увага до відмінностей віддаляє. Успіхи дитини - це спільна точка дотику, це те, що вас об'єднує, це спільна **"мета"**. *Важливо знайти в цьому зв'язку те, що відповідає вашому стилю викладання і вашій особистості!* **"Кожен робить це по-своєму"**.



### Прості рекомендації:

- Один зі способів **допомогти налаштуватися на потрібний лад** - попросити батьків знайти стілець їхньої дитини, де на них може чекати повідомлення від дитини (*класний керівник може підготувати його як сюрприз разом з дітьми на попередньому уроці, а дитина написати на ньому ім'я батька*).
- Деякі батьки також сидять у колі **з батьками на батьківських зборах**, щоб усі могли бачити один одного, а з іншого боку, так легше вийти за рамки стосунків **"вчитель-учень"**, які притаманні плануванню класу, і поспілкуватися як рівні партнери.
- Деяким вчителям також зручно, що на початку батьківських зборів кожен може коротко розповісти, як у нього справи, і якнайшвидше перейти до вирішення **"оперативних"** завдань.

## Як батьки.



### Прості рекомендації:

Атмосферу та ефективність батьківських зборів також формують батьки, а не лише вчитель. Це спільна відповідальність. Ви можете допомогти підтримувати рамки спілкування, встановлені вчителем (наприклад, слухати один одного, не засуджувати, не кричати і т.д.), щоб збори пройшли спокійно і досягли своєї мети.

- Як батьки, не соромтеся говорити, якщо **поведінка іншого з батьків** ображає, наприклад, **вчителя або іншого батька**. *Багато хто тримає це в собі і шукає рішення у класного керівника.* Як дорослі, ми також несемо відповідальність за захист безпечного середовища!
- Особливо важко бути залученим, коли ваша дитина **"в біді"**: на неї скаржаться вчителі, **інші батьки, навіть діти**. *Прийшовши на батьківські збори, ви показуєте, що хочете працювати разом заради своєї дитини!* Сядьте поруч з батьками, які вам подобаються і з якими у вас хороші стосунки, щоб вони могли підтримати вас просто своєю присутністю.





## Підручник для батьківських зборів, тобто додаткова допомога для забезпечення зв'язку та підготовки

Найчастіше батьки та вчителі зустрічаються під час батьківських зборів. Ці зустрічі - **чудова нагода зміцнити стосунки співпраці**. Проте досить часто ми чуємо, що для багатьох вони стають джерелом стресу. **Ми запропонували вам кілька конкретних хороших практик та ідей**, які можуть допомогти вам зробити батьківські збори більш ефективними та покращити атмосферу у вашому батьківському комітеті.

### Як вчитель

Налаштуванн



Підготовка



Модераторство

### Налаштування

Налаштуйтеся на збори батьківського комітету! Спробуйте розглядати її як можливість для спілкування, для ефективної спільної роботи! Якщо ви бачите в батьках партнерів, то зможете створити гарну атмосферу для співпраці. Це допоможе, якщо ви згадаєте хороші моменти з певними батьками! Або навіть дітей, для яких ви це робите і робите!



### Підготовка:

- **Надішліть запрошення батькам!** Чого їм очікувати, про що йтиметься? Скільки часу це займе? Це допоможе їм і вам спланувати зустріч і дотримуватися певних рамок.
- Попросіть батьків, з **якими ви зустрічаєтесь після** зустрічі (або навіть на іншому прийомі), залишитися до кінця, щоб переконатися, що вони прийдуть!
- **Напишіть програму з розкладом** - чітко визначте для себе та батьків мету кожної зустрічі: коли ви будете надавати інформацію, а коли буде час для запитань!
- **Заздалегідь підготовлена презентація**, письмовий матеріал може допомогти вам і батькам вкластися в час, давати і отримувати інформацію, дотримуватися рамок і т.д. **Потім ви можете розіслати його всім батькам**, навіть тим, хто не був присутній.

### Модераторство:

- Зміст батьківських зборів у ваших руках, і ви несете відповідальність за створення та підтримання спокійної атмосфери. Ви також маєте роль модератора/лідера групи на батьківських зборах як вчитель. Скористайтеся цим! Встановіть основні правила спілкування, наприклад, слухати один одного, не засуджувати і т.д. Поверніться до них, якщо хтось їх порушить!
- Якщо батьки не хочуть обговорювати складні проблеми, які зачіпають усіх присутніх, використовуйте свою роль модератора! Ви можете сказати, наприклад: "У нас залишилося лише 10 хвилин, тому ми з'ясуємо це в окремий час, домовимося про зустріч наприкінці зустрічі, а зараз давайте перейдемо до питань, які стосуються всіх!" .
- Чітко усвідомлюйте, чого ви очікуєте від батьків! Робіть свої прохання максимально конкретними і досяжними!

## Як батьки



### Налаштування

- Для початку варто подумати про те, що добре працює у ваших стосунках з учителем! За що ви вдячні? **Чим ви задоволені?** Це дуже допомагає гарній атмосфері та ефективній роботі, якщо ви можете дати цей позитивний зворотній зв'язок під час зустрічі! **Сприймайте зустріч як можливість познайомитися, зустрітися, подякувати і запитати.**

### ЗАПИТАННЯ

- **Приготуйся!** Прочитайте те, що вчитель написав про батьків, а потім зберіть решту запитань. Це заощадить ваш час, а також час і енергію інших!
- **Запитайте на початку батьківських зборів,** коли у вас буде можливість поставити запитання, якщо вам щось незрозуміло! **Ефективніше спочатку вислухати всю важливу** інформацію, а потім поставити свої запитання, якщо вони ще залишилися!

### Запити:

- **Батьківські збори призначені для обговорення питань,** що становлять суспільний інтерес і стосуються всіх дітей та батьків. Якщо у вас є питання або прохання, яке стосується не всіх, а лише вашої дитини, не ставте його на батьківських зборах. Для цього є кабінет вчителя.
- **Наприклад, те, що потрібно уточнити на рецепції:**
  - якщо ваша дитина має проблеми з іншою дитиною. У такому випадку, в першу чергу, домовтеся про це з батьками, а не з вами (особисто або онлайн).
  - якщо у вас є конкретне питання про спеціальну освіту для вашої власної дитини.
  - якщо ви робите зауваження вчителю, особливо якщо це критика! Загальний принцип: хвалити публічно, критикувати приватно!

## Обговорення, роз'яснення

Як **вчитель** і **батьки**



### Визначте ваші ресурси!

- Що допомагає вам з'ясувати непорозуміння та конфлікти з батьками/вчителями?
- Наведіть приклад складної ситуації співпраці з батьками чи вчителем, яку ви вирішили! Що вам допомогло? Що ви зробили для досягнення успіху?
- Як ви зазвичай формулюєте свої прохання до батьків/вчителів?

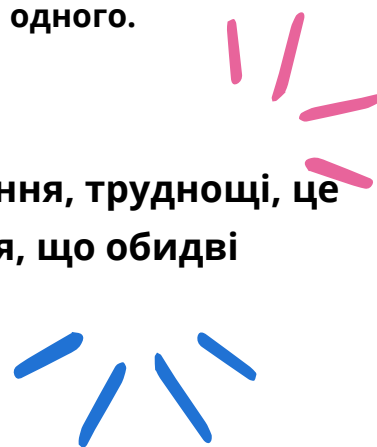
Як **вчитель** і **батьки**



### Прості рекомендації:

Дуже важливо, як для вчителів, так і для батьків, щоб у разі виникнення проблем у співпраці ми обговорювали їх і прояснювали. Найкраще це робити в індивідуальній бесіді, удвох чи втрох, наприклад, під час батьківських зборів, коли батьки обговорюють проблему удвох чи втрох. **Ефективності та доброзичливій атмосфері сприяє також те, що обговорення відбувається віч-на-віч (наприклад, не в чаті), в обстановці, де більше нікого немає, і ви можете просто слухати один одного.**

**Якщо ми сядемо і поговоримо про непорозуміння, труднощі, це вже половина успіху! Залишається сподіватися, що обидві сторони знайдуть для цього час і енергію!**



Обговорення "як" і уточнення "що" також може допомогти подолати труднощі у співпраці.

Як ви можете надати зворотний зв'язок іншій людині у спосіб, який більше сприяє хорошій співпраці?

### Як вчитель

- У складних ситуаціях залучайте інших колег, щоб вони допомогли вам! Це може підтримати вас як особисто, так і професійно, а також надіслати сигнал батькам, що ви серйозно ставитеся до ситуації та труднощів.

### Як вчитель і батьки

- Почніть обговорення, навіть якщо є проблема, з позитиву! Знайдіть щось, за що ви можете щиро подякувати і визнати іншу сторону і дитину! Наприклад:

**Як вчитель:** Навіть якщо у вас є проблеми з поведінкою учня, варто почати з розповіді про те, що ця дитина робить добре! Що їй подобається? Що у неї добре виходить? Важливо говорити те, що ви щиро думаєте!

**Як батьки:** Навіть якщо ви хочете розкритикувати вчителя або попросити його зробити щось по-іншому, за що ви можете його похвалити? Наприклад, що дитина нарешті вивчила таблицю множення, або що їй весело на уроці (чому в багатьох випадках сприяє вчитель), або що вам приємно бачити, що він так піклується про академічні досягнення вашої дитини, тощо..

## Як **вчитель** і **батьки**

- Дуже важливо, **щоб, якщо ми хочемо попросити іншу людину змінитися, ми просили якомога конкретніше!** Тим більша ймовірність, що інша людина зможе виконати наше прохання. Замість розпливчастих, загальних **формулювань, зробіть своє прохання більш конкретним.** Наприклад:

**Як вчитель:** Замість... "Шановні батьки, будь ласка, привчайте дитину більше читати!" краще бути більш конкретним, наприклад, "Будь ласка, прочитайте разом вдома задану літературу щонайменше тричі".

**Як батьки:** Замість... "Будь ласка, приділяйте більше уваги моїй дитині на уроках математики!" варто бути більш конкретним, наприклад, "Будь ласка, запитайте вашу дитину після уроку математики, чи зрозуміла вона матеріал!".



# *Давайте працювати разом, щоб зробити шкільне життя більш мирним!*

Ви також можете знайти нас тут:

Сайт Sulinyugi  
Sulinyugi Facebook  
Sulinyugi Instagram

Ця публікація підготовлена в рамках проекту "Західна співпраця" у партнерстві з Регіональним представництвом Агентства ООН у справах біженців в Угорщині (ЮНІСЕФ). Матеріали, зміст та погляди, висловлені в цій публікації, належать експертам, залученим до проекту, і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

Іконки та зображення з Canva.