

ДОБРЕ ДОШЛИ В

1

клас



Скъпи родители,

Тази година 15 септември ще бъде специален ден за вас и вашето дете, защото то за първи път ще прекрачи прага на избраното училище. Въпросите, които си задавате, са безброй – ще се справи ли, няма ли да му е прекалено трудно, дали ще се разбира със съучениците в класа. А какво се изисква от вас като родители и дали самите вие ще успеете да се напаснете към новия режим... Чувствата ви, разбира се, са смесени – радост, страх, вълнение, лека тъга, оптимизъм, надежда... Каквито обаче и емоции да изпитвате, прекратете училищния праг редом с вашия първокласник с увереността, че сте в най-доброто училище, с най-прекрасните учители, сред най-ученолюбивите деца.

Позитивната нагласа е от особено значение за успешния старт на малкия ученик. Дори отначало всичко да ви се струва една безкрайна шумна бъркотия, приемерете, че просто всички останали точно като вас се вълнуват и са в очакване...

В очакване са и учителите, и те се вълнуват от срещата с новите си ученици и техните родители. След тържествението слова на директора, след първия училищен звънец, който ще поведе първоланците към класните стаи, след сълзите на радост и гордост ще можете да видите на спокойствие вашия клас. Не се притеснявайте, че няма веднага да запомни-

те всички имена. При добро желание от страна на всички с времето нещата ще си дойдат на мястото. Вашето дете ще се опознае със съучениците си, вие – с родителите и с учителите, и всички заедно ще започнете да градите училищната общност.

Тазгодишното издание на **Наръчника за родители на първокласници**, който държите в ръцете си, както и всяка друга година досега, е различен – с обновен и обогатен съдържание и с нова визия. Едно обаче си остава същото и това е целта, с която ние от Асоциация Родители го създадохме преди единайсет години – да бъде в подкрепа на всички родители на първокласници. В Наръчника сме събрали обобщения опит на родителите, минали вече по този път, съветите на водещи специалисти в областта на детското здраве, развитие и педагогика, препоръките на нашите експерти. Гарнирали сме всичко това с твърдата увереност, че вашето дете ще има най-хубавите преживявания в първи клас, защото има до себе си вас – своите любящи и подкрепящи родители.

На добър час!

Асоциация Родители



Красимир Вълчев

Министър на
образованието
и науката



Уважаеми родители,

Прекрачването за първи път на училищния праг е едно от най-запомнящите се преживявания в живота на всеки човек. От този ден насетне заедно с нашите деца ние сякаш имаме отново възможността да повторим училищните си дни. Искаме да им помогнем да сбъднат успешно своите мечти, но заедно с това и да ги предпазим от нашите грешки.

Като министър на образованието и науката и като родител вярвам, че грижата за детето трябва да е поставена в центъра на нашата работа. За това е необходимо доброто сътрудничество между родители и учители. Колкото са важни отличната преподавателска подготовка на началния учител, неговата възпитателна компетентност и търпение, толкова са важни и доверието, което родителят ще му гласува, личното време, което ще отдели и отношението, с което ще насърчава детето си да заобича знанието и да изгради умения.

Днес очакванията към училището са огромни – от самите деца, от техните родители, от бизнеса, от обществото. Учителите се раз-

глеждат като супергероите на нашето време, които с магическа пръчка могат да ни доставят резултати, да подготвят отлични ученици и добри граждани. Тези очаквания могат да бъдат постигнати само ако всички участници в тази жива система работят в партньорство. Здравата училищна общност се формира от нашите общи усилия за развитието на ценностна система и стремежи у децата.

Разговорът за бъдещето на образованието е и разговор за доверието, за възпитанието и за възможностите всеки ученик да получи добро отношение и обучение, подкрепа, да намери приятели и среда за развитие. Опитваме се да направим всяко българско училище минимодел на добро общество, в което живеят грамотни и добри хора.

Вярвам, че тази цел е обща. Вярвам, че заедно с вас – родителите и с учителите на България, ще можем заедно да покажем на децата, че те са нашето най-голямо богатство, вдъхновение и смисъл.

Пожелавам здраве на вас и на учителите, с които ще работите заедно за успеха на всички деца!

Съдържание

Наръчник за родители „Добре дошли в 1. клас“

Преди училище

Особеностите на възрастта	5
Нови решения за детската стая	8
Избор на ученическа раница	9
Първата родителска среща	11

Вече ученик

Първият учебен ден	13
Периодът на адаптация	14
Организация на дневния режим	17
Дигитално-медийна грамотност	20

Учебен процес

Учебните предмети	25
Учебници, тетрадки, помагала	28
Домашините	28
Извънкласна дейност	29
Проверка и оценка на знанията	30

Училищен бит

Хранене	33
Вода	34
Тоалетни	34
Джобни пари	36
Мобилни устройства	36
Сигурност	38

Най-честите родителски въпроси

Отговарят експертите на Асоциация Родители	40
--	----

На фокус

Училищна общност	46
------------------	----



Преди училище

Какво трябва да направим като родители, за да подготвим детето за първи клас и за тази толкова важна промяна в живота му? А как да разберам дали самото то е готово да посрещне новите предизвикателства? Дали ако обзаведем детската стая с бюро и ако купим ученическата раница по-рано, това ще помогне на малчугана по-лесно да приеме предстоящите промени?... Вероятно тези и още много подобни въпроси не ви дават мира далеч преди първия училищен звънец. Ще се опитаме да ви помогнем да намерите отговорите на някои от тях, но преди това ви молим да запомните нещо важно – децата са по-емоционални от възрастните. На тази възраст те все още трудно управляват своите чувства, но пък безпогрешно разпознават емоциите на родителите си и могат да усетят и най-малката нотка на безпокойство или напрежение в поведението на мама или татко. В тази връзка – да, със сигурност е важно да набавите необходимите учебни материали и да се опитате да подготвите детето за първия учебен ден, но още по-важно е да му осигурите спокойна среда и да му дадете емоционална подкрепа – прегръдка, изслушване и насърчение.

Особеностите на възрастта



Има някои основни моменти в периода на началната училищна възраст (6-10 години), които са ключови за развитието на детето. Те му помагат да се изгради като личност и да се впише в обществото. Със започването на училище детето встъпва в нова социална роля, тази на „ученик“. На тази възраст то е готово да се учи – ако бъде подкрепено от вас и от училищната среда за усилията, които полага, то ще се развие в можещ и готов да се справя с предизвикателствата млад човек. Ако натискът на средата и фокусът върху постиженията обаче е прекалено голям, детето може да стане тревожно.

За да ви подпомогнем в нелеката задача да осигурите подкрепяща семейна среда, съобразена с нуждите на детето, ви представяме в обобщен вид характерните особености на деветте основни сфери на детското развитие. Информацията ще ви ориентира къде е необходима подкрепа за вашето дете и как бихте могли да му я окажете.

Физическо развитие

Особености

- Нервната система съзрява и дава възможност на детето да осмисля и използва по-добре наученото.
- Вкостеняването на скелета не е завършило, децата все още са много гъвкави и подвижни.
- Големите мускули се развиват по-рано от малките и това е причина децата да

могат да извършват движения с голям размах, но по-трудно да се справят с фините движения.

Препоръки

- При писане малките ученици бързо се изморяват. Не ги упреквайте, а правете по-чести почивки.
- Рискът от гръбначни изкривявания в тази възраст е голям – следете внимателно за стойката на детето.

Възприятия

Особености

- Зрението и слухът вече са достатъчно развити, децата успешно различават нюансите на цветовете и отделните единици в потока на речта (звукове, гуми, словосъчетания, фрази).
- Децата все още възприемат много по-лесно конкретни (слухови и зрителни) образи, затова е важно да им обяснявате чрез конкретизиране и онагледяване.

Препоръки

- Децата изпитват затруднение при различаване на сходни обекти и са несигурни в ляво-дясна ориентация. Това води до сливане на подобни букви, огледално писане на букви, нарушаване на формата на знаците. Работете целенасочено с детето за това възприятието да стане съзнателен и управляем процес.

Памет

Особености

- В тази възраст паметта все още е нагледно-образна. Децата с лекота запомнят ярки събития, емоционално наситени разкази, конкретни предмети, лица, факти.

- Голяма част от тази информация се запаметява спонтанно, тъй като е резултат от непосредствените интереси на детето.

Препоръки

- За да подпомогнете развитието на смисловата памет при ученето, може да заменяте трудните думи с по-обикновени, да пропускайте детайли и да предавате само основното съдържание, да обобщавате на достъпен за детето език.

Концентрация

Особености

- Средният цикъл на съсредоточеност при децата на тази възраст е 10-15 мин. концентрация и 1-2 мин. отгук.
- Децата успяват да задържат вниманието си към неща, в които участват активно и лично.

Препоръки

- Можете да преодолеете проявите на разсеяност с разнообразяване на учебната работа и кратки игри за разтоварване.
- За децата все още е трудно едновременно да слушат и да пишат. Бъдете търпеливи и изчаквайте.

Мислене

Особености

- Мисленето в тази възраст е конкретно-образно и ситуативно – опира се на нагледни образи и конкретни ситуации.
- Постепенно се развива умението да се планират действия, да се прави програма.
- Развива се умението за рефлексия – детето започва да може да осмисля и оце-

нява собствените си действия.

Препоръки

- За учениците в 1. и 2. клас все още абстрактно-словесните обяснения са недостъпни, трябва да давате конкретни примери.

Въображение

Особености

- В 1-ви клас въображението е предимно възпроизвеждащо, а не творческо.
- Създадените образи все още са бедни на детайли и често са условни.

Препоръки

- В тази възраст желанието на детето да изпълне стимулира фантазирането, а понякога и лъжата. Желателно е да обясните разликата между измислянето на интересни истории и разказването им като реалност.

Воля

Особености

- Започва да се развива умението съзнателно да се поставят цели и да се откриват средства за тяхното постигане. В конфликта между „искам“ и „трябва“ детето се учи да избира в полза на „трябва“.
- Децата не умеят да предвиждат последици от действията си, което в съчетание с голямата енергия води до неумение да контролират поведението си.

Препоръки

- Често децата си поставят нереалистични цели, надвишаващи възможностите им, и се разочароват. Помогнете им, като разделяте по-големите задачи на по-малки.

- Поощряването на самоинициативата и похвалата са едни от най-ефективните средства за изграждане на целенасочено поведение.

Общуване

Особености

- В 1. и 2. клас децата нямат ясно изразено отношение към избора на приятели. Групира се предимно по възраст и пол, а приятелствата се формират най-вече въз основа на външни обстоятелства – деца от една улица, от един чин, на приятелски семейства. Това обяснява и честата смяна на приятелствата.
- Децата най-често се сравняват със съучениците си, за да изтъкнат себе си.

Препоръки

- Насърчавайте инцидентните прояви на взаимопомощ, но не изисквайте непрекъснато себепознание от детето.
- Когато говорите с детето си за дадена ситуация, говорете само за поведението на участниците в нея, не оценявайте.

Самооценка

Особености

- В тази възраст най-напред се формират критерии за оценка на другите, а после – по отношение на себе си.

Препоръки

- Не сравнявайте детето си с другите деца – това може да го настрои негативно към тях, без да допринесе за подобряване на представянето му.
- Помогнете на детето си да се почувства ценено – общувайте с него, играйте заедно, четете или просто го слушайте.

Колко е важна играта

На 7 години децата все още са в период на бурно физическо, психическо и емоционално развитие и ако трябва да кажем с една дума кой е най-важният фактор за здравето и успеха им, тази дума ще бъде „движение“.

Човекът е създаден, за да се движи. Изследванията показват, че децата с добри постижения на двигателните тестове се справят по-добре и с четенето, и със смятането. Причината е, че активното движение засилва връзките между двете полукълба на мозъка, а това влияе положително на познавателните умения на децата.

Най-доброто, което можете да направите за вашето дете, за да подобрите представянето му в училище, не е да го запишете на още един курс или занимания при частен учител, а да му осигурите време и условия за свободна игра.

Тичането подобрява дишането и кръвообращението, а следователно и оросяването на мозъка и по-добрата му работа. **Скачането** и **пъзленето** укрепват мускулатурата и подобряват стойката на чина, издръжливостта на натоварване и контрола над тялото, което води до по-добри умения за писане. **Криеницата** развива вниманието и концентрацията, които са така необходими на малкия ученик.

Имайте предвид, че целодневната организация на обучението в много училища предполага повече време, което детето прекарва в организирани занимания. Погрижете се да му осигурите време за свободна игра вкъщи и не забравяйте да отделяте време да играете заедно.

Часове по скука?

Много често родителите се страхуват да оставят децата си дори за миг, без да им осигурят някакво занимание, за да не се сблъскат с това страшилище – скуката. Тя идва заедно с мрънкането на децата и чувството на вина, че не им осигурявате достатъчно възможности за развитие. Специалистите по детско развитие обаче съветват да оставяте не по-малко от два часа на ден за свободни занимания на децата, т.е. време, в което те да се учат сами да се справят със скуката.

Часовете по „скука“ са времето, в което тече тихата и невидима работа по преработка на огромната информация от външния свят и подреждането на вътрешния мир на детето. Неправенето на нищо дава възможност на детето да изгради основите на своята психическа устойчивост и потенциал за творчество.

Можете да помогнете на децата да превърнат досадната скука в креативна, като им осигурите интересни книги, конструктори, бои, лепило, изрезки от плат, пластилин, природни материали – а също и подходяща компания, с която да изграят на гоненица, криеница или каквото си измислят. Ако от време на време показвате и интерес към заниманията им – скоро те ще се превърнат в любимата им част от деня.

Нови решения за детската стая

Подготовката за училище със сигурност изисква промяна на средата въкъщи. Малкият ученик ще се нуждае от свое място, където да подреди учебниците, тетрадките, моливите, боичките и още десетките нужни дреболии. Обособеният и добре подреден „работен кът“ ще създаде у него усещането за значимост на учебната работа и ще му помогне да изгради навици за самостоятелност – да поддържа ред на работното си място, да се справя с домашните работи и уроците, самостоятелно да приготвя чантата си. Разбира се, всички тези навици се изграждат постепенно, но пренареждането на детската стая за новите нужди на малкия ученик е важно условие за успешно начало на този процес.

Когато избирате нови мебели за вашия първокласник, съобразете ги с размерите на детето, така че бюрото и столът да осигуряват изправена позиция на тялото. Статистиката показва, че над 60% от българчетата имат гръбначни изкривявания и част от причините за това се крие в неправилната стойка по време на учебната работа.

Затова, погрижете се мебелите да отговарят на основните правила за здравословно седене:

- стъпалата трябва да са в хоризонтална позиция на пода;
- долната част на краката трябва да е във вертикална позиция спрямо пода и стъпалата;
- бедрата трябва да са в хоризонтално положение;
- краят на стола трябва да е на 4 пръста от коленете;
- плотът на бюрото трябва да е под наклон, за да осигури на ръцете удобна, ненатоварваща позиция;

● седалката на стола трябва да се движи хоризонтално, за да може детският гръб да стигне облегалката.

Убедете се, че избраните мебели са здрави и ергономични, че се поддържат лесно и могат да се надграждат с времето. Когато бюрото се регулира на височина, то осигурява на детето изправена позиция при писане/четене и се избягва прегърбването (когато бюрото е по-ниско) или умората и болките в гърба (когато бюрото е по-високо).

И още – не забравяйте, че дългото застояване на стола е вредно! Времето, през което децата на 6-10 години могат да седят в едно положение, е средно 5 минути.

Лена Парова,
директор на
ОУ „Св. св Кирил и
Методий“, Ветрен



Как да помогнем на детето да пре- мине в новата роля на ученик?

За целта могат да помогнат: пред-варителната среща с родителите на бъдещите първокласници; закупуването на учебни помагала за училище заедно с децата; създаването на позитивна атмосфера в класната стая с ктове, близки до домашния уют; опознавателна „екскурзия“ в училището преди започване на учебната година с цел детето и родителите да се запознаят с учителите и със средата; „разходка“ из класните стаи, кабинетите, столовата, тоалетните, училищния двор.

Избор на ученическа раница

Изборът на ученическа раница, особено когато става въпрос за първокласник, е трудна задача – тя ще се ползва всеки ден, което значи, че трябва да е здрава; ще трябва да събира доста училищни принадлежности, тоест трябва да е функционална; ще се налага детето да я носи само, което изисква тя да бъде и удобна. Разбира се, трябва да бъде съобразена и с вкуса и желанията на детето... Най-важно обаче е да не застрашава неговото здраве.

С оглед на всичко това идеалната раница трябва да отговаря на следните изисквания:

● **Тегло**

Теглото на раницата не трябва да превишава 10-15% от теглото на детето, т.е. ако вашият първокласник тежи около 25 кг, раницата с всичко в нея не бива да надхвърля 3-4 кг.

● **Ширина и височина**

Раницата не бива да превишава ширината на раменете, а височината ѝ трябва да е до 30-40 см, така че да не достига краката на детето, когато е на гърба му.

● **Презрамки**

Трябва да са широки, меки и с възможност за регулиране, за да може детето да носи раницата и само по блузка, и с дебело яке. Учете детето да носи раницата с двете презрамки, за да предотвратите гръбначните изкривявания.

● Гръб

Препоръчително е да е твърд, но да има меки подложки на нивото на кръста.

● Цвят

За безопасността на детето по улиците избирайте ярки, сигнални цветове и светлоотразителни елементи.

● Разпределение

Раницата трябва да има поне две отделения – за учебниците и за всичко останало. Външните и страничните джобове са удобство – за шишето с вода, за термос или телефон.

● Идентичност

Деца имат нужда да харесват и разпознават лесно раницата си. Ако не можете да осигурите раница с най-желаните картинки, добавете висулка или ключодържател, който да я превърне в любима вещ на детето.

За да се избегнат гръбначни изкривявания или травми, научете детето да поставя раницата на масата или чина, преди да я сложи на гърба си.

Създайте му навик всеки ден да изпразва раницата напълно и да слага в нея само необходимите неща. Помогнете му да организира съдържанието, като му осигурите подходящи папки и несесери за необходимите пособия по различните предмети: много бързо ще запомни, че нещата по математика са в зелената папка, а по български – в червената. В началото, докато изгради това умение, е препоръчително да подреждате заедно с него раницата или да я проверявате, след като то я е подредило.



доц. Васил Яблански

началник на Клиниката по
ортопедия и травматоло-
гия, Аджикадем Сити
Клиник Болница Токуда



Гръбначните изкривявания при децата в ученическата възраст

Гръбначните изкривявания при децата могат да се разделят на две основни групи според тежестта им. В повечето случаи става въпрос за изкривявания по-малки от 10 градуса, които могат да се окачествят и като неправилна стойка. Те могат да бъдат коригирани и предотвратени с помощта на упражнения, кинезотерапия, подходящ спорт, определен режим. Когато изкривяването е по-голямо от 10 градуса, говорим за сколиоза – това вече е заболяване, което прогресира във времето и може да доведе до много сериозни и тежки деформации.

Когато става въпрос за изкривяванията до 10 градуса, могат да се дадат препоръки в няколко направления. Първо, относно ученическата раница - тя трябва да се носи и на двете рамене и да е с добре пристегнати гръждки, а тежестта ѝ не бива да надхвърля 10-15% от теглото на ученика (за да се намали тази тежест могат да помогнат и учителите, и родителите). Второ, двигателната активност е важна част от превенцията на гръбначните изкривявания, като за препоръчване са т.нар. симетрични спортове, както например е плуването. Също така родителите трябва да следят стойката на детето – дали е равна височината на раменете и лопатките и др. При забелязване на асиметрия е необходимо децата да бъдат насочени за ортопедична консултация.

Първата родителска среща

За да се чувства детето ви добре в училище, важно е вие да изградите добри отношения с учителите и родителите на другите деца от класа. Можете да използвате още първата родителска среща за тази цел. Тя се свиква от училищното ръководство, има информационен характер и се провежда преди началото на учебната година от класния ръководител. Разясняват се най-важните правила и изисквания на училището, родителите се уведомяват какво е нужно да набавят за нормалното протичане на учебния процес и се посочват най-важните дати в училищния календар – началото и края на учебната година, училищните празници, ваканциите. Това е достатъчно много информация за една среща, и то първа. Хубаво би било, ако по време на нея успеете да реализирате и най-важното – да положите основите на едни пълноценни отношения с класния ръководител на вашето дете и с останалите родители.

Ето няколко техники как да се опознаете с родителите на другите деца и съвместно да изградите успешна училищна общност:

● Опознайте се

Нека всеки родител се представи и каже нещо кратко, което представя силна страна на детето му. Можете да запомните имената си по-бързо, ако поне на първите родителски срещи носите етикети с тях. Най-лесно става с хартиено тиксо, на което с маркер пишете името и после го залепвате на дрехата.

● Осигурете канали за комуникация помежду си

Още на първата родителска среща направете списък на родителите в класа, който то съдържва:

- име и фамилия на родителя;
 - име на детето;
 - телефон и имейл за връзка с родителя.
- Размножете списъка и го дайте на всеки родител.

Предложете на родителите да си направят е-mail група и/или група в социална мрежа – така лесно ще общувате помежду си и с класния ръководител.

● Постигнете общо съгласие по ключови теми

Съвместно с класния ръководител изработете общи родителски правила по важни въпроси като джобните пари, мобилните телефони, правото за самостоятелно напускане на училището, пребиваването в училищния двор, ходенето до бюфета и стола, училищната униформа и др.

● Планирайте

Трудно е още на първата родителска среща да поставите на обсъждане въпросите, които ви вълнуват, но можете да заявите желание да участвате в такива срещи за в бъдеще. Договорете с учителя и другите родители дата за следваща родителска среща, на която да планирате общи преживявания – подготовка на училищни тържества, участие в зелени училища, спортни празници, доброволчески акции и т.н. Достатъчно е да имате 2-3 общи инициативи за годината, за да се подобри чувствително взаимодействието между родителите и училището, а оттам – и атмосферата в класа на вашето дете.



Вече ученик

Ето че всичко, което сте могли да пригответе предварително, вече е готово и детето ви е в първи клас. След първия училищен звънец, големите букети и радостните сълзи детето ви ще навлезе в ритъма на обичайното училищно ежедневие. Това обаче не означава, че още от първия ден то ще е наясно с всичко, което трябва или не трябва да прави, а още по-малко означава, че веднага ще започне да се справя с всичко по най-добрия начин. Време е за нови предизвикателства – за вас като родители и най-вече за първокласника. Вие ще трябва да напаснете работния и семейния режим към този на детето, то пък ще трябва да се научи как да се справя в една коренно различна и нова за него среда с нови правила, нови авторитети и нови приятели. Място за паника обаче няма – ако забележите някакви промени в поведението на детето или започнете да научавате за негови пропуски или прояви, които не ви карат да се гордеете, не приемайте това като сигнал, че има някакъв сериозен проблем в училище или пък че учителят се заяжда с детето. Запазете спокойствие, заредете се с търпение и помогнете на малкия човек стъпка по стъпка да се адаптира към новата част от живота си...

Първият учебен ден

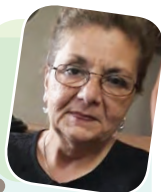
Първият учебен ден обикновено е една радостна суматоха – дворот на училището е пълен с плахи първолаци с огромни букети, развълнувани родители с камери и фотоапарати, радостни възгласи на поголемите ученици, които се виждат за пръв път след лятната ваканция, стремително препускащи учители, които се опитват да превърнат хаоса в ред... Ако за пръв път сте родител на първолак, отначало може да ви се стори, че положението е извън контрол, но скоро с учудване ще откриете как всичко застава по местата си – незнайно как класовете откриват своите разчертани места на двора, където ги очакват класните им, гръмката музика от училищната уредба се заменя с ежегодните, но все така вълнуващи изпълнения на училищните таланти, директорът държи тържествена реч, която почти никой не чува, всички посрещат училищното знаме и колкото и невероятно да изглежда, нестихващата глъчка заглъхва по време на химна... И ето че се разнася първият училищен звънец и най-големите ученици повеждат за ръка най-малките към училищната сграда. Не се притеснявайте от сълзите си в този момент – че как да бъде иначе, когато вашето довчера мъниче прави първите си крачки към този нов етап в живота си...

След тържеството на двора по традиция родителите са поканени да присъстват на първия учебен час. В класната стая ще видите децата, седнали на чиновете – истински малки ученици. Всеки от тях ще получи комплекта безплатни учебници, добра дума и насърчение от учителя,

а вероятно и почерпка, за която и вие може да допринесете, ако преди това сте съгласували с учителя. В края на часа учителят ще ви уведоми как ще протече следващия ден, в колко часа да доведете и вземете децата, какво да пригответе за работата, която предстои.

Не пропускайте след този вълнуващ първи ден да поговорите с детето как се е чувствало, какво му е направило впечатление, какво му е харесало най-много, има ли нещо, което да го е притеснило. Обяснете му, че на следващия ден нещата ще протекат по различен начин. Не го плашете със строгия ред или наказанията, които би могло да си навлече, ако не го спазва. Обяснете му, че в училището има правила, които то трябва да разбере и спазва и че учителите и вие ще му помогнете това да се случи. Колкото по-спокойно и уверено тръгне детето на училище, толкова по-добре ще се справя по-нататък.

Виолета Коцева,
старши учител,
26 СУ „Йордан Йовков“,
София



Как да подготвим детето за първия учебен ден?

За по-лесна адаптация предлагам на родителите: през лятото да осигурят на детето достатъчно време за игри и забавления; заедно с бъдещия първокласник да изберат раница за училище, тетрадки и материали; да научат детето как кратко и ясно да се представи пред съучениците си; преди започването на учебната година да доведат детето в училище, за да се запознаем и да разгледаме училището заедно.

Периодът на адаптация

Когато детето тръгне на училище, то попада в нова среда и трябва да свикне да се справя с новите условия. Този процес се нарича „адаптация“ и при различните деца продължава различно време в зависимост от особеностите на нервната им система, обема новостите, които трябва да проумеят и усвоят, и подкрепата, която получават от възрастените.

Деца по принцип са гъвкави и приспособими, но не забравяйте, че процесът на адаптация поглъща голяма част от енергията им и може да доведе до различни затруднения. Следете дали детето ви се чувства спокойно, дали говори с удоволствие за това, което се случва в клас, дали има желание да ходи на училище... Ако видите, че среща някакви затруднения, търпеливо му помагайте, докато се справи с тях.

Дори да е посещавало подготвителна група, в 1-ви клас детето се сблъсква с цял набор нови правила – да не се разхожда в час, да следи сигналите на звънеца, да подрежда чантата и принадлежностите си, да следва инструкциите на учителя, да се движи по определен начин по коридорите, да ползва тоалетни от непозната разновидност и още много, много други. Всичко това е различно от ежедневието у дома и от реда в детската градина. Запомнянето и особено спазването на тези правила е трудно за децата и процесът може да доведе до повишен стрес, ако реакцията от страна на учителите и родителите е свързана с порицание, наказа-

ния и липса на подкрепа при допуснати грешки.

За детето ще бъде по-лесно да се адаптира към новата среда, ако родителите му се запознаят с правилата в училище и въведат част от тях и вкъщи: например детето самостоятелно да връзва обувките си, да отсервира след хранене, да прибира моливите и боичките си на определено място след рисуване и т.н. Така малкият ученик няма да се обърква и както вкъщи, така и в училище ще се чувства уверен, че е способен да се справя с отговорностите „като големите“.

Тук особено важно е да се включи бащата: първи клас обикновено съвпада със 7-мата година на детето, когато то психологически се отделя от майка си и бащата става много значим. Той е този, който трябва активно да се включи в училищния живот, за да може детето да свикне с правилата, да ги приеме и да ги уважава. Връзката с бащата в тази възраст е много важна за мотивацията за учене и за намаляването на агресията.

Много от децата преживяват стрес поради засилената конкурентна среда, която съществува в някои класове. В тази възраст състезателната нагласа е полезна преди всичко по време на игра, но ако цялото ежедневие на детето е ориентирано към „изпреварване“ на съучениците – било то в смятането, било в послушанието, било в рисуването – това води до непосилни за крехката детска психика нива на стрес. Ако забележите у детето си необичайни затруднения в усвояването на учебния материал, прояви на „лоша дисциплина“, агресия, но и прекалена

плахост, липса на желание за контакт със съучениците, липса на интерес към училището – имате основания да мислите за повишен стрес и затруднена адаптация. Възможно е тези сигнали да дойдат най-напред от страна на учителя или възпитателя, който прекарва много часове с детето и има преки наблюдения върху поведението му. Не отхвърляйте с негодувание тези индикации, а се опитайте заедно да намерите причината за възникналите затруднения и да върнете радостта от ученето у детето.

Добрата самооценка

Деца с добра самооценка преминават през периода на адаптация по-лесно. Помогнете на детето си да се почувства ценено – общувайте с него, играйте заедно, четете или просто го слушайте. Също толкова важно е да научите детето да се справя с неуспех, загубата, срама, трудностите и поражението. Когато усеща, че е достатъчно силно, за да се справи с емоциите си, то ще добие вътрешната сила да приема света около себе си.

5 основни правила за изграждане на добра самооценка

- Не забравяйте, че детето научава повече, когато се поощрява за постиженията, отколкото, когато се санкционира за неуспехите.
- Поощрявайте детето за конкретни постъпки – веднага след като е направило или казало нещо хубаво.
- Вярвайте в детето! Когато то вижда, че родителите са убедени в способността му да овладее някое умение, то също вярва, че може да успее.

● **Поставяйте ясни граници!** Не давайте награди, за да прекратите лошо поведение. Това е подкуп. Детето започва да очаква винаги награда, за да престане да се държи зле.

● **Помогнете на детето да изгради кураж да прави грешки, да ги поправя и да върви напред.** Оценявайте усилията, не само резултата.

Да хвалим правилно

Съвременната психология убедително показва, че можем силно да влияем както върху самооценката на детето, така и върху поведението му, като му показваме, че забелязваме постиженията или неуспехите му. Психолозите наричат този процес „даване на обратна връзка“.

Най-много помагаме на детето си, ако обратната връзка, която му даваме, е:

- **Позитивна**, т.е. отбелязва успехите, а не провалите. Например: „Тези две камшичета са написани много красиво!“ Вместо „От цял ред камшичета си успял да напишеш само две правилно!“
- **Конкретна**, т.е. не дава оценка на личността на детето, а отбелязва точно какъв успех е постигнало. Например: „Браво! Написала си цялото домашно съвсем сама!“ Вместо „Браво! Ти си добро дете!“
- **Своевременна**, т.е. да се дава непосредствено след постижението, преди детето да е забравило за преживяването около него. Например: „Днес изчистих стаята по-бързо благодарение на твоята помощ!“ Вместо „Миналата седмица много ми помогна!“
- **Развиваща**, т.е. да отчита не само резултатите, но и положените усилия.

Например: „Виждам, че си се постарал да напишеш домашното докрай! Хайде сега да опитаме да намерим верните отговори!“ вместо „Цяла страница със задачи и нито една вярна!“

● **Адекватна**, т.е. да съответства на постижението. Например: „Това „и“ е написано точно на място“ вместо „Ти си гений! Никога в живота си не съм виждала по-добре изписано „и“! Направо е за изложба!“

Разбира се, не бива да прекаляваме и с похвалите, защото така децата развиват зависимост към тях и започват да правят нещо само ако знаят, че това ще им донесе похвала или награда. Затова е важно да говорим за чувствата и преживяванията им в различните моменти.

Да научим детето да споделя

Лесно е да се каже „Да говорим с децата си“, но как да ги накарате да разкажат за деня си така, че да разберете какво се е случило наистина? В тази възраст децата бързо забравят събитията от деня, но продължават да ги преживяват. Способността им да разказват все още е слабо развита, така че дори и да имат желание да споделят нещо, бързо се оплитат в подробности и се отказват. Въпроси от типа: „Как беше в училище?“ често водят само до отговора „Ами, добре беше.“ Опитайте да задавате конкретни въпроси, които да събудят отминалия ден през спомените и чувствата на децата.

Ето няколко възможни примера:

● Кое беше най-хубавото ти преживяване днес? А най-лошото?

● Ако можеш да промениш нещо от днешния ден, кое би било то? Какво би искал да се повтори утре?

● Какво те затрудни? А кое ти беше лесно?

● Нещо натъжи ли те? А какво те разсмя?

● С кого ти беше най-приятно? Имаше ли някой, с когото ти беше неприятно?

Имайте търпение да изслушате отговорите, дори и те да са дълги, обръкани или да ви изненадат неприятно. В заплетени ситуации не бързайте да давате решения, преди да чуете всичко, което детето иска да каже и да попитате за неговите предложения. Най-важно е детето да чувства вашия интерес и съпричастност, това ще му помогне да добие самоувереност.

Валентина Георгиева,

майка на първокласник



Кое беше най-голямото изпитание за вас като родител на първокласник?

Най-трудно за мен беше да се справя с притеснението дали и как детето ще привикне към новия режим и ще се впише ли в новата среда. Сега, след изпитанието „първи клас“, смятам, че страховете ми са били излишни. Децата са много адаптивни и намират своето място по-лесно, отколкото ние очакваме. С помощта на педагозите проблемите се преодоляват, а характерът и ценностите на детето се надграждат.

Организация на дневния режим

Първи клас е голямо предизвикателство за малкия човек. За кратко време му се налага да свикне със съвсем нов режим, среда и задължения. Освен това трябва да положи усилия за усвояване на учебния материал, който за нас, възрастните, е елементарен и лесен, но за първокласника е непознат и труден. Наша задача като родители е да подкрепим детето в този процес, да му покажем как да учи и как да планира времето си. Ключова роля за всичко това има изграждането на правилен дневен режим. Как обаче да го изградим?

Създайте ритъм

На пръв поглед ритъмът и повторемостта може да изглеждат еднообразни и скучни, но имат своя дълбок смисъл за децата. Когато спазват един и същ ритъм всеки ден, децата се чувстват по-спокойни. Ритъмът и повторемостта създават у детето усещане за предсказуемост и сигурност.

Управлявайте времето

Времето е най-ценният ресурс, а навиците, свързани с управлението му, остават за цял живот. За да научите детето как да организира времето и задачите, хубаво би било да направите заедно списък с всички дейности, които то ще извършва през седмицата. След това отбележете най-важните

неща в седмичната програма, задайте им точно определено време и ги маркирайте с различен цвят. Научете детето да познава часовника и да отнася определените дейности към определен час.

Задачите на родителите

● **Вогене и вземане от училище.** Старайте се детето ви винаги да е в клас поне 15 минути преди началото на часовете. Спестете му притесненията от бързането и неудобството да стига до чина и да вади тетрадките си пред погледите на целия клас. Вземайте детето от училище навреме. Така то ще е сигурно, че е важно за вас. Когато го вземате навреме, вие изграждате у него и уменията за точност и отговорност към поетия ангажимент. Ако все пак ви се наложи да закъснеемте, намерете начин да го уведомите предварително или да имате вариант за друг човек, който може да го вземе. Попитайте дали училището ви предлага вариант за организиран транспорт.

● **Извънкласни занимания** (език, спорт, изкуство). Принципът, който ви препоръчваме, е „по-малко е повече“. Започнете учебната година с по-ниска натовареност по отношение на извънкласните дейности и достатъчно време за игра. Не включвайте повече от две дейности, едната от които задължително да е спорт.

● **Подготовка на домашните.** Помогнете, но никога не подготвяйте домашните вместо децата. В противен случай оценките в училище ще са ваши, а детето никога няма да се научи да

се справя само. Помагайки на детето, трябва да се стремите то да става по-умело и самостоятелно в ученето, а не да „научавате“ вместо него, за да си гарантирате високи оценки.

● **Осигуряване на достатъчно време за сън.** Пълноценният сън и достатъчното време за почивка са изключително важни за здравето на детето. Определете час за лягане и се старайте да го спазвате, като имате предвид, че за развитието на детето и отделянето на хормона на растежа са необходими поне 9 часа сън. Не допускайте да имате чувство за вина, по-скоро поговорете с детето и му обяснете защо този въпрос е толкова важен. Сутрин събуждайте детето за училище достатъчно рано, за да може спокойно да се разсъни, да направи сутрешния си тоалет и да закуси. Това ще ви спести много нерви и неприятни сцени. Освен това е доказано, че има директна връзка между броя на часовете сън на детето и оценките му в училище. Дори 15 минути сън повече нощем може да доведат до повишаване на успеха на детето в училище от много добър в отличен, твърдят учени.

● **Задълженията у дома.** Започването на учебната година не е повод да освободите детето от извършването на боклука, грижите за домашния любимец, за оправянето на стаята. Всички домашни задължения трябва да имат своето място в седмичната програма, ако се налага – в по-облекчен вариант.

И не забравяйте – ролята на бащата в изграждането на дневен режим е изключително важна.

Денят на детето в училище

Дневният режим на детето през учебната година се определя в много голяма степен от заетостта му в училище. Дори училището, в което сте записали детето си все още да не е преминало към едносменен режим (както се изисква от нормативната уредба), всички първокласници задължително имат занимания само първа смяна. Учебните часове за тях обичайно започват в 8.20-8.30 ч. Часовете за първи клас са с продължителност 35 минути, а междучасията са по 10-15 минути, в зависимост от училището. Около 10.00 ч. децата имат голямо междучасие от 20-25 минути, по време на което могат да хапнат и да се раздвижат. В различните дни първокласниците имат по 4 или 5 учебни часа дневно.

От 2010 г. на много места беше въведена целодневна организация на обучението за първи клас. За съжаление, все още малко училища предлагат истинско целодневно обучение, в което усвояването на знания е пълноценно съчетано с игри, спорт и творчески занятия. На повечето места първокласниците след сутрешните занимания имат почивка, по време на която обядват и им остават около 40 минути за игра, а после идва ред на т. нар. занималня.

Занималнята

Според Наредба 10 за организация на дейностите в училищното образование всяко училище е длъжно да осигури целодневна организация на учебния ден за учениците от първи клас – преди обед за провеждане на учебните часове, а следобед – за дейности по самоподго-

товка, организиран отгх, физическа активност и занимания по интереси, т. нар. занималня. Занималнята не е задължителна и записването за нея става по желание на родителите. При недостатъчен брой ученици за сформирание на група от един клас може да бъде сформирана сборна група от няколко различни паралелки.

Предимства на занималнята

- децата са на сигурно място;
- приготвят си уроците по програмата за следващия ден и не е необходимо вечер да пишат домашни;
- имат творчески или спортни занимания по интереси;
- общуват и играят сред връстници и приятели, а родителите им могат да работят спокойно.

Другата гледна точка

- липсва индивидуален подход за работа с всяко дете, важи темпът на работа на мнозинството;
- понякога цял ден децата са зад чина, затворени в класната стая;
- не се учат на самостоятелност;
- понякога не успяват да се подготвят по всичко и трябва да доучват вечер вкъщи;
- и не на последно място: може да изгубите поглед върху напредъка на детето.

Препоръчваме ви да се срещнете с възпитателя в занималнята, да придобите представа за неговата личност и професионална подготовка, да разберете правилата и условията, в които ще се подготвя детето ви. Важно е да постигнете съгласие относно това какво можете да очаквате от работата в занималнята и какви са вашите отго-

ворности. Добре е и двамата родители да поддържате комуникация с възпитателя, който има ценни наблюдения за детето ви – как общува с връстниците си, какво му е лесно и приятно за учене и къде има нужда от допълнителна помощ, какви други интереси показва.

Асоциация Родители



Да сложим край на двусменното обучение!

Асоциация Родители настоява за премахване на двусменното обучение в най-кратки срокове. Недоспиването сутрин и преумората вечер, съкращаването на часовете и междучасията, липсата на време и място за допълнителни занимания се отразяват негативно както на здравето на децата, така и на образованието им. Заради двусменното обучение не достига време и място за пълноценно общуване между родителите и училището. Затова ние искаме преминаване към едносменно обучение във всички училища в съответствие с новия Закон за предучилищно и училищно образование и очакваме училищата и общините всяка година да предоставят информация за напредъка си в това отношение, докато проблемът се разреши напълно.

Дигитално-медийна грамотност

Да си родител в дигиталната ера означава не просто да си в крак с всичко ново в мрежата, но и да развиеш у детето си т. нар. дигитално-медийна грамотност, която е предпоставка за безопасна и ефективна употреба на дигиталните технологии. С други думи, детето трябва да овладее определени умения, за да може да избягва опасните ситуации в интернет, да общува онлайн, да борава успешно с безкрайния поток от информация и да знае как да реагира, когато възникне проблем.

Информация

Проблемът с фалшивата информация в интернет е значителен в световен мащаб. Можем да помогнем на децата да се ориентират по-добре в океана от противоречива информация, като ги научим на няколко прости правила: да проверяват кой е източникът на информация, да я проверяват в поне два други независими източника, да задават въпроси и да търсят мнението на експерти в съответната област.

Комуникация

В онлайн комуникацията има по-малко информация за изражението, жестовете или интонацията на човека отсреща и това може да доведе до погрешно възприемане и объркване, а дребна шега може да стане причина за сериозен конфликт.

За да се научат децата да общуват по-добре онлайн, препоръчваме:

- Общувайте с децата си онлайн чрез чат винаги, когато имате време. По този начин те ще могат да упражняват уменията си за писане, а вие ще можете да управлявате стила, който изграждат.
- Използвайте емотиконите, когато общувате онлайн с децата си – те са чудесен инструмент, чрез който да опознаят собствените си преживявания, а с това и тези на околните. Децата ще се научат да разбират как разговорът се отразява на събеседника и ще бъдат подкрепени да споделят как те се чувстват в момента.

Създаване на съдържание

Съдържанието, което създаваме и качваме в интернет (текстове, снимки и клипове), създава нашата онлайн идентичност и репутация.

Затова препоръчваме да научите децата, че:

- Това, което отива онлайн, остава там за дълго време. Намерете някаква стара информация, която сте публикували вие, или ваш стар профил, който не сте закрили, и ги покажете на детето. Дайте му пример за това, че дори и вие да изтриете нещо, то остава съхранено на друго устройство, което има достъп до съдържанието, като му изпратите снимка чрез някой от месинджърите и след това я изтриете от вашето устройство. То ще се убеди, че на неговото устройство снимката се запазва. Това ще го направи по-предпазливо при качване на собствени снимки и клипове.

ПРОБЛЕМ ОНЛАЙН ?

РЕШЕНИЕТО Е В 3 ЛЕСНИ СЪПКИ:



- 1 ИНФОРМИРАЙ СЕ**
ЗА РИСКОВЕТЕ
- 2 КОНСУЛТИРАЙ СЕ**
ВЕДНАГА ЩОМ НЕЩО
ТЕ ПРИТЕСНИ
- 3 ДОКЛАДВАЙ**
НЕПРИЕМЛИВО СЪДЪРЖАНИЕ
И ПОВЕДЕНИЕ

НА ТЕЛЕФОН **124 123 НИ СЕ ОБАДИ**
ИЛИ НА **sqfenet.bg НИ ПИШИ.**

● Всяко съобщение има и скрито послание. Поговорете с детето какво е онова, което „казваме“ на хората, когато публикуваме снимка или съобщение онлайн – хвалим се, възмущаваме се, демонстрираме нещо, задаваме въпрос... Това ще помогне на детето да създава собствено съдържание с по-ясни послания.

Безопасност

Безопасността в онлайн пространството има два основни аспекта: техническа безопасност (предпазване от вируси и нежелано и/или вредно съдържание) и социална безопасност (общуване с други хора чрез профили, игрите и всички места, на които детето публикува). Научете детето си как да подава сигнал и да докладва, ако попадне на неподходящо съдържание или стане обект на онлайн тормоз. Добра възможност за повишаване на безопасността на детето предлагат програмите за родителски контрол, но инсталирането им задължително трябва да е свързано с разговор с детето за ползите от тях. Важно е да знаете, че социалните мрежи не са създадени за ползване от толкова малки деца и затова е желателно детето да няма профил преди 14-годишна възраст. Ако все пак решите да му създадете профил в някоя социална мрежа, посочете най-ниската възможна възраст – така то ще се ползва всички защити за деца, които някои от мрежите и приложенията имат.

Решаване на проблеми

В интернет могат да възникнат проблеми от различно естество, понякога обаче децата се притесняват да ги

споделят с родителите си. За да подкрепите детето да споделя, когато нещо го притесни, е добре от време на време да инициирате разговор за трудните теми. По този начин ще му покажете, че „няма страшно“ да се говори за неприятни неща и че сте готови да разговаряте, независимо от всичко.

● Изполвайте всяка възможност – реклама, снимка, публикация, игра или въпрос, за да говорите по тема, която смятате, че е трудна (кражбата, обидите, алкохола, секса, др.).

● Прекарвайте с детето време онлайн – да играете, да се забавлявате или да учите заедно. Това ще му помогне да поддържа доверието във вас и в дигиталния свят.

Какво трябва да знаем за трите най-често използвани от децата приложения?

YouTube /YouTube Kids

Децата най-често използват YouTube, за да гледат видеоклипове и филмчета или за да играят игри. Освен традиционния YouTube все по-голяма популярност набира и специалното приложение за деца YouTube Kids, което има редица предимства – одобрено от самия родител съдържание, потребителски профили за деца, история на гледане, контрол на търсенето, таймер за ограничаване на времето за ползване на приложението, сигнализиране и блокиране на неподходящи клипове.

Viber

С тръгването на детето на училище най-използвано става приложението

Viber. Учениците го харесват заради хилядите уникални стикери и ГИФове, които използват, общувайки помежду си. Добре е да знаете обаче, че то не е предназначено за деца под 14 год. и не предлага специални защиты за деца. Комуникацията е криптирана и трудно проследима, а понякога във Viber групите децата стават обект на тормоз от свои връстници или по-големи деца.

Tik Tok

Все по-голяма популярност сред децата в България набира и Tik Tok, който дава възможност за създаването на кратки клипове на фона на популярни песни. Политиката на TikTok не позволява регистрацията на деца под 13-годишна възраст, но ако все пак детето ви има профил, добре е да се погрижите за сигурността му – направете профила поверителен, определете кой може да коментира видеата и да изпраща съобщения. Запознайте се и с опциите за докладване и блокиране.

За всички въпроси, които ви вълнуват, всеки път, когато изпитвате колебание, несигурност или не знаете как да постъпите, може да се обърнете към **експертите от Консултативната линия за онлайн безопасност към Националния център за безопасен интернет:**

- на телефон 124 123

(0.15 лв. за цялата

продължителност на разговора)

- на чат платформата на www.safenet.bg
(в работните дни от 10:00 до 18:00 ч.)

- на имейл helpline@online.bg

(по всяко време)

Асоциация Родители



Като част от Националния център за безопасен интернет Асоциация Родители от години работи за насърчаване на развитието на дигитално-медийната грамотност сред българските деца. Ние вярваме, че родителите имат ключова роля в този процес и че развиването на този тип грамотност започва от първия досег на детето с телефона или таблета. Съветваме ви да:

- Научите детето си как да подава сигнал и да докладва, ако попадне на неподходящо и/или вредно съдържание.

- Покажете на детето опциите за блокиране и докладване в социалните мрежи, като му обясните как да ги ползва, ако стане обект на неприятни посегателства.

- Направите профила на детето ви в Tik Tok (ако има такъв) поверителен и да изключите опцията за публикуване на коментари.

- Използвайте YouTube Kids и да договорите с детето времето за ползването му.

- Запознаете детето със знаците, които подсказват дали информацията в интернет е вярна или не.

- Бъдете част от дигиталния живот на децата – да знаете какво им е интересно, какво правят онлайн, кои сайтове харесват.



Учебният процес

На малкия първокласник му предстои да овладее цял набор от знания и умения и да придобие т. нар. ключови компетентности, които трябва да бъдат усвоени посредством общообразователните учебни предмети. За първи клас това са български език и литература, математика, околна среда, музика, изобразително изкуство, технологии и предприемачество, физическо възпитание и спорт... Но нека си го кажем направо – основното, което децата трябва да научат през тази първа година в училище, не са уменията за четене, писане и смятане сами по себе си. Знанията не са целта – целта е създаването на умения за усвояване на знания. Основната задача на първи клас е детето да изгради навици за учене през останалата част от живота, а не просто да ходи на училище по задължение. Ползата, която училището носи, не е в самите знания, а най-вече в развиването на навици за усвояването им...

Да научим детето да учи и да обича учението – да, лесно е да се каже, но как да го направим? Как като родители да запазим естествената детска любознателност и да не я превърнем в отвращение от ученето? И тук отговорът, както в голяма част от поставените досега въпроси, е подкрепата. С едно важно уточнение – подкрепата, а не опека...

Учебните предмети

Четене

Четенето е може би най-важното умение, което трябва да усвои всеки първокласник. Като техника то се учи в училище, но любовта към него се възпитава вкъщи още от най-ранно детство. И тук голяма роля имат родителите – ако редовно четат на децата си приказка за лека нощ, ако им подаряват книжки за рождени дни и други празници, ако ги водят в библиотеки и книжарници, ако ги окуражават да разговарят и обсъждат приказки, случки, книжки и филмчета, то няма как децата да не заобичат словото.

Как да помогнем на детето да подобри четенето си

- Ходете в книжарницата заедно.
- Избирайте книги според възрастта и интересите на детето. За начинаещи читатели са подходящи книгите с едър шрифт и красиви илюстрации.
- Ако детето предпочита да чете нещо различно от това, което сте му избрали, не го спирайте. Важното е да получава удоволствие от четенето.
- Направете библиотека в стаята му – нека книгите са му винаги под ръка.
- Не противопоставяйте четенето на други любими занимания. Ако лишавате детето от игра, среща с приятели или любимата приказка, прочетена от мама или тате преди сън, може да превърнете четенето в наказание.
- Четете приказки в стихове. Римите и ритъмът помагат на детето да

запомни текста и лесно да го следи с поглед.

- Четете по двойки: родителят и детето се редуват да четат интересна история, разказ, приказка.
- Четете всичко, каквото ви попадне пред очите: надписи по табели, билбордове, менюта, готварски рецепти, етикети в магазините.
- Настройвайте четенето на глас.
- Включвайте технологиите – покажете на детето, че електронните устройства не са само за забавление! Намерете различни сайтове и приложения за смарт устройства за учене на цифри и букви, за забавни упражнения по четене.
- Въпреки че в първи клас детето все още се научи да чете, не преставайте да му четете и вие. Съвместното преживяване на тези минути укрепва връзката му с вас и затвърждава любовта към четенето.

Внимание: ДИСКАКУЛИЯ

Дискакулията е нарушение, подобно на дислексията, само че по отношение на числата, а не на езика – детето изпитва трудности, свързани с разбирането на връзката между числата и количествата, както и с извършването на математическите операции. Преодоляването на този проблем изисква системна съвместна работа на детето и семейството със специалист логопед.

Писане

Все повече хора смятат, че ръкописните текстове в тетрадките скоро ще са част от миналото, а за краснопис ще се говори само в старите романи. Дали ще се случи точно така, не знаем, но, така или иначе, на вашето дете му предстои да мине през овладяването на писането. Трудностите често произтичат от факта, че въкостяването на китката при децата на тази възраст още не е завършило и това води до бърза умора при писане и влошаване на краснописа. От друга страна, писането е сложен неврологичен процес и затрудненията могат да идват от усложнения в протичането му.

Понякога колкото повече пишат децата, толкова по-нечетливо и грозно става написаното. Кратка почивка би могла да подобри писането отново за няколко минути, но не бива да прекалявате с упражненията. Опитайте да превърнете писането в игра: накарайте детето да измисли колкото се може повече думи с 3 или 5 букви и да ги записва или пък да напише имената на своите любими герои от филми и книги.

Ако въпреки всичките ви усилия детето продължава да не изписва правилно буквите, да ги струпва една върху друга, да се затруднява прекалено много – потърсете консултация с очен лекар, логопед и невролог. Причината може да се окаже както във влошено зрение, така и в неврологичен проблем.

Ако водещата ръка на детето е лявата – място за притеснение няма! Това не е болест, нито нарушение. Насилствената смяна на водещата ръка може да има неблагоприятни последиствия върху хармоничното развитие

на личността, тъй като леворъчието се определя от начина на функциониране на мозъка, а прекаленият натиск за ползване на дясната ръка може да доведе до излишен стрес. Ако вашето дете пише с лявата ръка, предупредете учителя и споделете какво може да прави добре то – например няма проблем с писането и рисуването, но не може да реже добре с ножица. Така в училище ще знаят какво да направят, за да му помогнат да усъвършенства уменията си. А вие може да улесните процеса, като осигурите на детето специализирани пособия – например ножица за работа с лявата ръка.

Смятане

Често родителите споделят, че детето им не се справя с математиката. Това може да се превърне в сериозен проблем, защото децата се нуждаят от стабилни знания по този предмет, за да успеят в по-горните класове, после в университета и да имат повече възможности за избор на кариера. Затова намерете начин да превърнете математиката в част от всекидневния живот на детето. Окуражавайте го да използва числата и аритметичните действия в различни дейности от ежедневието – да преброи чиниите на масата, да напазарува стоки за определена сума, да сметне колко още картофа трябвават... Така детето започва да разбира смисъла от усвояването на математическите знания.

„Лесните“ предмети

Често родителите подценяват ролята на предмети като **музика** или **изоб-**

разително изкуство, тъй като не им изглеждат достатъчно „академични“. Понякога и самите учители затвърждават това впечатление, като използват тези часове за допълнителни упражнения по български или математика, вместо по предназначение. Истината е, че тези часове са от изключително значение за пълноценното развитие на детето и за усещането му за комфорт и удоволствие в училище. Безспорно е, че изкуството обогатява и възпитава личността. Ето защо е добре детето да опознае не само околния свят, но и своя вътрешен мир – чрез различните начини на себеизява с песни, танци, рисунки или театър. Изкуството ще развие неговата концентрация, интелект, вкус, ще му помогне да се разтовари от натрупаното в ежедневието напрежение и да разгърне въображението си.

Часовете по **физическо възпитание и спорт** също често са подценявани или пък няма достатъчно добри условия за провеждането им. Нерядко се случва в големите училища с много паралелки салонът по физическо да се използва едновременно от два класа, понякога от различни випуски. Важно е да се разбере, че тези часове са от изключителна важност поне по няколко причини:

- Осигуряват превенция на затлъстяването при децата, както и на руска от гръбначни изкривявания и други заболявания;
- Дават възможност да бъдат открити заложби и способности на детето към определен спорт;
- Създават пространство, в което децата да се запознаят с различни видове спорт и да имат шанс да изберат своя;
- Осигуряват идеалното място, в кое-

Как детето да развие математическите си способности

Накарайте детето да сортира различни предмети и да преброи по колко има от всеки вид.

Например: две колички, три кукли и една топка – общо 6 играчки.

Измисляйте интересни задачи с думи, за да разбере основните положения и понятия в математиката. Например: Една катеричка имала 6 лешника. Изяла два от тях. Колко са ѝ останали? Ще ѝ стигнат ли за зимата или трябва да събере още?

Научете го да пише четливо числата – 25% от всички грешки в решаването на математически задачи се дължат на нечетливо писане.

Обяснете му как да решава задачи. Създайте на детето навик да прочита условието на задачата няколко пъти. Научете го и в най-сложната задача да разпознава отделните части, с които може да се справи стъпка по стъпка.

Научете го как да решава задачи наум. Решаването наум помага за автоматизирането на някои действия.

Включете новите технологии активно в усвояването на математиката – има достатъчно образователни математически игри, с които детето може едновременно да се забавлява и учи, докато ползва телефон, таблет или компютър.

Насърчавайте пространствено-то и логическо мислене чрез забавни игри като шах, sudoku, танграми, пъзели.

то децата по един непосредствен начин имат възможността да се научат да спазват правила и граници;

- Предоставят възможност на класа да се опознае, да работи в екип, да се научи на толерантност и партниране;

- Осигуряват жизненоважната възможност за движение, сваляне на напрежението, вентилиране на емоциите и повишават работоспособността на децата.

Учебници, тетрадки, помагала

Учебниците за първи клас са безплатни. Детето ще получи Буквар, Читанка, Математика, Околен свят, Музика, Изобразително изкуство, Технологии и предприемачество и задължителните учебни тетрадки към тях. Освен учебниците учителите използват за подготовката на децата допълнителни помагала, които се купуват от родителите. Добре е да договорите с учителите броя на тези помагала и реда за използването им да е такъв, че да не се налага детето да носи по 5-6 различни учебници, тетрадки, сборници, речници, справочници за един учебен час.

Домашните

Независимо от това дали детето ви посещава занималня или се подготвя за училище вкъщи, ще има учебни задачи, които то трябва да изпълнява у дома. Разликата ще е в честотата и обема

им, но със сигурност това ще се случва. Важно е да сте наясно, че целта на тези задачи е детето да усвои определени умения и да се научи на самостоятелност. Ролята на родителите в изпълнението на домашните работи е да подкрепя опитите на детето да се справя самостоятелно, но не и да поема цялата отговорност.

Кои са най-честите грешки, които допускат родителите

- **Родителите пишат домашното вместо детето:** така детето ще занесе в училище перфектна работа, но няма да е научило нищо. Убеждението, което изгражда този подход, е: „Аз съм неспособен да се справя.“

- **Родителите са плътно до детето по време на подготовката за училище:** така детето ще изпълни всички задачи, но ще развие зависимост от родителя, няма да иска да прави нищо без негово участие и няма да се научи да поема отговорност за резултатите от своите действия.

- **Родителите предлагат помощта си, преди детето да я е поискало:** така детето губи увереност в собствените си сили и започва да търси помощ дори тогава, когато няма нужда от нея.

Как да помогнем на детето да се справя само с домашните

- Научете детето да планира домашната си работа – помогнете му да прецени коя задача ще отнеме най-много време и усилия, кога да предвиди кратка почивка, как да раздели сложните задачи на малки стъпки, които да премине по-лесно. Това е дълъг процес, но навиците, които детето ще изгради, ще са му полезни за цял живот.

- Откликвайте винаги, когато детето потърси помощ, но не бързайте да давате готово решение. Помогнете на детето да премине през процеса и самостоятелно да стигне до решението. Това ще му даде увереност следващия път да опита да се справи без помощ.

- Имайте търпение да обяснявате едно и също нещо няколко пъти. Деца бързо забравят, ако не са преминали през някоя тема няколко пъти по различни начини. Избягвайте да показвате нетърпение или раздражение, дори само с поглед или тежка въздишка. Това обезсърчава децата.

- Отбелязвайте постиженията, не обръщайте голямо внимание на неуспехите. Грешките са естествена част от процеса на учене. Ако детето се страхува от грешки, то ще стане пасивно и инициативно. Търсете заедно правилните решения отново и отново, не бързайте да ги поднесете наготово.

Лена Парова,

директор на ОУ „Св. св
Кирил и Методий“, Ветрен



Как се избират учебниците и учебните помагала?

На първо място учебникът и учебните помагала трябва да отговарят на гържавните образователни стандарти, заложи в учебната програма. Да имат изчистен дизайн, да са написани на ясен и достъпен език, да са придружени от богат снимков материал, да дават възможност за различни форми на практическа работа (упражнения, лабораторни работи, практикуми, домашни лаборатории и др.), да имат линкове към електронни ресурси за допълнителна информация.

Извънкласната дейност

Много училища предлагат допълнителни занимания за децата, които могат да бъдат безплатни или платени. Дайте възможност на детето си да избере занимания, които са му на сърце, за да се чувства добре в училище. Не забравяйте все пак, че то има нужда и от свободно време за игра извън организирани дейности.

Насърчавайте го да си хареса някакъв спорт, за да му осигурите необходимото движение:

- Не забравяйте, че най-важната цел на детския спорт не са високите спортни постижения, а удоволствието от движението, любовта към активния начин на живот и балансираното развитие на децата;

- Не се водете от собствените си амбиции или модни тенденции, а се съобразете с желанията на детето;

- Имайте предвид, че в тази възраст костно-мускулният апарат и периферната нервна система все още не са достатъчно развити, така че силовите или прекалено екстремните спортове не са подходящ избор. Специалистите препоръчват спортове, при които има относително равномерно натоварване на цялото тяло – гимнастика, лека атлетика, плуване, танци.

- Трудностите често карат децата да се откажат от избрания спорт. Потърсете причината за загубата на интерес, поинтересувайте се от емоционалната атмосфера по време

Светлана Велчева,
главен учител
ОУ "Св. Иван Рилски",
Перник



Нуждаят ли се от оценки децата в първи клас? Как става оценяването?

Оценката е показател за степенята, в която компетентностите на ученика съответстват на определените с държавния образователен стандарт за общообразователната подготовка, с учебната програма по съответния учебен предмет или модул за съответния клас. Оценяването на учениците се извършва чрез годишна словесна оценка, в която се включват резултатите от обучението по всички учебни предмети, изучавани в първи клас. В началото на учебната година, родителят се запознава с изработените единни критерии за оценка на учениците. Използвайки електронния дневник, получава отзиви и обратна връзка за постиженията на детето си.

Като учител вярвам в равния шанс на всички деца и не ги делея на знаещи и незнаещи, старая се да помагам на учениците, да ги изслушвам и да уважавам мнението на всеки. Качествената оценка, подкрепена със символ, подпомага и стимулира първокласниците. Учебните постижения трябва да се възприемат като принос на детето в живота на семейството. Много важно за успеха на учениците е взаимодействието между учителя и родителите. Еднаквите цели водят до повишаване на качеството на образованието, а първокласниците се чувстват спокойни, щастливи и успешни в училище.

на тренировките. Говорете с детето за очакванията, които имат към него тренинговият и съотборниците му. Ако все пак видите, че детето трайно е загубило интерес към този спорт, не го насилвайте. Дайте му възможност да опита нещо друго.

Проверка и оценка на знанията

В първи клас децата не получават цифрови оценки. В тази възраст те все още се развиват с различно темпо в различните области и поставянето на етикети може много лесно да ги обезсърчи. Учителите използват различни картинки или други символи, за да насърчат успешното представяне на децата, но най-важното е заедно да успеете да запазите и развиете естествената детска любознателност и желание за опознаване на света и усвояване на нови умения. Търсете редовен контакт с учителите, за да следите дали детето има затруднения в някоя област и заедно потърсете начин да му помогнете да се справи. Не губете търпение и не сравнявайте напредъка на вашето дете с другите деца – важно е с всеки ден то да напредва спрямо постиженията си от вчера. Конкуренцията начало бързо превръща интереса към знанията в амбиция да бъдеш първ, което убива радостта от ученето. Има време да развиете състезателното начало у детето – на тази възраст е по-важно да му осигурите спокойствие и увереност, че може да се научи да се справя самостоятелно.



Да бъдеш Баща

НАЦИОНАЛНА КАМПАНИЯ

#ТаткоИмаЗначение или защо е важно позитивното участие на бащата в отглеждането на детето:

Емоционално
и социално
развитие

- По-успешни връзки с другите, особено с връстници
- По-успешно развитие на емпатия
- По-рядко развитие на депресии, страх и неувереност в себе си



Когнитивно
развитие

- По-успешно завършване на училище
- По-вероятно е децата да намерят по-добра работа
- По-вероятно е да изкарват добри пари ;)



Подкрепа
за
партньора

- Баланс, когато партньорът е изморен и претоварен
- Баланс в домакинските грижи (по-малко стрес)
- Децата възприемат равностойни отношения





Училищният бит

Училището не е само учене и домашни. През първата година детето ви ще прекарва там голяма част от деня си – между 4 до 9 часа!, и е важно в каква среда ще пребивава. За да протича ученето успешно, малкият ученик има нужда да се чувства добре физически – да е нахранен, да му е уютно, да не се притеснява да отиде до тоалетна, да има къде да си остави личните вещи и т.н. Важно е също така той да се чувства защитен, сигурен и спокоен, а това също зависи от средата в училище. За съжаление, въпреки че напоследък доста се работи в тази посока, българското училище все още е далеч от представите ни за това как би трябвало да изглежда идеалното училище през 21-ви век – материалната база като цяло е доста остаряла, налице са проблеми със здравословното хранене в училищния стол, с чистота в тоалетните, с гардеробчетата и т.н...

За да можете и вие като родители да помогнете за подобряване на средата и да допринесете за комфорта на вашето дете, трябва да знаете подробностите около училищния бит – къде ще се хранят детето, откъде ще пие вода, къде ще ходи по малка и голяма нужда. И още – ще му бъдат ли необходими джобни пари, разрешено ли е ползването на мобилни телефони, кой ще се грижи за сигурността му...

Храненето

Храненето на детето е изключително важно за здравето и развитието му. Ето защо осигуряването на разнообразно и пълноценно меню е един от решаващите фактори за успешната адаптация на малкия ученик.

Храненето въкъщи

За разлика от детската градина, повечето училища не осигуряват сутрешна закуска, така че ваш ангажимент е да пригответе нещо здравословно и питателно за хапване, преди да изпратите детето на училище. Не подценявайте този момент – много от децата са разсеяни или им липсва енергия през първите часове, ако не са закусили. Погрижете се вечерята да е в достатъчно ранен час. Обикновено децата са много гладни в края на учебния ден и рискувате да се натъпчат с нездравословна храна, ако не сте осигурили пълноценна вечеря своевременно.

Храненето в училище

В повечето училища има стол. В него на децата се предлага обяд: супа, основно ястие и десерт. Някои столове предлагат на първолаците закуска в 10 часа. Столът работи по рецептурници, изготвени от Министерство на здравеопазването за детско и ученическо хранене. Всеки стол има различна организация за продаване на купони и провеждане на обяда. Затова е важно да попитате: кой и кога ще води детето в стола, какви са цените на купоните, къде и на какъв

период от време се продават, къде можете да се информирате за дневното меню и кога можете да посетите стола, за да видите условията в него.

В много от училищата има и бюфет (т. нар. лавка), от който учениците могат да си купят различни закуски и напитки. Децата ходят в бюфета, когато имат възможност и желание за това и си купуват храна по свой избор. Задължително е там да се предлага само здравословна храна, но следете дали това е така и при нарушения сигнализирайте незабавно.

През 2014 г. по настояване на Асоциация Родители и Национален алианс „Усмихни се с мен“ бяха приети промени в правилата за провеждане на конкурси за наематели на училищни столове и лавки в Столична община. Сега вече в края на всеки срок родителите дават оценка на наемателите и тази оценка важи при последващо кандидатстване на наемателя за стопанисване на училищен стол или бюфет. Можете да проверите как стоят нещата във вашата община и училище и да инициирате съответните промени и при вас. За всякакви нередности, свързани с храната и хигиената в училищните столове или бюфети, се обръщайте към училищното ръководство. От 8 до 21 ч. можете да сигнализирате и на горещия телефон към Българската агенция по безопасност на храните – 0700 122 99.

Домашна храна в училище

Кутията с домашна храна е широко разпространена практика в много европейски училища, но у нас като че ли все още е рядкост. Не се притеснявай-

те да приготвите такава кутия, ако смятате, че така ще осигурите по-добре хранене на детето си в училище.

Ето няколко съвета, за да е успешен този опит:

- Проверете къде може да се храни детето ви с домашно приготвената храна. Храненето на чина или на перваза на прозореца скоро ще убие желанието му да си носи храна от вкъщи.
- Не се карайте и не натяквайте, ако част от храната се връща недоядена. Подобен подход може да доведе единствено до изхвърляне на храната, за да се избегнат неприятностите вкъщи.
- Пригответе храната заедно с детето. Когато то е вложило емоция и творчество, много по-вероятно е да хапва с по-голям ентузиазъм.
- Пригответе храната на подходящи хапки. Парчетата ябълка или малките кюфтенца имат по-голям шанс да бъдат изядени, отколкото цял портокал или пържола.
- Осигурете подходящи прибори – може да са и за еднократна употреба или пък коктейлни пръчици или клечки за зъби, ако са подходящи за конкретното ядене.
- Използвайте силиконови форми за мъфини, за да избегнете смесването на отделните ястия и търкалянето на храната в кутията.
- Научете детето да прибира в кутията остатъка от даваната в училище закуска или купените от бюфета храни – така ще има с какво да залъже внезапен глад следобед или веднага след училище.
- Обсъдете варианта за домашно приготвена храна с другите родители – така детето ви ще има компания.

Водата

Пиенето на достатъчно количество вода всеки ден е жизненоважно за поддържащия организъм. Вашето дете трябва да изпива до 2 литра вода всеки ден. От вас зависи:

- Да проверите годна ли е за пиене водата от водопровода в училище;
 - Да напомняте и следите детето да си взима шишето с вода за училище всеки ден;
 - Да сложите етикет или да надпишете с маркер шишето на вашето дете, за да не го обърка с други шишета;
 - Да обясните на детето, че газираната или подсладена напитка не утолява жаждата и е по-добре, когато е жадно, да пие вода.
- Някои родители и класни ръководители намират решение в апарати за вода в класната стая. Купуването и поддържането на апарата и консумативите към него са грижа на самите родители.

Тоалетните

Факт: 70% от българските деца „стускам“ в училище!

На пръв поглед, въпросът за малката и голямата нужда може да изглежда доста смешно. При по-внимателно вглеждане обаче ще откриете, че учениците прекарват от 4 до 9 часа в училище, без да ползват тоалетната, защото в нея няма вода, тоалетна хартия, сапун, вратите не се затварят, а хигиената е... под въпрос. Освен до временно не-

удобство, това води и до по-сериозни последици. „Стискането“ е основна причина за редица заболявания на отделителната система – от хроничен запек и дехидратация (защото децата се въздържат да пият вода в училище) до възпаления и дори рак на дебелото черво. Липсата на условия за измиване на ръцете водят до повишаване на риска от заболяване от хепатит А. Има и рискове за психичното здраве – от повишена напрегнатост и смущения в концентрацията до негативна самооценка и негативно отношение към собственото тяло.

Много първокласници в училище виждат за първи път в живота си тоалетна с дупка и за тях това е сериозен стрес. Не оставяйте детето да се справя с това предизвикателство само. Има мнения, че тоалетните с клекала са по-хигиенични, но не бива да забравяме колко е трудно да ги използваш, без да напръскаш краката си до коленете.

Важно е да помогнете на децата да преодолеят стреса на тема тоалетна:

- Заведете ги в училищната тоалетна, обяснете им как да я използват и най-вече – успокойте ги.
- Научете ги задължително да измиват ръцете си след ползването на тоалетната, както и да ползват мокри кърпички.
- Договорете с училищното ръководство задължително да има сапун в тоалетните – най-удобни са дозаторите.

Какво още можете да направите:

- Да настоявате за приемането на Наредба на Министерството на здравеопазването, която въвежда стандарт за училищните тоалетни;

- Да настоявате за целенасоченото отпускане на бюджет за ремонт и поддръжка на санитарните възли в училище;

- Да говорите с децата си за това, че състоянието на обществените пространства – включително и тоалетната, зависи най-вече от нашата собствена отговорност.

г-р Татяна Цанова

*педиатър, детски нефролог,
УМБАЛ „Софиямед“,
МБАЛ „Надежда“*



Защо е важно децата да пият вода?

Неслучайно наричат водата „извор на живота“. Всички биохимични процеси в човешкото тяло протичат във водна среда! За да се поддържа здравето, е нужен баланс между количеството на постъпващата в организма вода и това, което се губи. Организмът е в състояние да образува само 10% от нужната му вода, останалите 90% трябва да постъпят отвън. Човешкото тяло губи вода по много пътища: с урината (55%), с потенето (20%), чрез белите дробове при дишане (15%), чрез изпражненията (5%). Ето защо пиенето на вода е изключително важно за всяко човешко същество.

Добре е децата да бъдат редовно подканяни да пият вода и да им бъдат създадени навици да приемат повече течности. За ранната ученическа възраст (7-9 год.) дневните нужди от течности на килограм тегло са 75 мл/кг, тоест, ако детето тежи 20 кг, би следвало дневно да консумира по 1 500 мл вода.

Джобните пари

Чрез джобните пари малкото дете се научава да употребява и използва свои собствени, макар и ограничени финанси и да поема отговорност за тях. Сумите са още малки и неговите първи финансови опити и грешки няма да струват много. А те неизбежно ще се случват, защото са част от уроците за парите.

Хубаво би било въпросът за джобните пари – дали да се дават и в какъв размер, да се обсъди с останалите родители от класа и с класния ръководител още по време на една от първите родителски срещи. Така има шанс да успеете да постигнете общо съгласие по тази тема и да има правила, които да важат за всички деца.

Няколко съвета за джобните пари:

- Обяснете на детето смисъла на джобните и правилата за използването им. Въведете правило за даване на пари назаем на съученик – например: Може да послужиш с до определена сума на свой съученик, за да си купи храна или за някаква друга нужда. Обяснете на детето разликата между нужда (например храна, когато си гладен) и желание (игралка или сладолед) и защо не е правилно да дава големи суми назаем.
- Заедно с детето направете списък на вредните и забранените за купуване неща. Оставете го само да прави предложения за списъка, вие само му подсказвайте критериите. Така детето ще разбира смисъла на забраната и по-рядко ще я нарушава.
- Първоначално давайте на детето

джобни пари всеки ден, като постепенно увеличавате времето – два пъти в седмицата, един път в седмицата. Позволете на детето да изразходва джобните си пари по свой избор.

- Избягвайте да му давате допълнително пари, ако е похарчило своите предварително. Ако все пак го направите, нека да е за сметка на парите за следващата седмица.

- В никакъв случай не наказвайте детето за изгубени или откраднати джобни пари. То и без това преживява болезнено този „урок“.

Мобилните устройства

В реда на нещата е родителите да искат да имат информация за това, което се случва с детето, докато е извън ползрението им. Мобилният телефон на малкия ученик е един от възможните отговори на тази нужда.

Важно е обаче да прецените плюсовете и минусите, когато взимате решение относно това дали и какъв телефон да дадете на детето. Едно от предимствата то да има телефон в първи клас е, че така имате връзка и знаете как е, къде е и какво се случва с него. Имайте предвид обаче, че по правило използването на телефон по време на час е забранено, така че трябва да се съобразявате с графика на междучасията, за да звъните на детето. Друг е въпросът доколко първолакът наистина се нуждае да бъде проверяван всяко междучасие. Добро решение, за да се чувствате спокойни и същевременно

да осигурите лично пространство на детето, е да договорите с учителката кое е подходящото време, в което да се свързвате с нея, както и да получите уверението ѝ, че тя ще ви потърси, когато това е необходимо.

Русковите от това детето да има „умен“ телефон в първи клас са устройството да бъде изгубено, повредено или откраднато. Ако устройството е ценно, то това повишава страха и притесненията на детето, а и вашите. Ако все пак решите да дадете „умен“ телефон на детето, добре е това да бъде възможно най-евтиният модел. Децата в тази възраст все още лесно се разсейват, което прави загубата на вещи по-вероятна.

Не забравяйте, че достъпът до интернет е допълнително изкушение за децата, което разпилява вниманието им в клас. Ето защо, ако устройството позволява, препоръчваме поне в първи клас то да е с ограничено ползване и детето да няма реален достъп до интернет. От здравословна гледна точка до този момент няма категоричен отговор на въпроса дали излъчването от апарата е напълно безопасно, но специалистите съветват времето за ползване на телефона в тази възраст да се ограничи до минимум.

Каквото и избор да направите, препоръчваме да договорите с детето правила за ползване на мобилния телефон/таблет, било то вкъщи или в училище – на кого и кога може да се обаждат, колко дълги разговори да води, колко време може да използва интернет и каква е неговата отговорност за размера на сметката и опазването на устройството. Разбира се, важно е времето, прекарано пред мобилното устрой-

ство, да се балансира с физически или други разтоварващи преживявания – семейни игри, спорт или други забавления.



Елка Манева,
*старши учител
в начален етап,
ОУ „Св. Иван Рилски“, Перник*

Трябва ли детето в първи клас да разполага с джобни пари?

В наши дни голяма част от децата разполагат с пари, получени като подарък с повод и без повод. С тези пари те си купуват всевъзможни играчки, напитки, лакомства, но много често в момента, в който са закупили така желаната вещ, тя вече става ненужна и желанията им се насочват към нещо друго, също толкова значимо в техните представи. И когато дойдат в училище, за децата става много трудно да внимават в учебните часове, защото съзнанието им е ангажирано с това, което вече са набелязали да си купят в поредното междучасие... Като учител с дълъг педагогически стаж смятам, че е по-добре децата да не носят джобни пари, а закуска в кутия, приготвена у дома. Това ще им спести дългото чакане пред училищните лавки и закъсненията за поредния час, а така също ще им осигури пълноценна почивка по време на междучасията и повече време за общуване със съучениците им.

Сигурността

В първи клас децата все още са под непрекъснатото наблюдение на учителите, но разполагат с по-голяма самостоятелност в сравнение с детската градина. Училището има задължението да осигури тяхната безопасност, докато са на неговата територия.

В началото на учебната година вие ще трябва да попълните декларация, с която да уведомите учителя кой ще взема детето от училище. Всеки път, когато се налага някой друг да направи това, уведомете учителя, за да избегнете недоразумения или неприятни инциденти.

Всяко училище има физическа охрана, която следи да няма достъп на външни лица. Родителите не са външни лица и имат право да посещават училището, но това трябва да се случва при ясен регламент, за да не се смущава работата на децата. Осведомете се какви са правилата и ги спазвайте. Никой не може да ви откаже среща, но това трябва да стане по приемлив и за двете страни начин.

На много места има осигурено видеонаблюдение на входовете, в двора и по коридорите на училището. Това се прави отново с цел предотвратяване на проникването на външни лица, които могат да застрашат безопасността на децата. Видеонаблюдение не може да има в тоалетните, съблекалните и други места, където това би заплашило интимното пространство на децата. Често в класните стаи има поставени камери за видеонаблюдение, които се използват по време на провеждане-

то на Държавни зрелостни изпити и външни оценявания.

Използването на камери в класните стаи за наблюдение и записване на ежедневието на децата е нарушаване на техните права и създава дългосрочни негативни последици в тяхната психика – изгражда недоверие към родителите и учителите, не позволява на децата да изградят умения за самоконтрол и развива психология на зависимост от външни авторитети. Проверете дали в класните стаи във вашето училище има монтирани камери и настоявайте за спирането им. Видеонаблюдение и видеозаписване на вашето дете без вашето изрично съгласие е юридически недопустимо.

Отговорността за безопасността на децата не е само на учителите. Децата постепенно започват да стават по-самостоятелни и да остават без надзора на възрастни за известни периоди от време. Най-добро, което можете да направите в този случай, е да научите детето на някои основни правила за безопасност – да знае трите си имена, имената на родителите и домашния си адрес, да избягва контактите с непознати и да търси помощ, когато някой го докосва по неприятен за него начин, да прави разлика между „добра“ и „лоша“ тайна и т.н.

Ако искате детето ви да спазва правилата за безопасност, много важно е самите вие да му давате добър пример. Ако винаги го водите до училището по по-дългия, но по-безопасен маршрут, вместо да пресичате рисковано за по-напряко, можете да бъдете сигурни, че след година-две, когато тръгне самичко на училище, то ще следва вашия модел на поведение.



Асоциация РОДИТЕЛИ

Нашата мисия:

Да насърчим родителите да бъдат най-добрите родители, които могат да бъдат, и да подкрепим децата да се превърнат в най-добрите възрастни, които могат да станат.

Нашите ценности:

- ✿ Ние вярваме, че вие сте най-добрите родители за вашето дете. И можете да станете още по-добри.
- ✿ Ние сме убедени, че най-важните ресурси за пълноценното развитие на едно дете са семейството и училището. И връзката между тях е важна.
- ✿ Ние вярваме, че всяко дете има право на равен достъп до качествено образование. И заедно можем да му го осигурим.
- ✿ Ние сме убедени, че всички деца и семейства заслужават добро качество на живот. И това е наша споделена отговорност.

Ако сте родител и искате...

- ✿ да получите материали в подкрепа на родителските ви умения;
- ✿ да се посъветвате по въпроси, свързани с вашите деца и взаимоотношенията ви с училището;
- ✿ да получите консултация за подобряване на дигитално-медийната грамотност на децата;
- ✿ да се включите в празника на семейството, спорта и здравословния начин на живот – Фамилатлон;
- ✿ да намерите съмишленици от „Пълна къща“ – Клуб на многодетните родители...

Ако сте учител и искате...

- ✿ да участвате в обучение за подобряване на взаимодействието семейство-училище;
- ✿ да усвоите методи за изграждане на дигитално-медийна грамотност;
- ✿ да получите материали в подкрепа на работата ви с родители;
- ✿ да получите подкрепа за по-активно включване на бащите в училищния живот;
- ✿ да развиете класната и училищната общност...

... свържете се с нас!

+359 2 944 17 99
www.roditeli.org
office@roditeli.org





Най-честите родителски въпроси

Какво да правя, ако детето не харесва учителя?

Изслушайте детето и се опитайте да разберете защо има съпротииви срещу учителя. Обяснете му, че на хората им трябва време, за да се опознаят, да свикнат един с друг и да започнат да се харесват. Посочете някои черти на учителя, които вие харесвате. Ако след известно време детето все още продължава да има съпротииви срещу учителя, спокойно поговорете с учителя насаме какво може направите, за да се промени нещо.

Как да разбера какво се случва в училище?

Изслушвайте търпеливо всичко, което детето иска да сподели с вас, дори да ви се вижда незначително. Поддържайте връзка с другите родители от класа, за да имате и друга гледна точка за това, което става там. Поддържайте редовен контакт с учителя и възпитателя от занималнята, задавайте директно, но не агресивно въпросите, които ви интересуват, и имайте търпение да получите отговор, ако се налага да се потърси допълнителна информация.

Какво да правя, ако детето не иска да ходи на училище?

Опитайте се да разберете от детето какво точно го притеснява. Оставете го да разказва за всичко, което намира за важно, макар и на вас да не ви изглежда така. Говорете за чувствата му. Опитайте се да разберете каква е причината за нежеланието му – проблеми с материала, с отношенията с другите деца, с учителя, нежелание да се разделя с дома и семейството, липса на достатъчно интересни неща за правене в училище, липса на достатъчно движение и игри... Потърсете решение на проблема заедно с учителя.

Как да постъпя, ако забележа, че има промяна в поведението на детето?

Опитайте се да научите от самото дете какво се случва, като му задавате въпроси за това какво го радва или натъжава в училище, кои хора са му приятни, с кои не би искало да се среща и защо. Ако детето не иска или не успява да ви разкаже какво се случва, потърсете информация от учителя, възпитателя, други родители. Помолете родителите за разрешение да поговорите с техните деца – най-близките приятели на детето ви може да има какво да ви разкажат.

Достатъчно голямо ли е детето в 1. клас, за да го запиша на Зелено училище?

Ако детето ви има изградени навици за самообслужване – може да се храни и облича самостоятелно, да връзва обувките си, да се къпе и обслужва в тоалетната, може да планирате включването му в Зелено училище. Ако все още то има затруднения в тези области, добре е да съсредоточите усилията си да развие тези умения. За да сте спокойни, че детето ви ще се чувства добре на Зеленото училище, то трябва преди това да се е отделяло от вас за няколко дни – на гости при близки, роднини или приятели. Ако това ще е първото му отделяне, може би е добре да го отложите. Дайте му възможност да се почувства сигурно, че може да се справя и без ваша помощ, и няма да имате проблеми.

Какво да правя, ако детето ми е жертва на агресия?

Ако детето ви е пострадало в конфликт с друго дете, приемоте преживяванията му насериозно, но не бързайте да раздавате правосъдие. Поговорете за чувствата му, помислете заедно как би могло да избегне друг такъв конфликт. Нека то само предложи решения, вие го подкрепяйте и насочвайте. Ако конфликтът се повтаря, потърсете среща с учителите и тяхното съдействие. Детето трябва да се чувства сигурно, че няма да бъде оставено да бъде бито или обиждано.

Как да постъпя, ако детето ми е в ролята на насилник?

Изслушайте историята от гледната точка на вашето дете и не бързайте да обвинявате и да издавате присъди. Поговорете за чувствата му и за причините, довели до това поведение. Покажете му категорично, че не приемате такова поведение, но това не значи, че не го обичате. Обсъдете заедно други начини за справяне с тази ситуация. Насърчете го да измисли поне два начина да реши проблема, без да използва насилие. Ако проблемът се появи повече от три пъти за два месеца или стане по-сериозен, потърсете специализирана помощ от психолог.

Какво мога да направя, ако не съм доволен от храната, която се предлага в бюфета/стола?

Обърнете се към директора и Обществения съвет с конкретни сигнали за нарушения, които виждате. Запознайте се с нормативната уредба (Наредба 37 на Министерство на здравеопазването и Наредба 9 на Министерство на земеделието и храните) и сигнализирайте при всяка установена нередност. Имайте предвид, че в Столична община оценката на родителите за наемателите на столове и училищни бюфети има определена тежест при следващите кандидатствания на наемателя, така че поискайте да участвате в оценката. Все пак не забравяйте, че училищният стол няма възможност да отговори изцяло на особеностите на домашната ви кухня, така че ако храната там е според нормативните изисквания, но не ви харесва, можете да изберете варианта с домашно приготвена храна в кутия.

Детето отказва да посещава тоалетната в училище, какво да правя?

Посетете заедно училищната тоалетна и още веднъж покажете на детето как да я ползва, как да пуска водата, как да си измие ръцете след това. Осигурете му мокри кърпички и салфетки в чантата. Поговорете дали в тоалетната не се случва нещо, което да го плаши – блъсканица, груб език, блъскане по вратите, и ако е така, потърсете съдействие от училищните власти.

Как да се справя, ако детето има проблем с четенето?

Продължавайте да четете на детето, най-добре всяка вечер преди лягане. Говорете за прочетеното, доизмисляйте историите. Играйте на игри с четене – вие започвайте дума, изречение или страница, а детето нека я довършва. Не противопоставяйте четенето на другите удоволствия. Представете го като приятно преживяване, награда за добре свършена работа. Показвайте радост при всеки успех в четенето, макар и напредъкът да е малък. Не критикувайте, насърчавайте. И имайте търпение, успехът ще дойде.

Как ученическата раница да стане по-лека?

Помогнете на детето да се научи да изпразва раницата напълно и да подрежда в нея само това, което ще му трябва за следващия ден. Помолете учителите за добро планиране и ясни инструкции, така че да не се налага децата да носят много помагала по един предмет. Проверете каква е възможността част от нещата да остават в училище и ако трябва, съдействайте на училището за осигуряване на шкафчета или рафтчета за всяко дете, за да оставят част от пособията си в класната стая. Проверете дали водата в училищната мрежа е годна за пиене, за да не носи детето бутилка или договорете с другите родители закупуването и поддръжката на подходящ диспенсер за вода в класната стая.

Какво да правя, ако детето има проблем с концентрацията в часовете?

В тази възраст децата все още трудно задържат вниманието си за дълго време и разсейването не е рядкост. Ако все пак учителят ви сподели, че вашето дете често губи концентрация, поговорете първо с детето да разберете какво го разсейва (може да е интересно приятелче или гледката през прозореца) и се опитайте заедно с учителя да намерите решение на проблема. Поработете въпреки върху уменията му за концентрация – решавайте заедно интересни задачи, редете пъзели, четете приказки – без да отклонявате вниманието му към други неща. Намалете времето пред екрана, увеличете времето за игра на открито. Ако нещата не се подобряват, потърсете консултация с психолог.

В кои случаи трябва да потърся помощта на логопед?

Ако детето ви не произнася точно някои звукове или изпитва затруднения при разпознаването им, това е сигурен белег, че трябва да потърсите консултация с логопед. Затрудненията при посоката на изписване на буквите или на реда им в думата също са сигнал за необходимостта да потърсите помощ. Логопедът ще ви е полезен и когато детето по принцип показва някакви затруднения с усвояването на материала. Обикновено през първия срок се прави такава диагностика и децата се насочват към специалист със съгласието на родителите, но не е задължително да чакате това, ако имате някакви съмнения или притеснения.

Допустими ли са колективните наказания?

Случва се заради прояви на отделилни деца учител да накаже целия клас с лишаване от почивка, стоене прави до чина, преписване на текстове и др. Това е крайно неприемлива и дори незаконна практика.

Колективните наказания са вредни, тъй като децата получават наказание за провинение, което не са извършили, а това ги обръква. Те водят до загуба на доверие във възрастните, повишаване на агресията и т.н. Колективните наказания са в противоречие със Закона за закрила на детето.

Ако вашето дете сподели, че в училище се прилагат колективни наказания:

1. Спокойно, но категорично заявете на учителя, че колективните наказания са недопустими и че вие ще направите всичко възможно те да не се случват.
2. Ако ситуацията се повтори, подайте писмена жалба към директора на училището и поискайте входящ номер. Поискайте от директора да посочи мерките, които училището ще предприеме.
3. Ако нещата не се променят, подайте писмена жалба с копия към Регионалното управление по образованието, МОН и Отдела за закрила на детето.
4. Обръщайте се към медиите само ако нещата не се променят, след като сте извървели пътя до всички инстанции.

ЗАЩО ДИГИТАЛИЗАЦИЯТА Е ВАЖНА ЗА ОБРАЗОВАНИЕТО НА НАШИТЕ ДЕЦА?

И как Образование 4.0 прави дигитализацията възможна в България

Образование 4.0 е дългосрочна инициатива, която цели повишаването на информираността на учители, родители и ученици относно дигиталните технологии в образованието. Инициатори на кампанията са **VIVACOM** и **В. „24 часа“**. Тя се провежда в партньорство с **Министерството на образованието и науката, Столична община, Дигиталната национална коалиция, Асоциация „Родители“, Центърът за безопасен интернет и образователна платформа Уча.се.**



В XXI в. с промяната на технологиите се променя коренно начинът, по който учим. Ако в миналото най-важното е било ученето на факти, днес, когато имаме безкрайно количество информация на два клика разстояние, това не е така. В наши дни много по-значими са меките умения, критичното мислене и способността да пресяваме важната и истинска информация от фалшивата такава.

Освен това цифровите технологии подобряват учебния процес, правейки го много по-увлекателен и ангажиращ. Благодарение на дигитализацията, учебната стая може да се превърне във въздуха, интерактивно и мултимедийно изживяване, което да повиши успехите и уменията на децата. До момента „Образование 4.0“ организира четири големи конференции с ученици, родители, учители, лидери на мнение в частния

сектор на образованието, представители на отговорните държавни институции и на неправителствения сектор. По време на срещите се дискутираха актуални проблеми и се вземаха решения за бъдещите необходими действия за развитие на дигиталното образование.

От старта си през 2018 г. до момента кампанията привлече редица съмишленици, като медията „Под Моста“ (www.podmosta.bg), където можете да прочете задълбочени и интересни публикации на тема дигитално образование. Нов и тепърва развиващ се модул от „Образование 4.0“ е и едноименната група във Facebook, чиято цел е да обедини всички хора, интересувани се от темата. Може да се присъедините към нея, за да получавате актуална и полезна информация за дигиталното образование на своите деца.



Училищната общност

Когато тръгне на училище, детето попада в среда, в която не само се учи да чете, пише и смята, но и да изгражда своите отношения с голям кръг хора – деца и възрастни. Тези уроци са не по-малко ценни и важни за успеха му в живота. За да помогнем на детето да се справи по-добре в тези сложни взаимоотношения, самите ние трябва да сме наясно, че училището е нещо много повече от място за учене...

Училището е сложна общност, изградена от множество по-малки общности – на деца, на родители, на учители; на класове, випуски, етапи; на общности по интереси и професионални гилдии. И всички те са взаимосвързани и си взаимодействат. Интересите на тези общности понякога са очевидно общи, понякога видимо се разминават, а понякога изглеждат непримиримо различни. Как да помогнем на детето да се ориентира в този сложен свят, да научи повече за хората и за себе си и да излезе по-силно, по-знаещо и по-можещо от училище? И още – може ли самите ние като родители да допринесем за изграждането на една по-хармонична училищна общност?

Детето и класът

Една от най-важните задачи, които стоят пред малкия ученик, е да намери своето място сред другите деца, с които ежедневно общува в училище и най-вече със съучениците от своя клас. Това съвсем не е лесно – уменията на децата в тази възраст да изграждат отношения не са на високо ниво и те все още имат нужда от много подкрепа от страна на възрастните.

Успешният клас

За да може детето ни да се чувства добре сред другите деца и да премине през фазите на порастване по-спокойно, с по-устойчиви знания и по-стабилна психика, задачата на нас, възрастните – и учители, и родители, е да създадем здравословна среда в класа. А това ще рече да насърчим екипността, изграждането на отношения на взаимна подкрепа и сътрудничество.

Успешният клас може да се разпознае по няколко основни неща:

- деца, които вярват в уменията си;
- малка разлика между най-високите и най-ниските резултати;
- високо доверие между учителите и родителите;
- спонтанно желание за прекарване на част от свободното време заедно;
- липса на враждуващи групички;
- висока степен на включване на всички деца.

Част от изграждането на успешен клас е споделяната представа за границите

на допустимото поведение. За това може да допринесе общото изработване и приемане на правила на класа.

Ето някои възможни правила:

- Винаги идваме навреме.
- Отнасяме се учтиво с всички. Използваме вълшебните думички: „Благодаря!“, „Ако обичаш!“, „Извинявай!“, „Заповядай!“.
- В междучасията си приготвяме нещата за следващия час, закусваме на определено място, играем, ходим до тоалетна.
- Грижим се за реда и чистотата в класната стая.
- Когато сме дежурни, почистваме дъската, раздаваме закуските на съучениците си, поливаме цветята веднъж седмично.
- Извън училището излизаме само с учител или родител.

Генадий Матвеев,

*педагогически съветник,
26 СУ „Йордан Йовков“*



Как се прави общност от група непознати деца?

За изграждане на работеща общност от непознати деца, са необходими: безусловно приемане на всяко дете; човешки контакт и търсене на силните страни на всяко дете; условия всяко дете да може да споделя своите чувства и преживявания; подкрепа на различните гледни точки; сближаване с родителите и активно сътрудничество с тях. Направете с любов тези неща и успехът ще следва вашия клас през всичките четири години, а и след това!

Агресията

Въпреки всички усилия, които полагате, за да цари мир и хармония във взаимоотношенията на децата в училище, може да се случи така, че детето ви да се сблъска с прояви на агресия. Какво можете да направите в такъв случай? Преди всичко трябва да различавате отделните прояви на по-груба игра между децата от истинския тормоз. Тормозът се състои в продължителни и постоянни действия, оказващи физическа или психическа вреда на някого, който не е в позицията да се защити: системна кражба на джобни пари, злобни подигравки и неуместни шеги, понякога дори бой.

В последните години тормозът все повече се пренася онлайн чрез използването на интернет – обидни или злонамерени послания, кражба на профили в социалните мрежи, коментари в чата, неприлични и неудобни снимки... Всички форми на тормоз в мрежата имат много по-вреден ефект от обикновения тормоз, тъй като авторите му се чувстват силни поради анонимността си и жертвите няма къде да се скрият от своя преследвач. Анонимността на отсрещната страна пък създава изкуствено усещане за недосегаемост. Тормозът може да бъде прекратен, затова бъдете готови да го разпознаете и да действате!

Някои деца не са склонни да споделят своите тревоги, но бъдете търпеливи и насърчавайте децата да споделят:

- Слушайте внимателно. Имайте търпение детето да каже какво го външува.
- Не прескачайте направо на заключение.

Опитайте се да не отговаряте, преди да сте чули края.

- Похвалете детето, когато ви помоли за помощ.

- Приемайте нещата сериозно. Ако се подиграете на детето заради страха му от чудовището под леглото, по-късно то няма да сподели с вас за побойника, който го тормози.

- Припомняйте на детето, че сте насреща, ако някой го заплашва или се чувства застрашено.

Повечето деца, започвайки училище, имат трудности във взаимоотношенията със своите връстници. Когато усетите, че има някакъв проблем с вашето или с някое друго дете, не се колебайте да споделите с класния ръководител. Заедно с него ще намерите решение, което може да помогне по най-добрия начин. Бихте могли да потърсите помощ и от училищния психолог или педагогически съветник. Ако тормозът продължи, не спирайте, а се обърнете към други хора и специалисти – ръководството на училището, външни специалисти – психолог, медиатор, социален работник от Отдела за закрила на детето по местоживее (ОЗД), детски психиатър.

Училището е за всички

Много е вероятно в класа ви да има деца със специални образователни потребности (СОП) или пък вашето дете да има нужда от специална подкрепа. СОП имат тези деца, които срещат различни затруднения в обучението си поради нарушено зрение или увреден слух, физически увреждания, умствена изостаналост, езиково-говорни нарушения, емоционални и/или

поведенчески проблеми и други нарушения на общуването и комуникацията, каквито и да са причините за тях.

Въпреки че нормативно за всички деца трябва да има осигурена подкрепа в училище според техните нужди, все още има няколко основни пречки, които затрудняват този процес:

- Липсата на достъпна архитектурна среда като асансьори, рампи, просторни класни стаи, стаи със специално предназначение (сензорни, оборудвани с апаратура и уреди);

- Липсата на достатъчно обучени специалисти, учители и ресурсни учители, които да работят за подкрепата на тези деца;

- Най-основната пречка – страховете на родители и учители (че детето със СОП ще забави темпото на учене на целия клас, че другите деца ще започнат да го имитират и така и самите те ще имат проблеми, че другите деца ще се разстройват от гледката и т.н.).

Ние нямаме за цел да оборваме тези страхове. Бихме искали само да не забравяме за безценните ползи за всички деца от общуването с различните. Съвременните проучвания показват, че основата на успеха в живота днес не лежи нито в академичните знания, нито в коефициента на интелигентност, а в два други вида интелигентност – социалната и емоционалната. Трябва да разбираме нуждите на другия и да умеем да се поставяме на негово място, а това става чрез приемане на факта, че всички сме различни, но въпреки това повече си приличаме, отколкото се различаваме.

Внимание:

Понякога обучителни затруднения от типа на лошо четене, писане, смятане, слаба координация и неспособност за концентрация могат да се дължат на неразпознатата дислексия. Ако имате съмнение, че детето ви има проблем с усвояването на четенето, писането, смятането, не се колебайте да потърсите помощ от логопед или да се консултирате на безплатната* гореща телефонна линия за информация по дислексия, осигурена от VIVACOM: **0 800 1 DSLX (0 800 1 37 59)**.

*Разговорите са безплатни за абонатите на фиксираната мрежа на VIVACOM.

Родителят и училището

Изграждането на класна общност е дълъг процес, в който родителите имат съществена роля. Важно е да си създадете навику да обсъждате с другите родители и с класния ръководител всички въпроси, които засягат децата ви и ви вълнуват. Самият процес на обсъждане ще ви помогне да се опознаете и да изградите доверие помежду си. А това е най-добрият път за изграждане на качествени човешки отношения в училище.

Комуникацията родител – учител

Ще ви бъдат необходими само няколко месеца като родител на първокласник, за да се убедите сами – едно от най-важните неща е поддържането на връзка с класния ръководител на вашето дете и с останалите родители. Практиката показва, че именно нарушената комуникация или липсата на такава са в основата на много от проблемите, които възникват в училище. Опитайте се да избегнете този капан, като своевременно се договорите за начините и каналите, по които може да общувате помежду си.

● Ученическо тефтерче

Това е традиционният вариант за общуване между учителя и родителите в първи клас. В него ще намирате съобщения за домашни, бележки за поведението на детето или покани за срещи с учителя. Неудобството е, че информацията в него е лаконична – учителят няма време да пише подробно в тефтерчетата на всички. А и родителите се случва да забравят да го проверят.

● Мобилен телефон

Разбира се, това е чудесна възможност за връзка с учителите и с останалите родители. Обикновено класният ръководител и възпитателят от занималнята предоставят своите телефонни номера на родителите, за да имат постоянна връзка. Договорете кога и при какви обстоятелства е удобно да звъните. Уважавайте правилата да не прекъсвате работата на класа и да не нарушавате личното пространство на учителите с позвънявания в 11 вечер-

та за изясняване на въпроси от типа моливи или боички трябва за часа по рисуване утре.

Също така хубаво е да размените телефонните си номера с останалите родители или поне с по-голямата част от тях.

● Мейл-група

Съберете електронните адреси на всички родители и учители и създайте мейл-група на класа. Така ще имате бърза и лесна връзка както с учителя, така и с останалите родители.

Галина Илиева,

старши учител в начален етап, 26 СУ „Йордан Йовков“, София



Как се включват родителите в училищния живот?

Ежедневният контакт между родители и учители е от голямо значение. Разговорите, споделянето на проблемите и страховете водят до бърза реакция и навремени действия за предотвратяване на проблемите и от двете страни.

Родителите участват в подготовката на домашните и подкрепят ученето въкъщи. Така те спомагат за изграждането на навици за учене у детето.

Много от родителите участват в подготовката и провеждането на събития – Ден на отворените врати, Седмица на бащата, коледните тържества и др.

Родителите се включват и в подобряване на условията в училище както материално, така и с доброволен труд и експертни умения.

● Фейсбук група на класа

Този вариант има редица предимства – можете да зададете настройките на групата така, че тя да е затворена само за родителите на деца от класа и да получавате известия, ако има новина. Всеки родител преценява каква информация за него да виждат останалите и може да публикува снимки от събития на класа, интересни новини, връзки и документи.

● Училищни платформи

Някои училища ползват онлайн платформи за комуникация с родителите. Не бива да се чувствате неудобно, ако такава платформа ви е непозната, още повече, че има много различни варианти и всяко училище избира кой отговаря на неговите нужди. Не се притеснявайте да питате за всяко нещо, което не ви е напълно ясно. Вашите въпроси често са и важна обратна връзка към училището за това как да общува с родителите по-добре.

Родителят в училищния живот

За добрата атмосфера в училище голямо значение има начинът, по който родителите се включват в училищния живот. Има много възможности да станете активна част от училищната общност и от вас зависи как ще ги използвате.

● Родителска среща

Традиционно родителските срещи се свикват от училищното ръководство или класния ръководител, но и вие бихте могли да сте инициатор, ако има

важен въпрос за обсъждане. Това е най-подходящото място, където да договорите общи правила, да планирате празненства, родителски инициативи, доброволчески акции заедно с децата.

● Родителски актив

Обикновено на първата родителска среща се избира родителски актив на класа. Това са 3-ма родители, които се ангажират да участват по-активно в дейности, които подпомагат класа, училището, класния ръководител и да внасят предложения от страна на всички родители към Училищното настоятелство и Обществения съвет. Обикновено един от родителите от актива е касиер – учителите нямат право да събират пари, а те все пак са необходими за празнични почерпки на класа, екскурзии или купуване на допълнителни учебни пособия и материали.

● Училищно настоятелство

Настоятелство може да се създаде към всяко училище или детска градина, но това не е задължително. Училищните настоятелства са независими доброволни сдружения за подпомагане развитието и материалното осигуряване на училището. Те имат право да правят предложения за решаване на текущи въпроси на училището, да съдействат за осигуряване на допълнителни финансови и материални средства и да контролират изразходването им, да съдействат за столовото хранене, отдиха и други извънкласни дейности, за решаването на социално-битови проблеми на учениците и учителите, да сигнализират за извършени нарушения. За съжаление не навсякъде училищните настоятелства са добре организирани

и работещи. Ако вашето настоятелство не е от най-активните, може би сега е моментът да му влеете свежи сили.

● **Обществен съвет**

Всяко училище е задължено да има Обществен съвет. В зависимост от големината на училището той се състои от 5, 7 или 9 члена. Общественият съвет трябва да се среща поне четири пъти годишно.

Общественият съвет има по-големи правомощия от Училищното настоятелство да влияе върху политиката на училището. Той приема Стратегията за развитие на училището, съгласува Учебния план, дава становище за Бюджета на училището, участва в създаването и приемането на етичния кодекс на училищната общност, участва в комисиите, които оценяват дейността на директорите и в провеждането на конкурса за нов директор, предлага политики и мерки за подобряване на образователния процес и др.

В Обществения съвет участват поне един представител на общината (или на министерството, ако училището е държавно), видни представители на местната общност и поне трима представители на родителите на ученици в съответното училище. Представителите на родителите се избират на събрание на родителите, организирано в един или два етапа, в зависимост от големината на училището. Мандатът на членовете на Обществения съвет е 3 години.

С участието си в Обществения съвет можете да влияете върху най-важните инструменти за управление на училището – Стратегията, Учебния план и

Бюджета, и директно да допринесете за промяна на практики като достъп на родителите до учебното заведение, начин на комуникация с тях, включването им в живота на училищната общност, качеството на храната, тоалетните в училище и много други.

Учителите, специалистите, администрацията

Когато кажем училище, обикновено си представяме деца, много деца и една далеч по-скромна бройка учители. В действителност обаче, за да може училището да функционира, се изискват усилията на много хора – като се започне от самите учители, мине се през училищната администрация и се стигне до педагогическия и медицинския персонал. Всъщност, кой кой е в училище?

Класният ръководител и възпитателят

Новите отношения, в които влиза детето в училище, го поставят във взаимодействие с нови авторитети. Не се учудвайте, ако все по-често чувате: „Госпожата каза така!“ Това не означава, че учителката ви е изместила в детското сърце. Напротив – честито, това означава, че вашето дете е открило още един възрастен, на когото може да се довери.

Класният ръководител е човекът, който води по-голямата част от предио-

бедните занимания и който най-близко следи напредъка на детето ви спрямо изискванията на учебната програма. Не по-малко важна е и ролята на възпитателя в занималнята. С него детето прекарва часовете за самоподготовка, отпих и занимания по интереси. Възпитателят много добре познава не само напредъка на детето, но и интересите му и уменията му да общува с другите деца.

Именно тези двама учители имат ключова роля за това детето ви да се чувства добре в училище. Затова опитайте се да изградите партньорски отношения с тях – нещо, което в голяма степен зависи от вашия подход.

Никога не забравяйте, че:

- **Учителите също са хора.** Понякога те няма да имат отговорите на въпросите, които ви вълнуват, но това не ги прави некомпетентни. Просто трябва да откриете отговорите заедно.

- **Учителите искат детето ви да успее.** Нещо повече – учителите искат всички деца да успеят. Ако се замислите, вие също искате всички деца да успяват, защото така детето ви ще се наслаждава на стимулираща и творческа среда.

- **Учителите страдат от хроничен недостиг на ресурси** – най-вече на време. Програмата е доста натоварена, а класовете често са препълнени. И все пак те някак успяват.

- **Поддържането на авторитета на учителите помага на вашето дете!** Да, понякога възникват конфликти, но не забравяйте, че е добре да ги обсъдите насаме между възрастните. Не поставяйте детето в ситуация да избира между два авторитета.

Пет неща, за които трябва да уведомите учителя

Хронични заболявания, алергии и други здравословни проблеми:

Запознайте учителя със здравословния проблем на детето ви, симптомите и стъпките за действие при проява. Това ще гарантира адекватна и бърза реакция при необходимост. Пригответе списък с ваши телефони и контакти на близки, които могат да се отзоват веднага, както и телефонните номера на личния или на друг лекар, запознат със състоянието на детето.

Трудни теми: Вие знаете кои са силните и слаби страни на детето ви. Ако и учителят знае това, ще може да обърне специално внимание на слабите страни и да намери точния подход.

Семейни проблеми: Ако в семейството има загуба на близък, развод, болест или дори ново бебе, тези вълнения оказват влияние върху детската психика. Ако учителят знае за тези промени, той ще избере подходящ начин да помогне на детето да се справи с училищните задължения.

Чувствителни зони: Някои деца са стеснителни, други заекват или имат някакви страхове. Тази информация ще помогне на учителя да намери индивидуален подход към детето и да превърне потенциално уронване на неговото самочувствие.

Хобита и интереси: Ако учителят знае за извънкласните занимания на детето, той ще има възможност да доразвие неговите таланти.

Директор и училищна администрация

Директорът отговаря за цялостната организация на работата на училището. От неговите умения и усилия в най-голяма степен зависи колко успешно ще се развива цялата училищна общност. Той е човекът, който трябва да познава в детайли работата на всеки в училището и да взема всички важни решения. Помощник-директорите отговарят за организацията на работата в различни области в училището. Училищната администрация отговаря за воденето на училищната документация и издаването на съответните документи на учениците и родителите – справки, служебни бележки, свидетелства и т.н. Директорът, помощник-директорите и администрацията имат определено приемно време, в което можете да ги посетите. На първата родителска среща се информирайте кога е то и кой помощник-директор за какво отговаря. Това ще ви помогне да се ориентирате към кого да се обърнете, когато имате някакъв въпрос или проблем. Ако има въпроси, по които имате разминавания с учителите на детето, най-добре е да се обърнете към директора, преди да потърсите помощ от външни институции – Регионалното управление по образование или Министерството на образованието и науката.

Психолог и педагогически съветник

Задължително се информирайте дали във вашето училище има психолог и/

или педагогически съветник. Той работи не само с децата и учителите, но и с родителите. Можете да се обръщате към него за консултация по различни въпроси във връзка с пребиваването на детето в училището или с неговото развитие, както и при случаи на агресивно поведение, насилие или тормоз в класа или в училището. При нужда той може да ви насочи към други подходящи специалисти или отдел за закрила на детето във вашия град или район. Училищният психолог и педагогическият съветник подпомагат процеса на развитие на класната общност – изграждането на класа като екип, усвояването на умения за справяне с конфликти, страхове и притеснения.

Логопед

С логопеда можете да се консултирате не само за проблеми с речта, но и за процеса на адаптация към училището или за други специфични въпроси, свързани с обучението на детето. Не във всяко училище има логопед. Обикновено той обслужва всички училища и детски градини в даден район. Попитайте на родителска среща кой е вашият районен логопед и къде се намира кабинетът му.

Ресурсен учител

Ресурсният учител е много ценен както за децата, които имат нужда от подкрепа за адаптацията в училищната среда, така и за учителите и родителите. Негова задача е да бъде медиатор и да успее да „преведе“ на всички страни какво е добро и полезно за детето. Той е този, който адаптира

учебното съдържание според нуждите на детето със специални потребности. Ресурсният учител е подкрепа за родителите на децата със специфични нужди, но би могъл да е полезен и за останалите родители с информация за определени затруднения или нарушения в развитието на децата. За съжаление в българските училища все още има недостиг на ресурсни учители и не е рядкост един такъв специалист да помага на десетина деца, а това затруднява ефективността на работата му.

Медицински персонал

Всички училища задължително имат медицинска сестра, чието работно време покрива по-голямата част от времето, което децата прекарват в училище. Нейно задължение е да участва в разработването и осъществяването на програми за здравно образование, да оказва първа помощ при необходимост и да води здравната документация на всички ученици. Заплатата ѝ се плаща от общината.

Лекар в училището може да бъде осигурен с помощта на училищното настоятелство. Общината не е длъжна да поддържа висш медицински персонал в училище. Същото важи и за зъболекарите. Училищният бюджет не включва издръжка на зъболекар и зъболекарски кабинет на територията на училището.

Внимание: Преди тръгване на училище освен на преглед при личния лекар, ви препоръчваме да проведете и няколко профилактични прегледа при други специалисти. Заведете детето на очен лекар – много деца не се справят в училище заради недиагностицирани

проблеми със зрението. Желателно е да направите консултация и със зъболекар и ортодонт, защото това е възрастта, когато може да се започне активна корекция на проблеми, свързани със зъбния апарат и челюстите. Също така не забравяйте да осигурите на децата и задължителните имунизации. Обсъдете с личния лекар и възможността за поставянето на противогрипна ваксина.

Елка Велкова,
директор, 26. СУ „Йордан
Йовков“, София



Кога говорим с директора на училището?

Винаги, когато се налага! В повечето случаи директорът е достъпен и отворен към проблемите на всички. От друга страна, той има много задължения и не винаги може да откликне веднага. Затова моят съвет към родителите е да се свържат предварително по телефон или по мейл и да си уговорят среща. Освен това те трябва да имат предвид, че често по-бързо могат да получат отговори на въпросите си и от класния ръководител, заместник-директора и т.н.

Директорът може да бъде потърсен от родителите, ако те се нуждаят от информация, ако искат да споделят свое безпокойство или да направят предложение. Тук е мястото да предупредя, че някои въпроси не могат да се решат по начина, който родителите считатат за правилен поради нормативни ограничения или защото ще бъдат засегнати интересите и правата на други хора.

Полезни сайтове

Уча се

ucha.se

Red Paper plane

bg.rpplane.com

Крокотак

www.krokotak.com

Приобщи се

www.priobshti.se

Детски научен център Музейко

www.muzeiko.com/blog/

Детски книги

www.detskiknigi.com

Дечица

www.dechica.com

Наръчник за родители „Добре дошли в 1. клас“

Единадесето преработено
и допълнено издание

Съставител

Асоциация Родители

Илюстрации и дизайн

Лиляна Дворянова

Редактор

Весела Славчева

Ръководител проект

Наталия Кирилова

Издател

Асоциация Родители
ISBN 978-954-92296-3-9

Със съдействието на

Vivacom

2019 г.

Разпространява се безплатно

Полезни книги

Общуване без агресия.

**Наръчник по ненасилствена
комуникация**

Маршал Розенберг

**Обогатяващо живота образо-
вание. Учене и преподаване
в партньорство и от сърце**

Маршал Розенберг

Деца, родителите, играта

Лари Кoen

**Детето ти е страхотно,
ти не ставаш!**

Лари Уингет

Не, това не са глезотии

Алисън Шейфър

**Детството и семенцата на
щастие**

Едуард Халоуел

Защо обичта е важна

Сю Герхард

Детето и ние

Д-р Хаим Гинът и др.

**Детското приятелство и
неговият смисъл**

Елизабет Хартли-Бруър

Геният на играта

Сали Дженкинсън

**Емоционалната
интелигентност**

Даниъл Голман

**Основани етапи на
детството**

Франсоаз Долто

**Трябва ли да се отстъпва
пред юношите?**

Патрик Деларош



Съфинансиран от Европейския съюз
Механизъм за свързване на Европа



РАЗПРОСТРАНЯВА СЕ БЕЗПЛАТНО