

# ДОБРЕ ДОШЛИ В

# 5 клас



2020

НАРЪЧНИК  
ЗА РОДИТЕЛИ



## Скъпи родители,

Ако държите в ръцете си този наръчник, значи вече имате петокласник. Имате основание да сте горди – вашето довчера малко дете вече изкачва ново стъпало в живота си.

Сигурно се вълнувате: Ще се справи ли? Няма ли да му е прекалено трудно? Трябва ли да се намесвам?

Имаме две новини за вас: добра и... по-добра. Добрата е, че вашето дете навлиза в етап, когато става все по-самостоятелно, все по-малко има нужда да бъде водено за ръка и започва да търси собствени отговори на най-важните въпроси: Кои съм? Откъде идвам? Накъде отивам?

А по-добрата новина е, че вие продължавате да сте най-важните хора в живота му. Точно сега вашето дете ще се нуждае най-силно от безусловната ви обич и подкрепа, за да успее да се справи със задачите на развитието в тази възраст: да изгради добра самооценка, да намери мястото си в сложния свят на взаимоотношенията с връстниците, да се научи да се справя с изискванията на различни учители и с трудната учебна програма... Можете да му помогнете, като сте до него и като участвате активно в живота на училищната общност – активностите на класа, инициативите на училището, работата на Обществения съвет...

Предстои ви една година, в която детето ви ще преживее бурни промени, ще

открива себе си по нов начин и ще търси мястото си сред другите. В тази възраст по-често ще чувате „не“ от устата на вашето довчера послушно дете. Ще търсите трудния баланс между подкрепата за уменията му да отстоява себе си и уменията да спазва общите правила. Ще откривате радостта да общувате с един порастващ човек, който предизвиква представите ви за света.

Понякога ще ви се налага да влизате в битки, понякога ще видите, че битките не си струват. Надяваме се с тази книжка, събрала съветите на експертите по детско развитие и нашия опит като родители на петокласници, да ви бъдем полезни, макар че в нея ще намерите повече въпроси, отколкото отговори. Откриването на отговорите е вълнуващият път, който ви предстои да изминете заедно – вие, детето и неговите учители.

На добър час!

Асоциация Родители





# 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](http://www.roditeli.org)  
[office@roditeli.org](mailto:office@roditeli.org)





# Съдържание

Наръчник за родители „Добре дошли в 5. клас“

## Детето петокласник

Екстрата „пубертет“	5
Големите промени в детето на тази възраст	6
Тайните страхове	7
Промени и в училище	8
Свободното време	12
Дигитално-медийна грамотност	13

## Учебният процес в 5. клас

Нова организация на учебния материал	18
Учебните предмети	19
Проверка и оценка на знанията	20
Домашните	20

## Важните разговори

Алкохол, цигари, наркотици	23
Сексът	25
Парите	26

## На фокус

Училищната общност	28
--------------------	----





## Детето петокласник

За много родители на петокласници е трудно да се ориентират дали детето им е вече голямо или все още има нужда от непрестанна грижа и опека. Периодът на преминаване от начален към среден етап на образование съвпада с началото на „обективна криза на развитието на децата на 10-11 години“. Според педагозите в пети клас значително се увеличава броят на децата, които изпитват затруднения при обучението и адаптацията към новите условия на организация на учебния процес.

На този фон едва ли е изненадващо, че собственото ви дете ще е по-нервно, по-неспокойно и тревожно, отколкото е било преди, че понякога няма да може да реши задачи, които допреди няколко месеца е решавало без затруднение, че постоянно ще си забравя я тетрадка, я учебник, я химикалки или маратонки...

Спокойно, не са го подменили с негов двойник, то просто преживява период на адаптация и му е необходимо време, за да премине през него.

# Екстрата „пубертет“

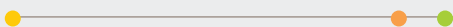


Според специалистите навлизането в пубертета започва около 10-ата година на детето. За нормална граница се приема навлизането в пубертета при момчетата да е между 9-ата и 15-ата година, а за момчетата – между 11-ата и 16-ата. Първата фаза на пубертета е известна като транзитна или преходна. Това е фазата, в която се намират обикновено голяма част от момчетата и поне половината от момчетата при преминаването им в пети клас. През транзитната фаза при децата настъпват физиологични промени, които подготвят тялото им да изпълнява след време репродуктивните си функции. Външно това се изразява с поява на вторични полови белези, бурен растеж, нехармонично развитие на различните части на тялото, мутиране на гласа... Понякога те настъпват доста внезапно и със скорост, която трудно успяваме да осмислим.

Детето вече се чувства голямо и иска към него да се отнасят като към голям човек. Разбира се, това няма да му попречи само след пет минути да се хвърли на врата ви или да се сгуши до вас в креслото. Но и през ум да не ви е минало вие да се опитате да се държите с него като с бебе, особено ако наоколо има други хора. Сега е удобният момент да му покажете, че му давате възможност да взема самостоятелни решения, но това означава и да поеме отговорност за последиствията от тях. Дрехите за пореден път са разхвърляни из цялата стая? Не мърморете, само напомнете, че за

чистите дрехи има закачалки в гардероба, а за мръсните – кош с пране. Ако на другата сутрин се развихри лека буря, че блузата е измачкана, а чорапите – мръсни, само констатирайте факта с нещо от типа: „Да, гадна работа. Ако блузата беше на закачалка, а чорапите – в коша, нямаше да е така.“ Детето само ще си направи извода. Ако не от първия път, то в някой от следващите.

## Как да се държим с порасналото непораснало дете?



**Говорете** с детето всеки път, но най-вече, когато то има нужда от тези разговори. Не подценявайте тревогите му.

**Уважавайте** мнението му, но поставете ясни правила и следете за тяхното спазване.

**Не се отнасяйте** с пренебрежение към опитите му да се държи като голямо. Това е нещо като игра на подграждане, чрез която детето се учи.

**Внимавайте**, когато критикувате. Стрежете се да критикувате поведение, определено действие или реакция, но не и личността на детето.

**Хвалете!** Не приемайте, че одобрението ви се подразбира. Всеки път, когато детето направи нещо, което заслужава похвала, му го кажете.

**Формулирайте** ясно какви резултати очаквате от детето, но го оставете само да извърви пътя до тях.

**Припомняйте си** от време на време, че не е лесно да си нито голям, нито малък, ту знаещ, ту незнаещ и проявявайте повече търпение.

# Големите промени



В началото на юношеството пред децата (а и пред родителите, разбира се) се очертава нов период, като знак за това са не само промените в тялото, но и промените в личността на детето.

Физическите промени засягат не само промяната във външния вид на детето, но и неговото отношение към собственото му тяло. Изведнъж се оказва, че е много важно кой номер обувки носиш, дали си по-висок от Жоро, как ти пада косата над очите и като цяло – как те възприемат околните, най-вече приятелите и съучениците. Не се присмивайте на тези тревоги и винаги подчертавайте, че вашето дете за вас е най-прекрасното на света. Тук особено значение има подкрепящата роля на бащата, защото през неговите очи както момчетата, така и момичетата изграждат бъдещото си самочувствие на уверени в себе си мъже и жени.

Водеща дейност за детето на тази възраст става общуването с връстници – младият човек започва да открива себе си чрез принадлежността си към определена група. Справянето с това предизвикателство отнема голяма част от времето и мисълта на вашия юноша както в училище, така и вкъщи. Това е и обяснението защо изведнъж започва да ви се струва, че любвеобилното и любознателно доскоро дете е загубило всякаква мотивация да учи и да се развива и често немотивирано сменя желанията, хобитата си, спортовете.

Ако до миналата година размяната на бежки, посбутванията, хихиканията, ко-

ментарите в час са били по-скоро спорадични, сега нарастват драстично. В тези жестове няма и най-малко желание да се провали часът или пък да се взгорчи животът на възрастните. Просто 40 минути час изглеждат загубено време пред възможността да се продължи разговорът за новата компютърна игра или за това как Пламен бил погледнал Мими. В тази възраст започва да става по-важно приятелите да не те смятат за смотан, а не дали разбираш задачите по математика. Децата започват да се оглеждат в очите на другите и чрез тях се опитват да очертаят неясните шрихи на собствения си образ. Ако се питате кои са „другите“, отговорът е – в повечето случаи това са приятелите, макар че родителите също продължават да са важни и думите им все още се чуват. Нищо, че детето може да скочи насреща ви, да ви обясни, че нищо не разбирате и след това да отиде да провери какво мислят и приятелите му. Всъщност, тази проверка не е нищо друго освен един от първите признаци на здравословното отхвърляне на родителския авторитет. В това няма нищо страшно. Напротив, по-страшно би било, ако подобен процес не протича. За да порасне, детето трябва да се отдели от родителите си и това отделяне започва със съмнения и противопоставяния. Приемете ги спокойно. Детето ви няма никакво желание да ви изхвърли от живота си или да не ви допуска в него. Най-важното нещо, към което трябва да се стремите през този период, е да запазите доверието си един към друг. Изглежда трудно, но не е чак толкова, а ако успеете да поддържате баланса на взаимното зачитане и уважение, по-лесно ще ви е да подкрепите и поразклатените устои на мотивацията за учене.

# Тайните страхове

Деца на тази възраст са нападнати от страхове. Колкото и да не ви се вярва, един от най-големите е, че няма да оправдаят очакванията на родителите и учителите си. Разбирате ли сега колко им е трудно? Хем искат да са големи и самостоятелни, хем търсят одобрението на родителите и учителите си. Лутащи се и разкъсвани между тези две неща, децата често изглеждат в поведението си по-остри, отколкото са всъщност. Ако искате те да продължат да споделят с вас, не се присмивайте на тревогите, че косата им не седи, както те искат, или че имат пъпка на носа. За тях наистина е сериозна тревога, а това означава, че и вие би трябвало да я приемете по същия начин, ако гържите да сте близо до детето си.

Другият кошмарен страх е да не би да се превърнат в обект на подигравки. Това винаги е неприятно, но в тази възраст е особено болезнено. Подкрепяйте самочувствието на детето. Говорете за отнoшенията му в училище, за случилото се там и обяснявайте, че хората са различни и че подигравката невинаги означава отхвърляне, а понякога тя може да е нескъпопосан знак за внимание.

Деца на тази възраст се боят от изолация и се чувстват наранени, ако не са част от някаква група, не принадлежат към нещо, което да им даде чувство за идентичност, което така им липсва в момента. Опитайте се да споделите чувствата на детето си. Ако на някакъв етап има затруднения да намери приятелства в класа, дайте му възможност да се чувства част от някаква друга група – семейната, на децата от блока, от маекундното или от балета...

Д-р Петьо Брезоев,  
дерматолог,  
„Дерматологикум“



## Как влияе акнето върху самочувствието на петокласника?

Акнето е най-често срещаното кожно заболяване, което засяга до 90% от тийнейджърите и освен кожни проявления, може да има и психологични последици. То е период от живота, който се изразява в появата на пъпки и задължително изисква професионална помощ.

При мен ежедневно идват млади хора с различни форми на акне. Обикновено те са придружени от някой от своите родители, въпреки че в тази възраст младият човек непрекъснато се опитва да скъса с детството и да извоюва някаква форма на независимост. Тези пациенти хем са пораснали, хем искат да взимат сами решения, хем не знаят как да се справят с проблема. Моята функция е да ги преведа през процеса на лечение в зависимост от формата на акнето. Една от формите на акне се поддържа само с козметика, но има и друга, която е драматична. Оказва се, че именно тя е една от водещите причини за самоубийство в тази възрастова група.

Много е важно и родителите, и младите хора да осъзнаят, че акнето е лечимо, но изисква търпение (обикновено терапията продължава от 3 до 6 месеца) и постоянни грижи за кожата. Няма акне, което да не може да бъде лекувано!



# Промени и в училище

В пети клас се променят не само децата. Променя се и средата, в която те учат, отношенията им с учителите, организацията на живота в училище. Някои от нещата са коренно различни от досегашния им опит и не им е лесно да ги проумеят и свикнат с тях.

## Без нашия учител

До четвърти клас децата имат един основен учител, който е с тях почти през цялото време. Началният учител изпълнява функциите на преподавател, на възпитател и на контролиращ. За повечето деца между първи и четвърти клас началният учител се превръща в нещо като още един родител.

В пети клас цялата тази ясна структура на авторитета и обгрижеността се променя. Децата навлизат в нов етап от порастване и едно от предизвикателствата е и липсата на един основен учител. На негово място се появява класен ръководител, който в най-добрия случай има пет-шест часа седмично с децата. През останалото време, а то е приблизително пет пъти повече, те са с други учители. Това създава у децата усещане за „невидимост“, което може да доведе както до чувство на обърканост, напрежение и тревожност, така и до опиянение от чувството за свобода – „вече мога да правя каквото си искам и няма кой да ме види“. Индивидуалният подход е заменен от нови принципи и правила. Класният ръководител за разлика от началния учител до четвърти клас преподава на

различни класове. В зависимост от предмета, който води, той може да има от 100 до 200 ученици. По тази причина му е необходимо повече време, за да опознае всяко дете от класа. Хубавото е, че има различни варианти този процес на сближаване да бъде улеснен и скъсен във времето чрез различни класни и извънкласни форми (ходене на кино, театър, спортни празници и др.).

## Защо е важно детето да ходи само на училище?

Пети клас е периодът, когато повечето деца започват сами да ходят на училище. Помогнете на детето да изгради спокойствие и самочувствие, че може да се справи: няколко пъти изминете заедно пътя до училище и обратно по най-безопасния маршрут; ако се налага да ползва градски транспорт, обърнете му внимание как да разпознава спирките, да следи дали номерът на автобуса е точно този, който му трябва, дали не се качва в обратната посока...

Проверете дали ключът на детето не заяжда в ключалката и изтенирайте пускането и спирането на алармата, ако ползвате такава. Договорете се към кого може да се обърне, ако изпадне в затруднение във ваше отсъствие – съсед, роднини, полиция... Оставете на видно място списък с важни телефонни номера и следете детето да има под ръка работещ телефон.

В тази възраст към всичко това се добавя и естественият стремеж на всяко дете да бъде забелязано и оценено. И когато това не се случва или не се случва в степенята на очакване на детето, реакциите могат да варират от пълно отхвърляне на новия класен ръководител, през безразличие към училището, до провокативно поведение, което цели привличане на внимание, било то и отрицателно.

## Много на мястото на един

Втората много съществена промяна в училищния живот на детето е, че в пети клас всяка учебна дисциплина се води от различен учител. Това означава поне десет нови стила на преподаване, десет нови начина на общуване, десет нови варианта на изисквания и оценка на знанията. Ами, съгласете се, не е лесно! На всичкото отгоре само допреди няколко месеца началният учител се е обръщал към детето по име, а сега изведнъж то се превръща в номер. Преподавателите в основния курс водят часове в няколко класа и е съвсем разбираемо, че не е лесно да запомнят имената на децата и е необходимо време да опознаят техните индивидуални особености, интереси, предпочитания и способности.

Преминването от един учител към много е доста сериозна промяна и за родителите. Това е основната причина за по-трудното получаване на обратна връзка от учителите за резултатите на детето и най-вече на какво се дължи спадът на успеха или пък постиженията – още една рязка промяна, която децата много трудно разбират или пък просто го приемат като даденост. Голям процент от тях до четвърти клас получа-

ват предимно шестци като стимул за усилията, които полагат, а в пети клас изведнъж в бележника им се появяват всички оценки от 2 до 6, без подробно обяснение защо се случва това.

## Какво можете да направите като родители:

- Напомняйте на детето да записва в тетрадката по съответния учебен предмет всичко, което изисква преподавателят – цветни моливи ли да носи или пък флумастери, трябва ли му шаблони по география или атласът е достатъчен, кога е датата на следващия тест, как ще ги изпитва госпожата/господинът...
- Опитайте се заедно с детето да подредите изискванията на новите преподаватели, за да му свалите напрежението и притеснението.
- Обяснете на детето положителната страна на това да има много преподаватели. Намирайте поводи, за да говорите за ползите от общуването с различни учители, от включването в различни методи на преподаване, от усвояването на различни „езици“ на представяне на учебния материал.

## Нова организация на времето и пространството

Още една голяма промяна в училищния живот на детето в пети клас е новата организация на времето и пространството. Ако до миналата година повечето му време е преминавало в една класна стая, сега класът може да семести в отделни кабинети за всеки час или за част от часовете. Възможно е преподавателите да имат различни изисквания за подреж-

**Бияна Сокурова,**  
*родител на петокласник*



**Кое беше най-голямото  
прегизвикателство за вас като  
родител на петокласник?**

Когато при завършването на сина ми на 4. клас с гордост прибрах дипломата с шестици, не подозирах какво ме очаква като родител на петокласник. Нямаше да разбера и в началото на учебната година, ако не бях отишла на родителската среща, специално организирана за родителите на петокласниците. Една от най-полезните родителски срещи за мен!

Първоначалното недоумение на родителите от двата класа – „какво толкова ще ни казват, да не са първолаци“, се стопи от професионалното отношение на педагозите: ръководството на училището в пълен състав и новите класни ръководители заедно с психолога и педагогическия съветник подробно ни разказаха за натоварването и учебния материал. Най-важен за мен обаче бе разказът какво очаква децата ни в емоционален план. Първите признаци на пубертета и промяната в отношенията между момчета и момичета, сблъсъкът с нови предмети, много нови учители с много различни изисквания, тъгата по „старата“ мила начална учителка... Промяната в самите деца – довчерашни приятели вече не искат да седят на един чин, скарвания и търсене на нови приятелства, изяви на нови лидери в класа – всички тези аспекти на междуличностните отношения бяха изговорени и обсъдени...

Намаляването на успеха не се приема така драматично, когато си подготвен, че това е част от по-сериозен и дълбок процес на преорганизиране в начина на учене на детето. Може би това бе най-трудното за мен и повечето родители на петокласници, които познавам: детето трябва да учи вече напълно само и да учи уроците по различен отпреди начин. Съответно организацията на времето му у дома е много важна – особено ако е ходело на занималня до 4. клас.

Вкъщи не се стреснахме особено и от бунта на иначе ученолюбивото ни момче срещу някои учители, които не му харесваха – бяхме предупредени за подобни възможности и още при първите подобни признаци проведохме дълъг и сериозен разговор с него, който периодично и до днес се подновява.

**Бих посъветвала всеки родител на петокласник следното:** Поддържайте редовна връзка с новия класен ръководител и ходете на родителските срещи! Бъдете активни в училището на детето ви. Учебният процес е сложен и в него много главна роля има и семейството!

Говорете си с вашия петокласник! Много и за всичко – колко е голина даскалката по география и колко са скучни уроците по история, колко тъпо е Пепи да се прави на „готин“ пред момичетата точно в часа по математика, колко страхотна е новата игра за Андроид, по която са луднали всички в училище... Когато детето ви свикне да споделя дори незначителните дреболици, имате възможността да усетите признаци на задаващ се проблем още от отделни думи и случки – и да реагирате навреме. Това ще е особено важно за всеки родител след още 2-3 години, когато тийновете ще се развихрят в пълната си хормонална буря...

дането на децата по чиновете. Колкото и дребна да изглежда на пръв поглед, това е промяна, нарушаваща усещането за сигурност на детето и внасяща елементи на тревожност и напрежение в училищното му ежедневие.

За преместване от кабинет в кабинет децата разполагат с 10 минути, в които трябва да приберат учебниците си от предишния час, да отидат в новия кабинет и да се приготвят за следващия час. В началото ще им е малко трудно и доста напрегнато, най-вече защото се изисква да разчитат на себе си и на своята организация.

Именно по коридорите петокласниците, които доскоро са били най-големите в началния курс, осъзнават, че неформалната йерархия на старшинството в средния курс ги е поставила отново в ролята на „най-малките“. Това може да ги накара да се почувстват несигурни, ако не усещат подкрепата на възрастните.

### **Какво можете да направите като родители, за да подпомогнете адаптацията на детето:**

- Обсъдете с класния ръководител възможността през първите дни от учебната година да бъде направена „екскурзия“ с класа из коридорите на училището, за да могат децата да видят новите кабинети по български, география, история, а и кабинетите на директора, педагогическия съветник, медицинската сестра, тоалетните, местата за хранене... Не че пак няма да се лутат по коридорите, но поне ще е по-малко.

- Ако е възможно, договорете с класния ръководител в програмата за седмицата до всеки предмет да е посочен и кабинетът, за да се ориентират по-бързо.

- Говорете с детето и му подхвърлете идеята в началото класът да се движи заедно. В повечето случаи това става естествено, защото децата се чувстват несигурни и имат нуждата да се подкрепят един друг. Въпреки това няма да е излишно и вие, като възрастни, да потвърдите това детско усещане.

- Примирете се с мисълта, че при тези постоянни премествания насам-натам някоя и друга тетрадка, учебник или друга вещ могат да бъдат изгубени. Не се сърдете на детето и не му се карайте.

- Тъй като детето през тази година ще е в ролята на „зайче“, скъпи телефони и други атрактивни „игралки“ от този тип не са препоръчителни за носене в училище. Не е необходимо да го плашите, че „големите“ могат да му ги вземат, но и няма нужда да го излагате на опасността да остане без любимите си джаджи. Нормален телефон, чрез който можете да се свързвате с него, е съвсем достатъчен.

- Хубаво ще е по време на първата родителска среща да обсъдите с останалите родители и с класния ръководител въпроса за прескачането за лека закуска до съседния на училището магазин по време на междучасията. Ще е добре, ако успеете да стигнете до общо решение децата да не го правят. Причините са ясни – междучасията не са достатъчно големи за подобни „екскурзии“ и децата често закъсняват за час. А след първия час това означава цяло неизвинено отсъствие.

Не бива да се подценява и опасността от пресичането на нерегулирани със светофар или пешеходни пътеки улици. И не на последно място – в магазините извън територията на училището никой не контролира продажбата на нездравословни храни и напитки на деца.



Д-р Мариета Драганова,  
педиатър,  
Майчин дом – Варна



### От колко сън се нуждаят петокласниците?

Нуждата от сън в училищна възраст е между 9 и 12 часа за децата, които не получават достатъчно сън, са изложени на риск от здравословни проблеми.

Сънят е важен за децата, защото благодарение на него се възстановяват енергийните запаси на организма, обновяват се клетки и се неутрализират токсините. Освен това по време на фазата на т. нар. дълбок сън се засилва секрецията на растежния хормон и половите хормони, които са отговорни за растежа и пубертетното развитие, за нарастването на костите и мускулатурата. Сънят намалява секрецията на стресовия хормон кортизол, като така се понижава прага на стресовите реакции на организма. По време на сън мозъкът работи, реструктурира получената информация, формират се нови връзки между невроните, което води до по-добра концентрация, подобряване на паметта и по-високо IQ. Недоспиването нарушава мозъчната функция, повишава опасността от диабет, затлъстяване и сърдечно-съдови заболявания. Повишава се рискът от инфекциозни заболявания и възпалителни процеси на храносмилателния тракт. Децата стават по-раздразнителни, а това затруднява тяхната концентрация и памет, увеличава се риска от поведенчески проблеми, нарушава се тяхната социализация.

## Свободното време

Преминването в пети клас напомня донякъде на тръгването на училище или на детска градина. Детето изразходва доста сили и енергия в училище, за да посрещне предизвикателствата на адаптацията. Заедно с това повечето деца обикновено ходят на допълнителни занимания извън училище и това заема голяма част от извънучилищното им време. И като прибавим към всичко това нарасналото количество уроци и домашни, всъщност ще установим, че децата не разполагат с чак толкова много свободно време. Но точно заради стреса, който преживяват, и многото часове в училище и над учебниците има две важни неща, за които трябва да помислим – дневния режим и спорта.

### Колко е важен дневният режим

Едва ли имате нужда да ви убеждават в необходимостта от спазването на ясен режим за деня. Но с нарасналото желание за самостоятелност се появяват обикновено и опитите за изместване на границите за часовете на лягане, прибирането от училище, времето за подготовка вкъщи и... изобщо за пропорционално намаляване на задълженията и увеличаване на удоволствията. Ще ви се наложи да проявите твърдост и да отстоявате част от тези граници. Добра идея е да опитате заедно с детето да направите един приблизителен дневен режим, в който да уточните времето за ставане и лягане, прибиране от училище, подготовка на уроците, допълнителни занимания, игри

и почивка. Това може да ви звучи малко консервативно, но ако гледате на режима като на ориентир, а не като на закон Божи, ще видите, че той по-скоро помага на детето, прави деня му предвидим и ясен и му дава възможност по-лесно да организира заниманията си.

## Спортът също е от значение

Като стана дума за времето и дневната програма на детето, хубаво е да помислите за физическото и психичното му здраве. Дългото заседяване на едно място не е препоръчително, а увеличаващият се процент на затлъстяване сред децата и пагането на възрастовата граница на хипертонията правят спорта вече по-скоро необходим, отколкото препоръчителен. Упражняването на някакъв вид спорт подпомага не само физическото развитие на детето, но и подкрепя неговото психологично израстване и академични успехи. Спортът укрепва самочувствието, развива качества като самостоятелност, умения за работа в екип, постоянство и едно много важно умение – умението да губиш. Чувството за победа е сладко, но много по-важно е детето да се научи да губи, без да се обезсърчава, за да може да поизтупа коленете си и да продължи напред.

Ако малчуганът до момента не е проявявал никакъв интерес към спорта или пък е отказвал всякакви спортни занимания, не се обезсърчавайте – никога не е късно да започне. Дори детето да не спортува активно, опитвайте се да му осигурявате физическа активност – игри с приятели навън, скейт или ролери в парка, каране на колело, дори ако щете, повече вървене пеша – нищо от това няма да е излишно.

## Дигитално-медийна грамотност

Обикновено в 5. клас детето се превръща бързо от потребител в активен участник в информационното общество. Поради това този период е едновременно много активен за развиване на дигитални умения, но и един от най-рисковите от гледна точка на онлайн поведението. Засиленият интерес към околните често се изразява в безкритичното разширяване на онлайн контактите или в по-провокативни прояви във виртуалния свят за прикритието на илюзорна анонимност.

### Най-популярните приложения за децата в тази възраст са Facebook, Instagram и Snapchat.

Важно е да знаете, че Facebook и Snapchat имат политика за защита на децата, като минималната възраст за създаване на профил е 14 години.

За профилите на лица между 14 и 17-годишна възраст **Facebook** филтрира неподходящото съдържание и ги защитава от общуване с непознати, като не позволява детски профил да бъде открит от външни търсачки.

При **Snapchat** споделените снимки и видео клипове (т. нар. Snaps) изчезват след кратък период от време, избран от изпращащия ги потребител. Важно е обаче да знаете, че през този кратък период получателят може да запази снимките и клипове на собствено устройство и впоследствие да ги използва.

Макар и собственост на Facebook, за профили под 18 год. **Instagram** не разполага със същите автоматични защиты, както тези във Facebook, въпреки че ми-

нималната възраст за създаване на профил отново е 14 години. Това на практика означава, че децата и родителите сами трябва се погрижат за сигурността на профила чрез базовите настройки за сигурност. Instagram предлага подробни съвети към родителите.

### **Съветваме ви:**

- Да направите профила на детето по-вероятен.
- Да не въвеждате лична информация на детето като адрес, телефонен номер и училище.
- Да изключите автоматичните функции за локализация и качване на снимки от мобилното устройство.
- Ако все пак решите дете под 14 години да има профил, да посочите минималната допустима възраст.
- Да обясните на детето рисковете от злоупотреба при изпращането на неподходящи снимки или видеа (провокативни, със сексуално съдържание или с насилие).
- Да се забавлявате заедно с детето - Snapchat е особено популярен сред подрастващите заради забавните филтри, които потребителят може да ползва, когато снима.
- Да научите детето кога и как да подава сигнал, да докладва и блокира.
- Да научите детето как да контролира коментарите под публикациите си – Instagram позволява филтрирането на нежелани глуми и емотикони в коментарите.
- Заедно с детето да се възползвате от опцията за проследяване на времето, прекарано на ден в Instagram, за да може постепенно то да се научи самостоятелно да управлява времето си.

## **Кои са типичните рискове в онлайн живота на децата:**

---

### **Онлайн тормоз**

Проучванията сочат, че най-разпространеният риск за децата е не контактът с непознати, а опасността да станат жертва или инициатор на тормоз: разпространяване на кълъки, създаване на фалшиви профили, публикуване на унижителни и злепоставящи изображения, коментари, текстове и др.

### **Използване на провокативни псевдоними и аватари, често със сексуален подтекст**

Изследванията показват, че така се увеличава рискът от онлайн контакт с педофил, както и рискът от онлайн тормоз с 40 до 60 на сто.

### **Предоставяне на лична или злепоставяща информация**

Обикновено това се случва заради стремежа на детето да изследва възможностите на онлайн общуването и своето място в тази среда.

### **Излагане на вредно съдържание**

Попадане на пропаганда на насилие, наркотици, анорексия, самонараняване, расизъм, екстремна порнография и др.

### **Доверяване и разпространение на фалшива информация.**

## **Какво може да направите като родители?**

---

Един от най-сигурните начини за предпазване от рисковете онлайн е като

# 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.



подкрепите децата да развият своята дигитално-медийна грамотност – това са уменията да намират, преценяват, използват и произвеждат правдива информация в изобилието от медийни и дигитални източници, както и ефективно и конструктивно да взаимодействат с други хора в онлайн среда.

## Национален център за безопасен интернет

Националният център за безопасен интернет помага на родителите и децата да се справят с предизвикателствата в онлайн пространството.

**Ако вие или вашето дете попаднете на опасно съдържание или на недобронамерен човек в интернет,** можете да го докладвате на сайта ни **www.safenet.bg**, както и да се свържете с нас на Линията ни за онлайн безопасност **124 123\***. На нея, на чат платформата ни и на мейл **helpline@online.bg**, сме на разположение на вас и детето ви за съвет, емоционална подкрепа или технически насоки всеки работен ден от 10.00 до 18.00 ч.

\*Цената на обаждане 0.14 или 0.15 лв., в зависимост от мобилния оператор и независимо от продължителността на разговора

## Комуникация

Децата трябва да осъзнават, че когато общуват онлайн, от другата страна стои жив човек и думите, които използват, могат да го наранят не по-малко, отколкото ако са лице в лице. Бъдете добър пример за спазване на правилата за виртуално общуване – изградете навик у детето да поздравява онлайн, да бъде вежливо с другите и да не ги наранява (дори скрито зад псевдоним), да не споделя информация за други хора без тяхното съгласие...

## Съдържание

Насърчавайте детето да създава собствено съдържание като снимки, ме-мета (снимки с шеговити текстове на тях), ГИФ-чета (изображения, които се движат), клипчета или каквото друго му е интересно, като внимава за наличието на лична или злепоставяща информация. Помогнете му да изгради навик да си задава следните въпроси преди да публикува: „Необходимо ли е?“, „Полезно ли е?“, „Истина ли е?“, „Добронамерено ли е?“.

## Информация

Научите детето да проверява източника, автора, датата на публикация, да сравнява с други източници и т.н. Напомняйте му тези правила и му помагайте да ги прилага, за да избегне клопката да се подведе от фалшиви новини.

## Решаване на проблеми

Важно е децата да се опитват да се справят с различни ситуации самостоятелно. Това развива техните умения за намиране на решение на трудна ситуация. Насърчавайте ги да търсят помощ, когато имат нужда, включително и със собствен пример.



## Учебният процес

В пети клас учебният процес е доста по-различен от това, на което са свикнали децата в началния етап на училището. Появяват се много нови учебни предмети, натоварването е доста по-голямо, а подходът – доста по-строг. От децата се очаква да овладяват по-абстрактни понятия, да се справят с по-големи домашни и да превключват от един предмет на друг по-бързо. Всичко това отначало може да е много объркващо и стресиращо за новоизлюпения петокласник. Имайте търпението да му помогнете да се справи с новата ситуация.

# Нова организация на учебния материал

Най-очевидното, което ще забележите само при разлистване на страниците на учебниците, е обемът на уроците – станали са видимо по-дълги. Освен това обаче са и по-сложни, съдържат повече понятия, по-детайлни връзки между разглежданите елементи на темата, езикът е с по-високо ниво на абстракция. И за да е пълна картинката, трябва да добавим и по-голямото количество изучаван материал...

На 10-11 години децата са далеч по-уравновесени и хармонични в опознаването на света чрез опита и експериментирането, но все още имат нужда от много визуализации, от нагледни представяния и от активно участие в познавателния процес (например, да сложат бобче в намокрен памук в стъклен буркан, за да видят как ще пораснат листенцата или как ще се отрази липсата на слънчева светлина). Към края на четвърти клас повечето деца са в състояние да правят ясна разлика между причина и следствие и могат сравнително добре да изразяват с думи собствения си опит, да изказват мнение и да се аргументират. Но едно от най-важните умения, което им е необходимо за усвояването на учебния материал в пети клас, все още е в процес на формиране. Става дума за това, което специалистите наричат „преход от допонятиен към понятиен мислене“. Или казано простичко, децата все още се учат да мислят в понятия, да мислят абстрактно. При условие, че учебният материал в пети клас е организиран в по-

голямата си част около понятия, съвсем обяснимо е защо те срещат трудности при усвояването му.

Повечето преподаватели са наясно със сложността на учебния материал в пети клас, както и с малкото време, с което разполагат в часовете, за да могат децата да усвоят новите знания. Затова се опитват да компенсират сложността с повече обяснения и писане в тетрадките, а липсата на учебно време – с повече домашни за трениране на новите умения у дома. Въпреки това на децата не им е никак лесно.

## Какво можете да направите като родители:

- Може да ви се стори малко позакъсняло, но най-добре ще помогнете на детето си, като му покажете как да учи. В пети клас уроците са дълги. Затова научете детето да ги учи на части, а не целите наведнъж. Изтренирайте заедно няколко пъти, а след това само контролирайте ученето, но не учете заедно с детето. Дайте му възможност да намери своето собствено темпо, своя начин.
- Разговаряйте с детето за това, което учи – така ще разберете, ако среща затруднения с някои нови понятия или трудно прави връзки между различни явления. Важно е да преодолеете заедно този момент, за да не остане у него трайно усещането, че ученето е нещо трудно, а материалът – неразбираем.
- В началото може да се наложи да обяснявате някои от понятията, които детето не успява да разбере. Използвайте онагледяване и примери – така децата по-лесно разбират за какво става дума.
- Следете, доколкото ви е възможно, за пропуски в усвояването на учебния мате-

риал. И ако забележите такива (а това със сигурност ще се случи), опитайте да обясните и да наваксате с упражнения у дома.

- Използвайте всеки удобен момент, за да тренирате уменията за концентрация, внимание и понятийно мислене на детето. Правете го като игра. Играта все още е много силен мотив в поведението на децата на тази възраст независимо от това колко пораснали ни изглеждат.

- Търсете разговори с учителите, за да получите от тях обратна връзка дали детето ви не среща затруднения в разбирането и усвояването на материала.

## Учебните предмети

В пети клас децата ви ще имат по-голям брой учебни предмети, в сравнение с четвърти. Като задължителна подготовка те ще изучават Български език и литература, Чужд език, Математика, Информационни технологии, История и цивилизации, География и икономика, Човекът и природата, Музика, Изобразително изкуство, Технологии и предприемачество, Физическо възпитание и спорт. Освен това петокласниците ще имат и избираеми предмети – в зависимост от профила на училището. Има възможност да изучават и факултативни предмети, които не са задължителни. Освен тези предмети децата ви всяка седмица ще имат и час на класа, в който ще се обсъждат различни важни за класа въпроси или децата ще се запознават с теми, свързани с израстването им като граждани.

Всичко това означава, че детето ви ще

**Славчо Свиленов ,**  
учител по история и  
география, ОУ „Св. Иван  
Рилски, Перник



### Как да помогнем на петокласника да се адаптира по-лесно?

Преходният период от начален към прогимназиален етап е изключително предизвикателство за всеки родител, ученик и учител. Ученическата среда рязко се изменя. На учениците вече преподава не само един учител, който е непрекъснато до тях, вместо това всеки отделен предмет се ръководи от различен преподавател. Обемът на информация по предметите също се увеличава, както и интензитетът на учене. Предвид задължителните входни нива, които се правят в началото на учебната година, които в повечето случаи са с незадоволителни резултати поради множество фактори, (лятно отпускане, притеснение и т.н.), се създава усещане за неспособност за справяне със задачите в новата ситуация и несигурност в собствените възможности. В този деликатен момент всяко дете има нужда от търпение и подкрепа както от учителите, така и от родителите. Не е нужно да бъде наказвано поради първоначално по-ниските резултати, които са очаквани и съвсем нормални. Решаващо за по-лесната адаптация на петокласника е оказването на морална подкрепа и помощ. Създаването на положителна атмосфера за учене е една от основните задачи, която няма как да се осъществи, ако не проявим търпение и разбиране към учениците.



има всеки ден поне по 6 часа – немалко натоварване за тази възраст. Проверете разпределението на часовете в седмичната програма – обикновено тя се прави така, че в един ден да има по-трудни и по-„разтоварващи“ предмети, но със сигурност в някои дни ще е по-натоварено, отколкото в други. Съобразете допълнителните занимания на детето с тези натоварвания, така че да няма излишно напрежение и стрес.

## Проверка и оценка на знанията

В тази възраст децата стават много чувствителни към оценките и ако не им бъде обяснено, че тези числа показват моментното състояние на знанията им, те приемат, че това е оценка за самите тях като личности. Тук се крие сериозен риск детето да загуби мотивация. Ниските оценки не означават, че детето е огуляло през няколкото месеца на лятната ваканция или пък че новите учители не са в състояние да преподават добре и да оценяват справедливо. Просто детето преминава през период на адаптация и му е необходимо време, за да успокои и преподреди разбърканите пластове на света си.

### Какво можете да направите като родители:

- Помолете преподавателите още на първата родителска среща да формулират ясни критерии за оценка на знанията на децата, както и какви са очакванията им от тях. Запишете си ги, а не разчитайте на паметта си и след това ги разкажете простиичко на детето.

- Не се отнасяйте към оценките лично. Достатъчно е, че детето се отнася към тях така. Потърсете заедно причината за ниската оценка – дали не разбира този материал, дали е било притеснено по време на теста (от какво и защо) или мислите му са се реели в новата игра на телефона на Алек. Едва след като сте наясно с причината, заедно с детето намерете решение.

- Оценките също така не измерват и вашето справяне като родители. Това, че успехът на детето може да падне в пети клас, в никакъв случай не означава, че вие сте се провалили като родители или учителката по география има лошо отношение към вашето дете.

- Говорете с детето, но без упреци и обвинения. Обяснете му, че оценките показват доколко то е овладяло материала в момента, а не изразяват нито личното отношение на учителите към него, нито дали самото то е ценно или не.

## Домашните

Ако детето ви до края на четвърти клас е посещавало някакъв вид занимания и се е подготвяло за училище под наблюдение и с подкрепата на някой възрастен, много вероятно е в пети клас да срещне затруднения с усвояването на умения за самостоятелна подготовка вкъщи. Дори и да е писало домашни и учило уроци само в началното училище, сега обемът и сложността на материала могат да се окажат пречка за неговата мотивация да работи самостоятелно.

Важно е детето да усеща вашата подкрепа в този момент, но и да знае, че отговорността за уроците и домашните е негова.

## Ето някои подходи, които могат да ви помогнат в това:

- Повечето преподаватели са на мнение, че е по-добре децата да подготвят уроците и да пишат домашните в деня, в който е взет съответния учебен материал, а за деня, в който имат следващ час по история например, само да си преговорят урока. По този начин, докато обясненията на учителя са все още „пресни“ и ясни в главата на детето, то по-лесно ще се справи и с текста в учебника.

- Научете детето първо да учи уроците си и едва след това да пише домашните. Повечето деца съвсем естествено бързат да приключат с училищните задължения и написването на домашното за тях означава, че са си свършили работата. Но учебният материал в пети клас е обемен и изисква по-сериозни усилия за учене и съответно повече време.

- Подкрепяйте детето си и му помазайте с каквото можете. Това не означава да решите задачата вместо него или да му напишете домашното по литература. Но можете да му свалите напрежението, като обсъдите заедно какво трябва да напише или като преговорите заедно съдружителното свойство.

В началото ще ви се наложи да контролирате по-отблизо изпълнението на училищните задължения от детето. Това означава да го правите системно, т.е. всеки ден, което си е натоварващо, но пък добрата новина е, че необходимостта от този постоянен контрол постепенно ще отпадне. Напомняйте не само за домашните, но и за тетрадките, учебниците, допълнителните пособия, екипа по физическо и бележника. Скоро детето само ще свикне да носи отговорност за всичко това.

## Каква роля имат оценките – мотивират ли повече децата, или напротив?

**Силвия Симеонова,**  
учител, ОУ „Иван Рилски“,  
Перник



Въпросът няма еднозначен отговор, защото е различно при различните ученици. Естествено, че високата оценка е добър стимулатор, но понякога се случва и точно обратното – слабата оценка всъщност да е стимулът за по-сериозна подготовка по предмета. Във всички случаи е изключително важно учителят и родителят да не negliжират напредъка на ученика, а напротив – да му покажат, че не само са го забелязали, но и го подкрепят и оценяват. В такъв случай детето има стимул да работи повече и по-качествено, за да се докаже пред учителя, пред родителите, пред класа и пред себе си.

**Евелина Велинова,**  
учител, ОУ „Иван Рилски“,  
Перник



В стремежа за добри оценки няма нищо лошо, ако самото дете, родителите и учителите не прекаляват с фокусирането върху тях. Да не забравяме, че оценките са само отражение на моментното състояние на знанията на ученика, а не негова характеристика. Важно е детето, а не оценките да са в центъра на нашите мисли, приоритети и стремежи: да развиваме вътрешния му потенциал чрез неговата фантазия, интуиция, връзка с природата.



## Важните разговори

Навлизането на детето в пубертета и свързаното с това засилено общуване с връстниците неизбежно ви изправя пред въпроса кога и как да проведете онези „трудни разговори“, от които всеки родител малко се плаши – за алкохола и наркотиците, за секса и парите, за изборите и грешките...

Струва ви се рано да говорите за това? Та детето е едва на 11! Всъщност, никак не е рано. Децата навлизат във възраст на експериментиране, а и по-широкото и лишено от контрол пространство, в което се озовават, напускайки началното училище, отваря възможности за ситуации, в които те могат да бъдат подложени на натиск от средата. По-добре е да бъдат подготвени за всичко това. Не забравяйте, че и онлайн пространството изобилства от материали по тези теми и често децата попадат на информация, която е невярна, подвеждаща или плашеща за тях, особено ако не са имали разговори по такива въпроси с хората, на които най-много вярват – родителите.

# Алкохол, цигари, наркотици

В програмите за здравно образование в училище тези теми са донякъде застъпени. Децата са имали и ще продължат да имат часове, в които ще говорят за вредата от алкохола, цигарите и наркотиците. Възможно е дори те да знаят повече от вас, затова няма да е излишно да се пообразовате малко. Трябва да сте подготвени и да използвате всеки удобен момент, за да говорите или да коментирате с детето някоя от тези теми. Репортаж по телевизията, филм, случка на улицата... гръжте очите и ушите си отворени и не се притеснявайте да коментирате видяното или чуто. Така или иначе, живеете с децата в един и същи свят и в този свят има и цигари, и алкохол, и грога. Тъй като въпросът за зависимостите е в основата си въпрос за ценностите, научете детето да отстоява себе си и да казва „не“, без да се чувства зле от това. Вероятно само след година-две то ще се окаже в ситуация, в която доказването пред компанията ще е свързано със запалване на цигара, изпиване на чашка или подгъпване на „коз“. Именно тогава то ще се нуждае от силата да казва „не“ и да има опори, които няма да му позволят да се чувства оцетено или с наранено самочувствие, че е отказало. А за да е възможно това, бавно и постепенно трябва заедно с него да градите тези опори. Започнете още сега.

## Какво можете да направите като родители:

- Поддържайте отношения на доверие и любов с детето си.

- Не съдете, а изслушвайте – така вашият тийнейджър ще може честно да разговаря с вас.

- Бъдете честни, когато детето ви иска да научи повече за алкохола и цигарите, когато ви пита за опита ви като тийнейджър или просто иска да поговори с вас.

- Говорете с детето си за фактите, свързани с алкохола, цигарите и наркотиците, помогнете му да осмисли причините да не прибягва до тях и да изработи собствени начини да ги избягва в трудни ситуации. Споделяйте с децата факти като например този, че до достигане на зрялост децата нямат нужните ензими за разграждане на алкохола, затова рискът от алкохолно отравяне при тях е много висок.

- Интересувайте се от заниманията на детето.

- Заедно изработете семейни правила по отношение на пиенето и пушенето и поемете своята отговорност за спазването им. Не ги нарушавайте самите вие и ги припомняйте, ако вашият тийнейджър ги нарушава.

- Дайте добър пример относно вашата собствена употреба на алкохол или цигари.

- Окуражавайте детето си да създава здравословни приятелства и да се занимава с алтернативни на пиенето и пушенето дейности.

- Насърчете детето да изпробва и да избере спорт, който би му харесвал. През спорта има и голяма вероятност то да си намери приятелска среда, ориентирана към здравословен начин на живот.

- Бъдете наясно с предупредителните признаци за проблеми с пиенето на тийнейджъра и действайте незабавно, за да помогнете на детето си.



● Вярвайте в собствената си сила – вие можете да помогнете на вашето дете да избягва употребата на алкохол, цигари или дрога.

### **Как да говорите с тийнейджъра така, че да споделя с вас:**

● Настройвайте разговорите. Нека детето да разказва за интересите си. Слушайте без да интерпретирате и дайте на детето шанс да ви научи на нещо ново. Активното слушане на ентусиазираното по някаква тема дете ви посила пътя за разговори на теми, за които сте заинтересувани.

● Задавайте отворени въпроси. Избягвайте въпроси, които предполагат едностранен отговор „да” или „не“. Настройвайте вашия тийнейджър да споделя какво мисли и чувства по отношение на това,

което дискутирате.

● Контролирайте емоциите си. Ако чувате нещо, което не ви харесва, не реагирайте с гняв. Вместо това със спокоен тон споделете с детето какво ви притеснява или ядосва.

● Не поучавайте и не се опитвайте да оценявате вашия тийнейджър, показвайки му колко греша. Ако покажете уважение към гледната точка на детето, то ще е по-склонно да ви слуша и да уважава вашето мнение.

● Показвайте на вашия тийнейджър, че цените неговите усилия и постижения. Избягвайте болезнените шеги или критикуването.

● Помнете, че вашето дете пораста. Това не означава, че трябва да се откажете да му влияете, но уважавайте неговите растящи нужди от независимост и лична свобода.

## **За какво да внимавате**

Въпреки че по-долу изброените признаци може да са индикатори за проблеми с алкохола или други психоактивни вещества, някои от тях може просто да отразяват нормалния процес на израстване на тийнейджърите. Според експертите обаче, ако няколко от тези белези са налице по едно и също време, ако възникнат изведнъж и ако някои от тях са силно изразени, това може да е знак за проблем с пиенето:

● Промени в настроението: избухливост, раздразнение.

● Проблеми в училище: незаинтересованост/пасивност, нисък успех, честни прояви на недисциплинираност.

● Противопоставяне на правилата в семейството.

● Нови приятели, които детето ви се съпротивлява да представи.

● Позиция „нищо не е от значение” – занемарен външен вид, липса на интерес към предишните занимания, отпадналост.

● Намирането на алкохол в стаята на детето или в раницата му, алкохолен дъх.

● Физически или психически проблеми: изневеряване на паметта, ниска концентрация, зачервени очи, липса на координация, забавена реч.

Ако имате съмнения, че детето ви има проблем с алкохола или с други психоактивни вещества, потърсете консултация със специалист.

# Сексът

Не е лесно да започнете разговор с деца-та за сексуалните отношения. Най-естественият подход е като говорите с тях за любовта и отношенията между хората, които се обичат. В тази възраст децата вече имат представа за влюбени хора, за целувки, за сватби, за бременност и раждане. Това е сериозна основа, от която може да започнете разговор, че някой ден и те ще изпитат такива чувства, че ще имат желание да споделят времето, мислите, сърцето, тялото си с един определен човек. Именно вие като родители трябва да им разкажете за любовта, нежността, за интимните отношения между хората...

Това, което най-вероятно ви възпрепятства, е как да провокирате разговор по тази тема. Много просто – използвайте конкретни ситуации от ежедневието. Гледайте заедно филм. Коментирайте темата любов, секс, влияние на приятелите, натиск за действие, трудност да отстоиш себе си. Новините са пълни със съобщения за сексуални престъпления. Винаги съчувствайте на жертвата, не я обвинявайте в непредпазливост и разсъждавайте на глас какви са последствията за нея и как може да ѝ се помогне. Така в бъдеще детето ви много по-спокойно би споделило случай на сексуално посегателство. Коментирайте, че в повечето случаи в началото всичко е съвсем невинно и забавно, но после нещата рязко могат да излязат извън контрол. И най-важно – СЛУШАЙТЕ! За да има истински разговор, съотношението на времето, в което говорите вие и детето, трябва да бъде 40:60 в полза на детето.

Средата, в която растат и се развиват

днешните деца, ги кара понякога да предприемат лекомислени действия. Често сексуалните опити и контакти се представят като нещо престижно – колкото повече на брой, толкова по-добре. Децата могат да прекратят границата от платоничното към физическото мно-

## Весела Банова

психоаналитик, управител на  
Психоаналитичен институт  
ТОЛК



### Как да проведем смислен разговор за секса с детето на тази възраст?

На 10-год. възраст вашето дете е на прага на пубертета, който е входна врата към юношеството. Този период е свързан с много и значителни промени, за които вие трябва да можете да разговаряте с детето си. Преди обаче да разговаряте за сексуалността, намерете начин да разговаряте за тялото на детето.

Промените в тялото се случват много по-бързо, отколкото тийнейджърът може да осмисли. Растежът е твърде бърз, крайниците се издължават, интимните зони на тялото се окосмяват... Разговаряйте за тялото с добри и щадящи думи! Така ще помогнете на детето си да изгради нов образ за себе си, с който да се представя пред другите: възрастни и връстници. Намерете и му предложете думи, които едновременно назовават промените в тялото му – предстоящи или настоящи, но не нараняват, а запазват себеуважението му.

го лесно, за да се приобият по-бързо към групата на „харесваните“. Всичко това може да доведе до нежелана бременност, тежки репродуктивни проблеми в бъдеще, полово предавани болести, както и първа среща с човешкия папиломен вирус (HPV), СПИН или хепатит.

Затова не превръщайте темата за интимността, изследването на тялото, мастурбацията и секса в тема табу. Вашите деца трябва да бъдат наясно с усещанията и емоциите си и да разчитат на вашето разбиране и помощ в случай на проблем.

Важно е да се научите да споделяте информация с децата си по тази тема без да подценявате рисковете, но и без да създавате преувеличени страхове. Сексът е много важна част от човешката любов в зряла възраст. Представете, които децата си създават за отношенията между половете, често се оказват решаващи за способността им да бъдат щастливи като възрастни.

## Парите

Петокласниците вече имат известен опит в света на джобните, пазаруването, спестяването, губенето на пари, заемите, споделянето и още много, много варианти на паричния оборот. Въпреки това те все още се нуждаят от вашата подкрепа, за да изградят здравословни финансови навици. Как да им помогнете в това?

**Обсъждайте заедно семейния бюджет:** откъде идват парите, как ги разпределяте за различните нужди и как може да намалите някои разходи или да

потърсите нови приходи. Помнете, че участието на детето в планирането и разпределянето е полезно за развитието и самооценката му, но отговорността за решенията е ваша.

**Учете детето да разграничава нужда от желание.** Научете го, че първо се задоволяват нуждите и едва след това желанията, и то, ако има възможност. Това е ключово за по-нататъшния успех в живота.

**Време е да увеличите периода, за който му давате джобни** – веднъж в седмицата или месеца. Така ще го научите да планира разходите си.

**Научете го да разпределя парите си за различни цели:** за основни нужди (закуски, учебни пособия), за удоволствия, за спестяване, за благотворителност и др. Договорете поне веднъж месечно да обсъждате движенията на пари в различните „портфейли“.

**Насърчавайте го да спестява:** помогнете му да си представи как малките суми от спестяване могат да му помогнат да постигне по-големи цели. Подкрепете го да се научи да си поставя цел и срок. Насърчавайте го да спестява, като се ангажирате да удвоите спестената сума, ако целта е недостижима само с неговите усилия.

**Насърчавайте благотворителността:** отделянето на около 10% от джобните за добра кауза се смята за подходяща сума, която не ограничава съществено възможностите на детето, а го учи на благородство.

**Договорете с детето да поеме срещу заплащане някои домакински задължения.** Това ще го научи на отговорност. Потърсете възможност да припечелва някъде извън семейството – в домакинството или работата на познати, съседи

или роднини. Помогнете му да договори условията – какво точно ще прави и какво точно ще получи.

**Ако детето ви е направило извънредни разходи, обсъдете с него различни варианти:** да остане без пари до датата за получаване на следващата сума или да получи малка сума сега за сметка на следващите джобни. Ако е купило нещо, което не одобрявате, изслушайте неговите аргументи и спокойно му обяснете защо смятате това за неправилно.

**Открийте на детето собствена сметка в банката.** Извадете му детска карта към сметката с ограничен дневен лимит, за да не харчи повече, отколкото е разумно. Използвайте всички възможности, които банката дава, за да следите заедно с детето движението по сметката.

**Някои родители позволяват на децата си да пазаруват онлайн през родителска сметка.** Съществува риск обаче децата без разрешение да натрупат сериозни задължения. По-добрият вариант е детето да има собствена карта с лимит на разходите. Банките предлагат най-различни варианти, в които родителят получава информация за всяко движение по сметката на детето. Обяснете на детето, че това е за негова сигурност и му напомняйте, че всичко, което сте научили заедно за разпределението на парите, важи със същата сила и за сметките му онлайн.

**Обсъдете с детето широко разпространените измами чрез фалшиви сайтове за онлайн пазаруване,** които изглеждат съвсем еднакви с оригиналните сайтове на онлайн магазин или банка (фishing). Научете детето как да извършва няколко проверки дали е на правилния сайт:

**Илона Станева,**  
*директор „Маркетинг и  
реклама“, Fibank*



### **Защо е важно детето на тази възраст да разполага със собствени средства?**

Всяка възраст е подходяща за финансово образование. Родителят трябва да е наблюдателен и да „улови“ мига, защото децата живеят в света на парите от най-ранна възраст и темата неизбежно ги вълнува. Отговорност на родителя е да запознае детето с основните опорни точки, свързани със семейния и личния бюджет. Така детето ще развие финансови умения в най-ранна детска възраст, ще се научи на самостоятелност и отговорност.

- дали адресът на сайта започва с <https://> (тоест сигурна връзка);
  - дали пред адреса се появява символът на сигурен сайт – зелено катинарче;
  - да не кликва върху линкове към онлайн магазини или системи за разплащания, които са дошли по електронна поща или с друг вид съобщения, а да изпише названието на съответния сайт в Гугъл и да потърси в резултатите оригиналния сайт;
  - да не приема предложения от браузър или приложения да запаzeti данните на банковата карта или сметката.
- Нека не забравяме, че грешките са неизбежна част от всяко истинско учене. Не се сърдете на детето, когато допусне грешка, не го наказвайте, а му помогнете да разбере как се е стигнало до грешката и как да я избегне занапред.



## Училищна общност

Периодът на пети клас съвпада с началото на нова криза на развитието на детето – то се превръща в тийнейджър, а това означава освен промени във физиката и вътрешния му живот, промени и в отношенията му с другите хора, особено с връстниците. Определящи за тази възраст са важноста на социалния живот, изграждането на първите истински и сериозни приятелства, включително и първите влюбвания.

Порастването на децата и преминаването им от начален етап в пети клас създава пространство за нови борби за лидерство в класа. Отношенията между децата стават нестабилни и хаотични. Тук от изключително значение е умението на възрастните да намерят баланса между подкрепата и ненамесата в сложния свят на тийнейджърските отношения.



# Детето сред другите деца

Ако възрастните оставят процеса на изграждане на нови отношения в класа да протече хаотично, децата ще се борят за лидерство без ясни критерии и тогава модел за подражание може да стане не детето, което иска да учи и знае, а това, което има последен модел скъп телефон, или друго, което се държи арогантно с учителите. Тук много важна е ролята на класния ръководител, който успява да прекара пълноценно дори малкото време, което има с класа си, за да могат децата да се опознаят или да се преоткрият в новите си роли на пораснали ученици. Има различни възможности класът да прекара организирано времето си извън задължителните учебни часове и това са часовете на класа, екскурзиите, разходките в парка.

## Какво можете да направите като родители:

- Помогнете на класния ръководител бързо да опознае децата – заедно планирайте и участвайте в общи занимания извън училище: боулинг, пикник, ходене на кино.
- Поддържайте постоянна връзка с класния ръководител. Обсъдете с него кой е най-подходящият начин за това. Чудесна възможност са създаването на фейсбук или мейлинг група, в която родителите и класният ръководител редовно да обменят информация, мнения, притеснения, идеи. Когато децата знаят, че родителите и класен ръководител са в постоянна връзка, това оказва влияние на поведението им в училище и улеснява адаптивния им период.

● Кажете на децата към кои групи хора могат да се обръщат при необходимост – педагогически съветник, дежурен учител, помощник директор. Покажете им къде се намират съответните кабинети.

● Говорете с детето за живота му в училище. То винаги ще е в състояние да формулира проблемите, с които се е сблъскало, но колкото повече ви разказва, толкова по-ясна картинка ще имате за случващото се и ще можете да се ориентирате кога и в какво можете да му помогнете, а и самите вие ще бъдете по-спокойни за него.

● Укрепвайте самочувствието и самооценката на детето у дома. Не го обвинявайте и не му лепете етикети колко е разсеяно, неорганизирано, държи се като бебе и т.н. На него наистина не му е лесно. За миг си припомнете как сте се чувствали, когато сте започвали нова работа, спомнете си за притесненията, неувереността, гаfoвете и колко време ви е било необходимо, за да свикнете. Е, вашето дете преживява нещо подобно. Помогнете му да разбере, че му трябва време да се ориентира в новата обстановка и че винаги ще сте до него, когато има нужда от помощ. Насърчете го да взема свои собствени решения, като му покажете, че вие сте на линия за съвет и обсъждане на решенията, но че детето има правото да ги взема и отстоява само.

## Родителите в училище

Безспорно вие като родители вече имате представа от вашата роля и място в училище – впечатления, които вероятно

сте натрупали преди всичко от взаимоотношенията си с началния учител на детето ви. Пети клас обаче е време, в което не само децата, но и родителите имат нужда от период на адаптация към промените в отношенията и ролите.

## Промените за родителите

На първо място, приемоте, че на класния ръководител му е необходимо време, за да опознае децата, както и вас. Не се чувствайте нежелани или неоценени, ако в началото той трудно се сеца кой сте и за какво сте си говорили предния път. Не се притеснявайте да му напомняте предишните разговори, спокойно споделяйте с него всичко, което смятате за важно, за да опознае по-добре детето ви. С учителите по различните предмети процесът по опознаване е още по-труден – на някои от тях им трябва много време да запомнят децата, а информацията, която ще получите от тях, ще е по-скоро за оценките, а не за самото ви дете. Ще чуете изречения от типа на „Справя се добре“, „Трябва да се упражнява повече“, „Напоследък не внимава много в час“. Наистина отношенията в пети клас се променят и от детето се очаква да е самостоятелно и организирано, да взема решения за поведението си. Децата в тази възраст навлизат в юношеството и все повече търсят автономност както от учителите, така и от родителите си. А училището в голяма степен е защитената среда, в която те могат да експериментират различни роли, да поемат отговорности и да понесат последиците от решенията си. Най-добрият вариант е всичко това да се случва по един балансиран начин.

И в тези сложни отношения в училище

вързката между родителите и учителите често остава единствено бележникът.

За съжаление оценките в него невинаги се нанасят редовно, може да се появи и някоя и друга забележка. Бележникът рядко се използва, за да бъде отразено, че детето е направило нещо добро, което заслужава похвала. Не чакайте информация само от бележника – търсете я активно от класния ръководител и другите учители. Опитайте се да научите с какво детето ви се справя добре и му го кажете – това е един от най-лесните начини да стимулирате доброто у него.

## За по-добра среда в училище

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 и как ще подпомогнете изграждането на една по-хармонична среда в класа и училището на вашето дете.

### Ето някои подходи, които могат да ви помогнат в това:

- Още в началото на учебната година с помощта на класния ръководител изгответе списък с имената на децата, на родителите и на преподавателите с телефоните и електронните адреси за контакт. Раздайте списъците на всички родители и преподаватели на класа. Изготвянето на този списък освен всичко друго носи и посланието от всеки родител и учител: „Аз съм съгласен да ме търсите и съм готов да се отзова.“
- Използвайте възможностите на елек-

тронния дневник, мейлинг и фейсбук групите, различни платформи и други съвременни средства за комуникация, за да поддържате връзка с класния ръководител, учителите и другите родители. Информирайте децата, че това се случва, за да не се чувстват следени или предадени – това показва зачитане, а като допълнителна екстра има и превантивна роля. Ако детето знае, че родителите и учителите поддържат връзка, със сигурност ще му светне червената лампичка, преди да реши да отиде без домашно или да измисли някое нелепо извинение.

- Не пропускайте родителските срещи. Вярно е, че понякога на тях не получава- те достатъчна информация нито за ва- шето дете, нито за нивото на екипност на класа... За съжаление рядкост е и ро- дителската среща да се използва като място, на което децата да бъдат похва- лени. Въпреки това там имате възмож- ност да се видите очи в очи с учителите и другите родители и заедно да обсъдите възможности за съвместни дейности за сплотяване на класа.

- Имайте предвид, че използването на камери в класните стаи за слеждане и за- писване на ежедневието на децата е на- рушаване на техните права и създава дългосрочни негативни последици в тяхната психика: изгражда недоверие към родителите и учителите, не поз- волява на децата да изградят умения за самоконтрол и развива психология на за- висимост от външни авторитети. Про- верете дали в класните стаи във вашето училище има монтирани камери и насто- явайте за спирането им. Видеонаблуже- ние и видеозаписване на вашето дете без вашето изрично съгласие е юридически недопустимо.

- Включете се в Обществения съвет на

училището. Законът дава по-големи пра- вомощия на Обществения съвет в срав- нение с Училищното настоятелство. С участието си в него можете да влияете върху най-важните инструменти за у- правление на училището – Стратегията, Учебния план и Бюджета и директно да допринесете за промяна на някои прак- тики като например достъп на родите- лите до учебното заведение, начин на комуникация между родители-учители, качество на храната, тоалетните в учи- лище и много други.

**Цвета Кукурешкова,**  
*класен ръководител на  
5. клас, 26. СУ „Йордан  
Йовков“, София*



### **Как родителската среща в 5. клас да бъде полезна и за родителите, и за учителите?**

Родителските срещи в 5. клас са особено важни, защото родите- лите и новият класен трябва да се опознаят, за да изградят до- верие помежду си. Родителите трябва да се убедят, че учите- лят вярва във всяко дете и желае то да постигне високи резулта- ти. Личният контакт помага за постигане на общата цел – уче- ниците да са спокойни и да учат с желание. На родителските срещи се дискутират въпроси от общ интерес и всеки родител инди- вуално може да получи информа- ция за детето си.

## Полезни сайтове

### Khan Academy

bg.khanacademy.org

### Уча се

ucha.se

### Маалки разговори на големи теми

predi18.org

### Въпроси за наркотици

www.drugsinfo-bg.org

### Национална телефонна линия за деца

116111.bg

### БАСП

safesex.bg

### Loveguide

loveguide.bg

### Шофиране=Отговорност

karaiotgovorno.com

### Наръчник за родители „Добре дошли в 5. клас“

Осмо 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

2020 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

#### Децата, родителите, играта

Лари Коеп

#### 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

#### Основни етапи на детството

Франсоаз Долто

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

Патрик Деларош





Съфинансиран от Европейския съюз  
Механизъм за свързване на Европа

**OAK**  
FOUNDATION

РАЗПРОСТРАНЯВА СЕ БЕЗПЛАТНО