Асоциация Родители

НАРЪЧНИК ЗА РОДИТЕЛИ

ДОБРЕ ДОШЛИ В 1 клас

2022

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!

www.roditeli.org
office@roditeli.org

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, прекрачете 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, приемете, 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 тържествените слова на директора, след първия училищен звънец, който ще поведе първолаците към класните стаи, след сълзите на радост и гордост ще можете да видите на спокойствие вашия клас. Не се притеснявайте, че няма веднага да запомните 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 обновено и обогатено съдържание и с нова визия. Едно обаче си остава същото и това е целта, с която ние от Асоциация Родители го създадохме преди дванайсет 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. Съчетали 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

СЪДЪРЖАНИЕ

Наръчник за родители „Добре дошли в 1. клас“

ДЕТЕТО...

Физическо развитие • 5
Емоционално развитие • 6
Когнитивно развитие • 7
Социално развитие • 8
Реч и език • 9
Здравето преди всичко • 10
Силата на съня • 11
Да се храним разумно • 12
Не може без вода • 13
Ходенето до тоалетна • 14
Защо играта е важна • 15
Да не забравяме спорта • 16

Добрата самооценка е от ключово значение • 17
Да научим детето да споделя • 18
Добрите обноски • 19
Как да организираме правилно дневния режим • 20
Джобните пари. Дали и колко - 21
Мобилните устройства. За и против • 22
В света на технологиите • 23
Трите най-често използвани от децата приложения • 24
Безопасността • 25

… И УЧИЛИЩЕТО

Първата родителска среща • 27

Първият учебен ден • 28

Период на адаптация • 29

Денят в училището • 30

Четенето • 31

Писане и смятане • 32

„Лесните" предмети • 33

Домашните • 34

Детето сред другите деца • 35

Класният ръководител и възпитателят • 36

Комуникацията родител – учител • 37

Родителят в училищния живот • 38

Кой кой е в училище? • 39

Агресията • 41

Училището е за всички • 42

НАЙ-ЧЕСТИТЕ РОДИТЕЛСКИ ВЪПРОСИ

• 43

ИНТЕРВЮТА

Божидара Тодорова
начален учител,
122. ОУ "Николай Лилиев", София • 48

Нели Цветкова
училищен психолог и семеен консултант • 49

Александра Микова
родител на второкласник • 52

ДЕТЕТО...

Детето на 7 е прекрасно!!! То е любопитно, наблюдателно, все по-самостоятелно, все повече знаещо и можещо, опитващо се да анализира, честно и отворено е към света. Неслучайно много родители споделят, че това е бил най-лесният и приятен етап от отглеждането на детето им.

Тази възраст е ключова в развитието, тъй като обикновено тогава децата тръгват на училище, където попадат в по-различно обкръжение. Те вече се социализират по-интензивно, от тях се очаква да изпълняват по-сложни задачи, по-последователно да се придържат към правилата. Всичко това предполага развиването на самостоятелност, умения за общуване и справяне с проблемите. Въображението, макар и все още активно, постепенно започва да отстъпва място на логиката и разума.

Обикновено в този период децата имат огромното желание да се справят добре и да печелят одобрението на околните. Постепенно те започват да осъзнават, че другите хора също имат свои мисли, чувства, различна гледна точка и това разбиране ги прави по-успешни в общуването. Въпреки този напредък, децата все още имат нужда от подкрепата на родителите си.

За да ви подпомогнем в нелеката задача да осигурите подкрепяща семейна среда, съобразена с нуждите на детето, ще ви представим накратко най-важните особености, свързани с неговото физическо, емоционално, когнитивно и социално развитие в този период, както и ще ви запознаем с най-важните неща от дневния режим и живота на първокласника. Информацията ще ви ориентира къде е необходима подкрепа за вашето дете и как бихте могли да му я окажете.

ФИЗИЧЕСКО РАЗВИТИЕ

Физическото развитие на 7-годишното дете по-скоро преминава през период на усъвършенстване, отколкото на основни промени. Казано по простичко – двигателните му умения стават все по-прецизни и по-координирани. Мускулната маса се увеличава и детето нараства на тегло. Сърдечният му ритъм и честотата на дишането му стават близки до тези на възрастните. Млечните зъби се сменят с постоянните, започвайки с двата предни горни. Детето изразходва средно около 1700 калории на ден. Вкостеняването на скелета все още не е завършило, което прави детето гъвкаво и подвижно. Тъй като големите мускули се развиват по-рано от малките, това е причина децата да могат да извършват движения с голям размах, но по-трудно да се справят с фините движения. Детето не може да стои спокойно задълго, то обича енергично да тича, скача, катери и хвърля, да кара колело, да плува, да се люлее, да рита топка…

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Имайте предвид, че при писане, а то в първи клас никак не е малко, децата бързо се изморяват. Не ги упреквайте, а правете по-чести почивки – учителите също се съобразяват с това.

- Не забравяйте, че в тази възраст рискът от гръбначни изкривявания е голям (още повече като се има предвид тежестта на раниците), затова следете внимателно за стойката на детето.

- И най-важното – погрижите се за физическата активност на вашия първолак. И нека тя да включва цялото семейство – спортувайте заедно, играйте на открито. Физически активното дете усъвършенства своите умения и се справя по-добре и в училище.

ЕМОЦИОНАЛНО РАЗВИТИЕ

7-годишното дете е доста по-емоционално зряло от мъничето в детската градина. То се справя много по-уверено с промените, които се случват около него, с емоциите на другите и със своите собствени. Въпреки че все още няма пълен самоконтрол, то показва готовност да прояви разбиране в конкретни ситуации и да се съобразява с обстановката и с другите хора.

Тъй като тръгването на училище е период на големи промени за детето – нова среда, нови приятели, нови правила и т.н., то е склонно да изпитва несигурност. И тук ключова роля имат родителите, добре познатата и сигурна семейна среда. Рутинните неща като храненето с близките, лягането по едно и също време, прекараното със семейството време в игра ще му позволят да се чувства комфортно със себе си, въпреки промените в начина му на живот.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- 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.
- Осигурете му необходимата рутина, която ще му даде усещането за стабилност.

КОГНИТИВНО РАЗВИТИЕ

Детето на 7-годишна възраст е любопитно за света около него. То не спира да задава въпроси и да търси отговори за нещата, които го вълнуват. Гордее се с това, че е по-голямо и често влиза в ролята на ментор на по-малките деца. Обича да показва новите си знания и умения. Мисленето му в тази възраст обаче все още е конкретно-образно и ситуативно – опира се на нагледни образи и конкретни ситуации. Постепенно развива умението си да планира действията си и да си прави програма. Малко по малко започва да може да осмисля и оценява собствените си действия. Успешно различава нюансите на цветовете и отделните единици в потока на речта (звукове, думи, словосъчетания, фрази).

На тази възраст детето все още изпитва затруднение при различаване на сходни обекти и е несигурно в ориентацията ляво-дясно. Това води до сливане на подобни букви, огледално писане на букви, нарушаване на формата на знаците. Успява да задържи вниманието си към неща, в които участва активно и лично.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Тъй като абстрактно-словесните обяснения все още са недостъпни за детето, обяснявайте му чрез конкретни примери и онагледяване.
- Заменяйте трудните думи с по-обикновени, пропускайте детайлите и предавайте само основното съдържание, и то обобщено на достъпен за детето език.
- Можете да преодолеете проявите на разсеяност с разнообразяване на учебната работа и кратки игри за разтоварване.
- За детето все още е трудно едновременно да слуша и да пише. Бъдете търпеливи и изчаквайте.

СОЦИАЛНО РАЗВИТИЕ

7-годишното дете обича да играе с приятелите и съучениците си, но все по-често проявява склонност да прекарва времето си само, играейки или четейки. То започва все повече да се интересува от мнението и мислите на другите хора.

Все още няма 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 приятелите.

Това е времето, в което детето разширява социалния си хоризонт и освен към родителите си може да започне да изпитва чувство на привързаност и към друг значим възрастен – учител, чичо или леля и т.н. На тази възраст детето е способно да работи в екип и да се съобразява с правилата, които важат в дадената ситуация.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Насърчавайте инцидентните прояви на взаимопомощ, но не изисквайте непрекъснато себераздаване от детето.
- Когато говорите с детето си за дадена ситуация, говорете само за поведението на участниците в нея, не оценявайте.
- Това е идеалният момент да научите детето си какво означава да бъдеш добър гражданин на света. Говорете с него за това колко е важно да уважава другите и да им помага.

РЕЧ И ЕЗИК

На 7 години детето претърпява бързо езиково развитие. Научава от 5 до 10 думи на ден, като речникът му на тази възраст включва средно около 12 000 думи. Тъй като уменията му да чете и пише всекидневно се развиват и усъвършенстват, то постепенно навлиза в света на по-сложните и дълги книги. Успоредно с това се научава и да разказва по-дълги и сюжетно развити истории. Вероятно е и само да започне да съчинява свои измислени фантазни текстове, в които да смесва реалния и въображаемия свят.

Любопитно е да се знае, че това е най-„бърборивата“ възраст. 7-годишното дете обича да говори, да задава въпроси, да дава отговори, да води разговор като възрастен. То изпитва гордост, че вече е ученик и демонстрира това, включвайки се в различни разговори и изразявайки мнение по различни въпроси. Използва подходящи граматични времена, словоред и структура на изречението. Може да експериментира с жаргон и дори ругатни и го намира за смешно.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Въпреки че на тази възраст детето може да чете само, не се отказвайте от четенето заедно, като не забравяйте, че вече спокойно може да обсъждате прочетеното, да говорите за героите и сюжета, да доизмисляте историите.

- Говорете с детето си – обсъждайте видяното и изживяното, споделяйте вие, стимулирайте го и то да споделя чувствата, преживяванията си и всичко, което го вълнува.

ЗДРАВЕТО ПРЕДИ ВСИЧКО

Преди тръгване на училище е добре да планувате медицински профилактични прегледи, за да сте сигурни, че детето е в добро здраве. Посетете личния лекар, който ще прегледа детето, ще го премери на височина и килограми, ще подготви необходимите медицински документи, които се изискват в училище. Може да го попитате дали са необходими допълнителни витамини или имуностимулатори за укрепване на имунитета. Също така не забравяйте да се погрижите и за задължителните имунизации. Обсъдете с личния лекар и възможността за поставянето на противогрипна ваксина.

Освен това, препоръчваме 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.

В първи клас децата продължават да боледуват, макар и по-малко в сравнение с детската градина. Най-честите неразположения са: висока температура, кашлица, хрема, отит, кървене от носа, главоболие, запек, повръщане, диария. Не забравяйте, че острите респираторни вирусни инфекции (ОРВИ) са особено характерни за есенно-зимния период. Но не бързайте да свързвате повишената температура и кашлица с възможността за коронавирус! Важно е да бъдете наблюдателни и още при първите симптоми или оплаквания да вземете нужните мерки. Не забравяйте, че своевременното лечение предопределя и по-бързото оздравяване.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Не пращайте детето болно на училище. Така може да зарази и другите деца. По-добре да остане у дома 3-5 дни и да се излекува, отколкото седмици наред да ходи на училище с кашлица или хрема.
- Не пренебрегвайте профилактиката. Осигурете на детето нужните часове сън, спорт, почивка, качествена храна.
- Уведомете учителя, ако детето ви страда от някакви хронични заболявания, алергии или други здравословни проблеми.

СИЛАТА НА СЪНЯ

Пълноценният сън и достатъчното време за почивка са изключително важни за здравето на детето. Определете час за лягане (добре е да не е по-късно от 22.00 часа) 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. Децата в училищна възраст трябва да получават между 9 и 12 часа сън на денонощие.

Намаляването на качеството на съня и/или на неговото количество може да повлияе на имунитета и да направи детето по-податливо на заболявания, включително вирусни. По време на сън имунната система освобождава протеини, наречени цитокини. Определени цитокини са важни за борба с инфекциите и възпалението и ни помагат да реагираме на стрес. Но когато не спим достатъчно или сънят ни е нарушен, телата ни произвеждат по-малко от тези важни цитокини.

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.

И нещо любопитно – доказано е, 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.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Опитайте се всеки ден да следвате определен режим на лягане и ставане на детето. Това ще окаже благоприятно влияние на биологичния му часовник и на здравето му.
- Избягвайте консумацията на храна и големи количества течности преди сън, както и прекаляването с храни, съдържащи захар (например шоколад).
- Минимум два часа преди лягане не позволявайте на детето да ползва дигитални устройства, тъй като те превъзбуждат нервната система и пречат на заспиването.

ДА СЕ ХРАНИМ РАЗУМНО!

Храненето на детето е изключително важно за здравето и развитието му. Осигуряването на разнообразно и пълноценно меню е един от решаващите фактори за успешното представяне на малкия ученик. Имайте предвид, че много от децата са разсеяни или им липсва енергия през първите часове, ако не са закусили. Ваша е грижата да осигурите питателна закуска. Междинната закуска към 10 часа обикновено се осигурява от училищата. На обяд имате възможност за избор – детето да ползва училищния стол, където се предлага супа, основно ястие и десерт, или да си носи в кутия домашно приготвена храна. 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 можете да се информирате за дневното меню.

В много от училищата има и бюфет (т. нар. лавка), от който учениците могат да си купят различни закуски и напитки. Задължително е там да се предлага само здравословна храна, но следете дали това е така. За всякакви нередности, свързани с храната и хигиената в училищните столове или бюфети, се обръщайте към училищното ръководство. Можете да сигнализирате и на горещия телефон към Българската агенция по безопасност на храните – 0700 122 99.

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. Погрижете се вечерята да е в достатъчно ранен час.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Количеството храна трябва да бъде съобразено с физическата активност на детето. Около 2000 килокалории са достатъчни за менюто на първокласника, но ако спортува активно, ще има необходимост от още 300-500 килокалории.
- Приготвяйте храната заедно с детето. Когато то е вложило емоция и творчество, много по-вероятно е да хапва с по-голям ентусиазъм.
- Погрижите се вкъщи да имате повече здравословни продукти – плодове, зеленчуци, кисело и прясно мляко, сирене, и улеснете детето си да ги вижда и достига до тях.
- Не използвайте храната като подкуп или награда.

НЕ МОЖЕ БЕЗ ВОДА!

Известно е, че нашата планета Земя е покрита с над 70% вода. Човешкото тяло също се състои от над 70% вода. Всички жизнени процеси в нашия организъм протичат във водна среда. Неслучайно наричат водата „извор на живота“. Пиенето на достатъчно количество вода всеки ден е жизненоважно за организма, особено за растящия.

За ранната ученическа възраст (7-9 години) дневните нужди от течности на килограм тегло са 75 мл/кг, т.е., ако детето тежи 20 кг, би следвало дневно да консумира по 1500 мл вода. Ето защо се погрижете, тръгвайки сутрин на училище, детето да има в раницата си шише с вода. За предпочитане е изворната или чешмяната вода (ако нейното качество е добро). Проверете годна ли е за пиене водата от водопровода в училище. По възможност е добре чешмяната вода да премине пречистване през филтрираща кана, като по този начин се задържат тежките метали, хлор, флуор и други токсини. Има и филтриращи бутилки за вода, така че това е добър избор за детето. Добре е да сложите и етикет или да надпишете с маркер бутилката на вашето дете, за да не го обърква с други шишета. Някои родители и класни ръководители намират решение в апаратите за вода в класната стая. Купуването и поддържането на апарата и консумативите към него са грижа на самите родители.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Напомняйте на детето, че е важно да пие вода през деня, за да се чувства добре.
- Обяснете му, че газираната или подсладена напитка не утолява жаждата и е по-добре, когато е жадно, да пие вода.
- Освен вода децата ежедневно трябва да консумират супи, чайове, фрешове.

ХОДЕНЕТО ДО ТОАЛЕТНА

На 7 години детето вече има категорично изградени навици за ходене до тоалетна. Така че на пръв поглед въпросът за малката и голямата нужда може да изглежда доста смешен, но това не е така. При по-внимателно вглеждане в проблема бързо ще се сетите, че учениците прекарват от 4 до 9 часа в училище, без да ползват тоалетната, защото в нея често няма вода, тоалетна хартия, сапун, вратите не се затварят, а хигиената е под въпрос. Факт е, че много от българските деца „стискат" в училище! Освен до временно неудобство, това може да доведе и до сериозни здравословни проблеми. 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 води 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, т. нар. „клекало“ и за тях това е сериозен стрес. Не оставяйте детето да се справя с това предизвикателство само. Обяснете му, че тези тоалетни са по-хигиенични и че ще му бъде необходимо съвсем малко време, за да свикне с тях, за да може, когато ги ползва, да не се напръсква.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Заведете детето в училищната тоалетна и му обяснете как да я използва и най-вече – успокойте го.
- Научете го задължително да измива ръцете си преди и след ползването на тоалетната, както и да ползва мокри кърпички.
- Говорите с детето си за това, че състоянието на обществените пространства – включително и тоалетната, зависи най-вече от нашата собствена отговорност.
- Според последните изискванията на МОН в училищата е задължително да има топла вода и сапун. Поинтересувайте се дали това се спазва в училището на вашето дете.

ЗАЩО ИГРАТА Е ВАЖНА

На 7 години детето все още е 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 му, 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.

Тичането подобрява дишането и кръвообращението, а следователно и оросяването на мозъка и по-добрата му работа. Скачането и пълзенето 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.

Много често родителите се страхуват да оставят детето си дори за миг, без да му осигурят някакво занимание, за да не се сблъскат с това страшилище – скуката. 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.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- 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. Играйте заедно!

- Осигурете на детето интересни книги, конструктори, бои, лепило, изрезки от плат, пластилин, природни материали и т.н., с които то да може да играе само или заедно със своите приятели.

ДА НЕ ЗАБРАВЯМЕ СПОРТА

Знаете ли, че децата се нуждаят от около два пъти повече физическа активност всеки ден, отколкото възрастните? Специалистите препоръчват децата в училищна възраст да имат минимум 1 час активна физическа дейност, всеки ден. Най-подходящи са т. нар. аеробни занимания – бягане, тичане, катерене, каране на колело, скачане на въже, плуване и т.н., тъй като укрепват мускулите и подпомагат координацията.

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.

Много училища освен задължителните часове по физическо възпитание, предлагат допълнителни занимания за децата, които могат да бъдат безплатни или платени. Дайте възможност на детето си да избере такова физическо занимание, каквото то иска, и 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.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Включете физическата активност в семейния си живот – отидете на семейна разходка след вечеря, направете екскурзия в планината през почивните дни или пък посетете някой басейн.
- Когато става въпрос за физическа активност, самите вие бъдете добър пример за подражание.
- Не се притеснявайте да експериментирате с различните спортове – ако детето не хареса някой спорт, отпишете го и потърсете друг вариант.

ДОБРАТА САМООЦЕНКА Е ВАЖНА

Детето с добра самооценка преминава по-лесно през предизвикателствата на живота. 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 буквички са написани много красиво!" вместо „От цял ред буквички 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"!"

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Не забравяйте, че детето научава повече, когато се поощрява за постиженията, отколкото, когато се санкционира за неуспехите.
- Не прекалявайте с похвалите, защото така детето развива зависимост към тях и започва да прави нещо само ако знае, че това ще му донесе похвала или награда.
- Помогнете на детето си да се почувства ценено – общувайте с него, играйте заедно, четете или просто го слушайте.
- Вярвайте в детето! Когато то вижда, че родителите са убедени в способността му да овладее някое умение, то също вярва, че може да успее.

ДА НАУЧИМ ДЕТЕТО ДА СПОДЕЛЯ

Лесно е да се каже „Да говорим с децата си!", но как да ги накараме да разкажат за деня си така, че да разберем 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 подробностите и се отказват. Въпроси от типа: „Как беше в училище?" често водят само до отговора „Ами, добре беше." Опитайте се да задавате конкретни въпроси, които да съживят отминалия ден през спомените и чувствата на детето.

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?

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Имайте търпение да изслушвате отговорите, дори и те да са дълги, объркани 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.

ДОБРИТЕ ОБНОСКИ

Добрите обноски са нещо далеч по-сложно от това да научим детето да използва вежливи думички като „благодаря", „моля", „заповядай", да има правилна стойка и да знае как да се храни на масата. Те са комплекс от умения, които ще помогнат на малчугана да се превърне в уверена, хармонична и успешна личност. Наша задача като родители е да подкрепим децата в този процес.

Добрите обноски включват всичко онова, което е извън учебните предмети. Училището ни учи на важни знания относно природата, географията, езиците, математиката, докато добрите обноски са нещата извън училище, нещата от живота. Да знаем как да кажем „здравей", как да направим добро първо впечатление, как да имаме приятели. Разбира се, важни са и маниерите на хранене, умението да отстояваме себе си, без да нараняваме и обиждаме останалите, да уважаваме другите и тяхното лично пространство. И още – как да се държим в театър, опера, кино, в училище, така че да не притесняваме хората около нас.

Въпреки че възпитанието започва още от раждането не детето, най-подходящата възраст то да се запознае с добрите обноски е около 7 години. Като родители трябва да бъдем наясно, че това е бавен процес, който изисква постоянство, търпение и любов. Най-важен в този процес е личният пример – както се хранят родителите, така ще се хранят и децата, както мама и тати общуват с другите, така ще правят и малчуганите. Така че не забравяйте да бъдете добър пример за подражание.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Обяснете на малчугана как протича един нормален разговор – изслушваме се, не задаваме два пъти един и същ въпрос, гледаме се в очите.
- Демонстрирайте как се държим на обществени места – не крещим, говорим тихо, не се бутаме, съобразяваме се с останалите.
- Винаги, когато говорите за учителите на детето, говорете за тях като за „г-жа еди коя си" или „г-н еди кой си". Така и детето ще свикне, че трябва да се обръща по този начин не само към своите учители, но и към по-големите, и че това показва уважение към тях.

КАК ДА ОРГАНИЗИРАМЕ ДНЕВНИЯ РЕЖИМ

Първи клас е голямо предизвикателство за малкия човек. За кратко време му се налага да свикне със съвсем нови режим, среда и задължения. Наша задача като родители е да го подкрепим 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?

- **Създаване на ритъм.** На пръв поглед ритъмът и повторяемостта може да изглеждат еднообразни и скучни, но имат своя дълбок смисъл. Когато спазват един и същ ритъм всеки ден, децата се чувстват по-спокойни. Ритъмът и повторяемостта създават у детето усещане за предсказуемост и сигурност.
- **Управляване на 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.
- **Задълженията у дома.** Започването на учебната година не е повод да освободите детето от изхвърлянето 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.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- 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.

ДЖОБНИТЕ ПАРИ. ДАЛИ И КОЛКО?

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… От друга страна, 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.

Когато детето тръгне на училище, пред родителите изникват цял куп въпроси, свързани с отношението на децата към парите. От една страна, е ясно, че неизбежно детето ще се срещне със света на джобните, пазаруването, спестяването, загубите, печеленето, банковите карти, парите в брой, заемите, споделянето и още много, много варианти на паричния оборот. От друга страна, е доста страшно да го оставиш да плува в тези води, едва-що научило се да си връзва обувките. Ето защо 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.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Обяснете на детето смисъла на джобните и правилата за използването им.
- Заедно с детето направете списък на вредните и забранените за купуване неща.
- 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.
- Не наказвайте детето за изгубени или откраднати джобни пари. То и без това преживява болезнено този „урок“.

МОБИЛНИТЕ УСТРОЙСТВА. ЗА И ПРОТИВ

В реда на нещата е родителите да искат да имат информация за това, което се случва с детето, докато е извън полезрението 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 й, че тя ще ви потърси, когато това е необходимо.

Рисковете от това детето да има смартфон 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 смартфон 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.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Договорете с детето правила за ползване на мобилния телефон/таблет, било то вкъщи или в училище – на кого и кога може да се обажда, колко дълги разговори да води, колко време може да използва интернет и каква е неговата отговорност за размера на сметката и опазването на устройството.

- Балансирайте времето, прекарано пред мобилното устройство, с физически или други разтоварващи преживявания – семейни игри, спорт или други забавления.

В СВЕТА НА ТЕХНОЛОГИИТЕ

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 борави успешно с безкрайния поток от информация и да знае как да реагира, когато възникне проблем.

Дори до този момент по някаква причина детето да не е използвало интернет и дигитални технологии, при тръгването на училище най-вероятно ще попадне в компания, в която те се използват. Децата обичат да обсъждат нови приложения, игри, какво е модерно и интересно в интернет и т.н. Също така част от образователния процес е дигитализирана, което може да наложи използването на интернет и дигитални технологии. Дигиталните дъски, електронните дневници и учебници вече са съвсем нормална част от обучението и детето ви ще трябва да свикне да работи и с тях.

Сега е времето да преговорите правилата за ползване на интернет и устройства вкъщи и най-вероятно да ги промените – ако като 3-4-годишно, детето е имало право на не повече от 30 минути дневно пред екрана, то сега може би му се налага да използва интернет за училище, така че можете да увеличите времето за ползване. Ако детето трябва да използва интернет за задачи, свързани с училище, уроци и т.н., подкрепяйте го. Така у него ще се затвърди идеята, че интернет и устройствата не служат само за забавление, а могат да бъдат и много полезни. Потърсете и му покажете приложения, които са с образователна стойност и могат да му бъдат от полза.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Създайте правила за употребата на интернет и дигиталните устройства заедно с вашето дете – нека бъдат позитивни, кратки, ясни и поставени на видно място. Договорете и последствията, ако някой не спазва правилата.
- Споразумейте се за изключенията – обсъдете дали правилата ще важат, когато пътувате с колата или сте на гости например.
- Не забравяйте, че балансът между офлайн и онлайн заниманията продължава да бъде от изключително значение, за да може детето да се развива пълноценно.

ТРИТЕ НАЙ-ЧЕСТО ИЗПОЛЗВАНИ ОТ ДЕЦАТА ПРИЛОЖЕНИЯ. КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ

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 ГИФ-ове, които използват, общувайки помежду си. Добре е да знаете обаче, че то не е предназначено за деца под 14 год. и не предлага специални защити 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.

ВАЖНО:

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)
- **чат платформата на www.safenet.bg**

(в работните дни от 10:00 до 18:00 ч.)

- **имейл helpline@online.bg**

(по всяко време)

БЕЗОПАСНОСТТА

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.

На много места има осигурено видеонаблюдение на входовете, в двора и по коридорите на училището. Често в класните стаи също има поставени камери за видеонаблюдение, които се използват по време на провеждането на Държавни зрелостни изпити и външни оценявания. Използването на камери в класните стаи за наблюдаване и записване на ежедневието на децата обаче е нарушаване на техните права и създава дългосрочни негативни последствия в тяхната психика.

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-доброто, 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 се чувства по някакъв начин застрашено.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- 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.
- Ако искате детето ви да спазва правилата за безопасност, много важно е самите вие да му давате добър пример.
- Винаги водете детето до училището по по-дългия, но по-безопасен маршрут, вместо да пресичате рисковано за по-напряко.
- Бъдете спокойни, ако ви се наложи някой път да закъснеете – според заповед на министъра във всяко училище има дежурни учители, които се грижат децата да не остават сами, докато не ги приберат родителите.

... И УЧИЛИЩЕТО

Ето че вашето прекрасно 7-годишно дете вече е в първи клас. След първия училищен звънец, големите букети и радостните сълзи то 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. Освен това 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...

Но нека си го кажем направо – основното, което детето трябва да научи през тази първа година в училище, не са уменията за четене, писане и смятане сами по себе си. 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 ученето – 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 подкрепа. С едно важно уточнение – подкрепа, а не опека...

ПЪРВАТА РОДИТЕЛСКА СРЕЩА

Първата родителска среща 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 силната страна на детето му. Можете да запомните имената си по-бързо, ако поне на първите родителски срещи носите етикети с тях.

- **Осигурете канали за комуникация помежду си.** Още на първата родителска среща направете списък на родителите в класа, който съдържа: име и фамилия на родителя; име на детето; телефон и имейл за връзка с родителя.

- **Размножете списъка и го дайте на всеки родител.** Направете си e-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.

ПЪРВИЯТ УЧЕБЕН ДЕН

Първият учебен ден обикновено е една радостна суматоха – дворът на училището е пълен с плахи първолаци с огромни букети, развълнувани родители с камери и фотоапарати, радостни възгласи на по-големите 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, 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...

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 приготвите за работата, която предстои.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Не пропускайте след този вълнуващ ден да поговорите с детето как се е чувствало, какво му е направило впечатление, какво му е харесало най-много, има ли нещо, което 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.

ПЕРИОД 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 новости, които трябва да проумеят и усвоят, и подкрепата, която получават от възрастните.

Децата 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, наказания и липса на подкрепа при допуснати грешки.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- 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.

ДЕНЯТ В УЧИЛИЩЕТО

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. Тя включва дейности по самоподготовка, организиран отдих, физическа активност и занимания по интереси. Занималнята не е задължителна и записването за нея става по желание на родителите. При недостатъчен брой ученици за сформиране на група от един клас може да бъде сформирана сборна група от няколко различни паралелки.

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.

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.

ЧЕТЕНЕТО

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.
Внимание – учителите препоръчват родителите да не учат децата предварително да четат, защото си има определена методология, по която това да се прави и която учителите владеят. По-скоро в този ранен етап ролята на родителите е да продължават редовно да четат на децата си приказка за лека нощ, да им подаряват книжки за рождени дни и други празници, да ги водят в библиотеки и книжарници, да ги окуражават да разговарят и обсъждат приказки, случки, книжки и филмчета. Много е важно книжките да бъдат съобразени с възрастта и интересите на детето, като за начинаещите читатели са подходящи книгите с едър шрифт и красиви илюстрации. Родителите трябва да внимават да не противопоставят 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.
Първи клас е удобен момент да включите и 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.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Насърчавайте четенето на глас.
- Четете всичко, каквото ви попадне пред очите: надписи по табели, билбордове, менюта, готварски рецепти, етикети в магазините.
- Не преставайте да четете на детето. Съвместното преживяване на тези минути укрепва връзката му с вас и затвърждава любовта към четенето.

ПИСАНЕ И СМЯТАНЕ

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 овладяване на писането. Трудностите често произтичат от факта, че вкостяването 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.

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.

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. Затова намерете начин да превърнете математиката в част от всекидневния живот на детето.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Превърнете писането в игра: накарайте детето да измисли колкото се може повече думи с 3 или 5 букви и да ги записва.
- Не прекалявайте с упражненията – понякога колкото повече пишат децата, толкова по-нечетливо и грозно става написаното. Кратка почивка за няколко минути би могла да подобри писането.
- Окуражавайте детето 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 трябват...

„ЛЕСНИТЕ" ПРЕДМЕТИ

Често родителите подценяват ролята на предмети като музика или изобразително изкуство, тъй като не 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. Важно е да се разбере, че тези часове са от изключителна важност – те осигуряват превенция на затлъстяването, дават възможност да бъдат открити заложби и способности на детето към определен спорт; 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.

ДОМАШНИТЕ

Независимо от това дали детето 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 родителя в изпълнението на домашните работи е да подкрепя опитите на детето да се справя самостоятелно, но не и да поема цялата отговорност. Много често родителите допускат голямата грешка да пишат домашното вместо детето – да, така детето ще занесе в училище перфектна работа, но няма да е научило нищо. Освен това този подход изгражда убеждение у детето, че то е неспособно да се справи. Друга често срещана грешка е родителите да са плътно до детето по време на подготовката за училище: така то 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. И нещо важно – не предлагайте помощта си, преди детето да я е поискало. В противен случай то губи увереност в собствените си сили и започва да търси помощ дори тогава, когато няма нужда от нея.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- 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.
- Откликвайте винаги, когато детето потърси помощ, но не бързайте да давате готово решение.
- Имайте търпение да обяснявате едно и също нещо няколко пъти.
- Отбелязвайте постиженията, не обръщайте голямо внимание на неуспехите. Грешките са естествена част от процеса на учене.

ДЕТЕТО СРЕД ДРУГИТЕ ДЕЦА

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. 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, тоест да изградим един успешен клас.

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.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

Подгответе детето да спазва някои важни правила в класа, които ще са му от полза цял живот:

- 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.

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 предиобедните 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, отдих 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 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.
- Програмата е доста натоварена, а класовете често са големи. Въпреки това и недостигът на време, учителите са отдадени на работата си. Благодарете им за това!

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Поддържайте авторитета на учителите пред 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.

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

Доскоро това беше най-използваният вариант за общуване между учителя и родителите в първи клас. В него се вписват съобщения за домашни, бележки за поведението на детето или покани за срещи с учителя. Неудобството е, че информацията в тефтерчето е лаконична, 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. 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.

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

Все повече училища ползват онлайн платформи за комуникация с родителите, а електронните дневници вече са ежедневие. Не бива да се чувствате неудобно, ако платформата 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 договаряте общи правила, да планирате празненства, родителски инициативи.

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.

УЧИЛИЩНО НАСТОЯТЕЛСТВО

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 т.н.

ОБЩЕСТВЕН СЪВЕТ

Всяко училище е задължено да има Обществен съвет. Той има по-големи правомощия от Училищното настоятелство да влияе върху политиката на училището – 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 др.

КОЙ КОЙ Е В УЧИЛИЩЕ?

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. 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.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

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

Не се притеснявайте да говорите с директора на училището винаги, когато се налага. Имайте предвид обаче, че той има много задължения и невинаги може да откликне веднага. Затова опитайте да се свържете предварително по телефон или по мейл и си уговорете среща.

В много от ситуациите по-бърз отговор на въпросите си може да получите и от класния ръководител, заместник-директора и т.н.

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.

МЕДИЦИНСКИ ПЕРСОНАЛ

Повечето училища 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.

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 родителската среща кой е вашият районен логопед и къде се намира кабинетът му.

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.

АГРЕСИЯТА

Въпреки всички усилия, които полагаме, 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... 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 педагогическия 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 местоживеене (ОЗД), детски психиатър.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Бъдете търпеливи и насърчавайте децата да споделят.
- Слушайте внимателно. Имайте търпение детето да каже какво го вълнува.
- Похвалете детето, когато ви помоли за помощ.
- Припомняйте на детето, че сте насреща, ако някой го заплашва или се чувства застрашено.

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.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Ако детето ви има някакъв проблем в развитието, например дислексия, аутизъм, хиперактивност и т.н., задължително споделете това с класния ръководител още в самото начало, така че да има време да планира как да улесни детето в учебния процес и в отношенията му с неговите съученици.

НАЙ-ЧЕСТИТЕ РОДИТЕЛСКИ ВЪПРОСИ

КАКВО ДА ПРАВЯ, АКО ДЕТЕТО НЕ ХАРЕСВА УЧИТЕЛЯ?

Изслушайте детето и се опитайте да разберете защо има съпротиви 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 съпротиви 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 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.

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.

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.

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.

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.

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. Представяйте 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 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.

ДОПУСТИМИ ЛИ СА КОЛЕКТИВНИТЕ НАКАЗАНИЯ?

Случва се заради прояви на отделни 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 обърква. 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 изчерпали пътя до всички инстанции.

КАКВО ДА ПРАВЯ, АКО ДЕТЕТО МИ Е ЖЕРТВА НА АГРЕСИЯ?

Ако детето ви е пострадало в конфликт с друго дете, приемете 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 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 по-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 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.

Божидара Тодорова
начален учител, 122. ОУ "Николай Лилиев", София

> Ученик, родител, учител – ние сме едно цяло

С КАКВИ ЧУВСТВА И НАСТРОЕНИЕ ПОСРЕЩАТЕ ПЪРВОКЛАСНИЦИТЕ?

Винаги с много вълнение! С усмивка, надежда и очакване на поредното чудо, защото срещата, създаването на екипа е чудо.

ТРУДЕН ЛИ Е ПЪРВИ КЛАС ?

Бих казала – усилен, „жътвен“, полагащ основите, изграждащ.

СПОРЕД ВАС КАКВО Е НАЙ-ВАЖНО ЗА ПЪРВИ КЛАС? НА КАКВО ИСКАТЕ ДА НАУЧИТЕ СВОИТЕ УЧЕНИЦИ?

Най-важно е да имат навици, да са търпеливи, да се изслушват, да умеят да взимат решения и да носят отговорност за това. Искам да ги науча да се радват и доверяват.

Обикновено и децата, и родителите са притеснени, когато започва нещо ново... Как бихте ги успокоили?
Новото, когато го опознаеш – го разбираш. Да си подадем ръце, да се срещнем, да говорим – колкото е нужно?!

С КАКВО РОДИТЕЛИТЕ БИХА МОГЛИ ДА СА ВИ В ПОМОЩ?

Ние сме едно цяло – ученик, родител, учител. Нищо не би могло да се случи, ако не вървим в една посока. Учителят е продължение на родителя.

ЧУВСТВАТЕ ЛИ СЕ ПО-ПОДГОТВЕНА И ПО-СИГУРНА ЗА ДИГИТАЛНО ОБУЧЕНИЕ, АКО СЕ НАЛОЖИ И ТАЗИ ГОДИНА? КАКВИ СА ИЗВОДИТЕ ЗА ВАС ОТ ДИГИТАЛНОТО ОБУЧЕНИЕ?

Да, определено се чувствам по-подготвена, благодарение на ръководството, подкрепата на младите колеги и квалификациите.

Дигиталното обучение е спасение, но не е решение. Няма база за сравнение – малките ученици имат нужда от всекидневна фронтална работа.

ОТ КАКВО ЗАВИСИ ПЪРВОКЛАСНИКЪТ ДА Е УСПЕШЕН?

На първо място от емоционалното му здраве, от онази специфична емоционална интелигентност, която родителите са заложили в детето. Първокласникът е успешен, когато в семейството се наблюдава отдаденост към децата и специално време за тях. Не на последно място е подготовката, придобита в детските заведения.

КАКВО БИХТЕ ИСКАЛИ ДА КАЖЕТЕ НА ВСИЧКИ ПЪРВОКЛАСНИЦИ И ТЕХНИТЕ РОДИТЕЛ?

Да запазим присъствие на духа, да имаме търпение, да говорим помежду си, да се доверим. Да имаме надежда. Началният учител ще научи децата на находчивост и откривателство, които променят и самия него. Ще „пришие криле“ с лекота, ненастойчиво, с разум. Да си дадем шанс!

Нели Цветкова
училищен психолог и семеен консултант

> Общуването и играта са базови нужди за първокласника.

КАК ДА ПОМОГНЕМ НА ДЕЦАТА ДА СЕ АДАПТИРАТ ПО-ЛЕСНО В ПЪРВИ КЛАС?

В първи клас адаптацията може да е наистина трудна – нов дневен режим, нови очаквания, обстановка и т.н. Едно от най-полезните неща е да помогнем на детето да се придържа към дневния режим на училището и да си ляга по-рано. Добре е да няма резки промени през уикенда и ваканциите, тъй като това затруднява връщането към училище. Също, нека не затрупваме децата със задължения след училище всеки ден. Те имат нужда от игра и почивка, за да преработят всички емоции и знания от деня и да се подготвят за следващия.

КОЙ Е ПО-ИЗПЛАШЕН В ПЪРВИ КЛАС – ДЕЦАТА ИЛИ РОДИТЕЛИТЕ? КАК ДА СЕ СПРАВЯТ СЪС СТРАХОВЕТЕ СИ?

Изплашени са и родителите, и децата. Най-доброто средство за справяне с трудните емоции е да ги изразим и споделим. Важно е да оставяме пространство на детето да говори, както и да му даваме възможност да изрази какво се случва в главата му. Добри опции са да направи рисунки, комикси, разиграванията с плюшени или други играчки. Можете да предлагате различни варианти на детето и заедно да откриете как му е най-лесно да се изрази.

НА КАКВО Е ВАЖНО ДА НАУЧИМ ДЕТЕТО В ПЪРВИ КЛАС? КАКВО НЯМА ДА МУ КАЖАТ В УЧИЛИЩЕ?

Най-важното е да се научи да се наслаждава на ученето и да приема грешките като естествена част от процеса на развитие. Децата обикновено разбират, че физическата сила се изгражда с тренировки, но невинаги осъзнават, че този принцип важи за всяко нещо и това, че са сбъркали една буква днес, е само информация върху какво могат да се упражняват. След някой неуспех може да си кажат, или да чуят за себе си, че са „зле в четенето" и няма какво да направят. Такъв етикет очевидно има редица негативни последствия и се заличава трудно, така че по-добре да се стараем детето да възприема уменията си като нещо, което зависи от неговите усилия и то може да развие. Вместо „имаш проблем с четенето", можем да кажем „четенето на дълги думи е трудно, нека да потренираме заедно, за да напреднеш с това". Така детето ще е активен участник в процеса, а и няма да възприеме упражнението като наказание.

РАЗЛИЧНИ ЛИ СА ДНЕШНИТЕ ДЕЦА – ПО-ПАЛАВИ, ПО-АГРЕСИВНИ, ПО-БУДНИ?

Децата днес са по-различни и това се дължи на тяхното ежедневие. Те са залети с много технологии, играчки и игри, които са силно стимулиращи и изискващи бърза обработка на информация и съответно е по-трудно да развиват концентрацията, въображението и саморегулацията си. Също така има силна тенденция от децата да се очакват повече учебни умения. В началото на първи клас много деца вече могат да пишат и четат, свикнали са да работят по работни листове, а и често посещават други структурирани занимания. Тези деца се развиват академично с голяма скорост, но съответно им остава по-малко време и вътрешен ресурс за развитие в други ключови сфери. Този дисбаланс в когнитивното и социално-емоционалното им развитие води до това децата много добре да разбират как трябва да се държат и какво се очаква от тях, но невинаги да имат емоционалния ресурс и подходящите стратегии, за да се овладеят.
Разбира се, всички деца са различни, но ще им направим услуга, ако им оставяме повече време за игра, почивка и скучаене, независимо колко са спокойни или буйни.

КАКВИ ОБИКНОВЕНО СА НАЙ-ЧЕСТИТЕ ПРОБЛЕМИ В ПЪРВИ КЛАС И КАК ДА

ПОМОГНЕМ НА УЧЕНИКА ДА СЕ СПРАВИ С ТЯХ?

Най-честите проблеми са свързани с общуването със съучениците. Дали някой ги дразни или пък не им обръща внимание, или има същия молив като тях – това са много силни и искрени емоции, които трябва да приемем сериозно. Да слушаме и анализираме заедно с детето, но без да даваме съвети, за да има възможност то да изгради социалните си умения. Важно е да го питаме – ти как се почувства; той/тя защо постъпи така според теб; случвало ли ти се е преди; какво можеш да направиш; ако направиш това, какво ще стане и т.н. Целта ни е да помогнем на детето ясно да изразява пред другите как се е почувствало и да търси решения за конфликтите, без да има нужда от намеса на възрастен всеки път.

АКО И ТАЗИ ГОДИНА СЕ НАЛОЖИ ДИГИТАЛНО ОБУЧЕНИЕ, КАКВИ СА ВАШИТЕ ПРЕПОРЪКИ КЪМ УЧИТЕЛИ И РОДИТЕЛИ?

За децата в начална училищна възраст процесът на учене може да се случва само ако се чувстват спокойни и свързани със своята училищна общност. Общуването и играта са много базови нужди за тях. Заслужава си да се отдели половин час преди или след онлайн часа, за да си поговорят децата и да разкажат как са. Наистина е добре да прекарват по-малко време пред екраните, тъй като дългото седене пред екрана води до обездвижване и влияе негативно на умението за концентрация.

КАК ДА СЕ ЗАПАЗЯТ УСМИВКИТЕ И ВЪОДУШЕВЛЕНИЕТО НА ДЕЦА, УЧИТЕЛИ, РОДИТЕЛИ, ХАРАКТЕРНИ ЗА 15 СЕПТЕМВРИ, ПРЕЗ ЦЯЛАТА УЧЕБНА ГОДИНА?

Децата са естествено весели и щастливи. Те самите знаят какво им харесва, какво ги зарежда с енергия и желание за учене. Достатъчно е само да ги попитаме. Е, трябва и да ги чуем и да намираме начини да се съобразим с това, което ни кажат. Ако детето обича динозаврите – през тях може да научи много за природата, за историята, за еволюцията. Ако обича да играе навън с приятели, може да включим учебни игри с движение, например тичаща диктовка или групови задачи.

А ако децата са щастливи, те ще заразят и нас, възрастните, с усмивки.

Александра Микова
родител на второкласник

ПЪРВИ КЛАС – КАК ВИ СЕ СТОРИ? ЧИСТО ЕМОЦИОНАЛНО ПРЕЗ КАКВИ НАСТРОЕНИЯ ПРЕМИНАХТЕ?

Очаквах 1. клас да е изпълнен с предизвикателства и тревоги. Тревожех се как ще се отрази преходът от детската градина към училището – раздялата с любими учители, приятели и една изключително добронамерена среда и навлизането в едно напълно непознато място си е много сериозно преживяване както за детето, така и за родителите. То вече трябва до голяма степен да се грижи само за себе си, да се адаптира към ново място, нови хора, нови норми на поведение и изисквания към него. Притесненията ми бяха свързани основно с тази сериозна промяна и как ще се отрази тя на моето дете. Разбира се, имаше и битово-организационни фактори като транспорт, храна, тоалетна и т.н.

За съжаление COVID-19 донесе със себе си редица неприятни последствия. Всяка сутрин ученическата раница трябваше да е заредена с маска, дезинфектант, сухи и мокри салфетки. Всяко потичане на нос означаваше детето да си остане вкъщи в продължение на дни. Нямахме възможност да се запознаем и опознаем с другите родители и деца от класа, което е от изключителна важност за създаването на общност.

С течение на времето повечето ми притеснения се оказаха неоснователни. Детето се справи прекрасно с прехода към училище и въпреки промените и неприятната ситуация, ходеше на училище с удоволствие.

КОЕ БЕШЕ НАЙ-ГОЛЯМОТО ИЗПИТАНИЕ ЗА ВАС КАТО РОДИТЕЛ?

Най-голямото изпитание за мен беше да запазя спокойствие в тази динамична и напрегната обстановка. През миналата учебна година минахме през карантина (учителите ни се разболяха от COVID-19) и няколко онлайн обучения. Това наложи един родител да остане вкъщи да се грижи за децата и да помага на сина ми с онлайн обучението. Малката ни дъщеря, разбира се, предпочиташе да си играе с батко си, отколкото да го остави да учи на спокойствие. Това превърна обучението в едно доста трудоемко начинание, през което трябваше да минем няколко пъти. Допълнително напрежение и безпокойство внасяше и постоянно променящата се обстановка – един ден може да се посещават курсове и спорт, на следващия – всичко се затваря. Това положение лиши децата от така необходимата им структура

и постоянство в ежедневието им.

ИМАХТЕ ЛИ НЯКАКВИ СТРАХОВЕ?

Страховете ми бяха свързани предимно с вируса, но и те претърпяха промени. В началото на учебната година нямах никакви притеснения, но с течение на времето и най-вече по време на пика в есенно-зимния период, страхът и притеснението ми сериозно ескалираха. Обективно погледнато нашето училище е малко и не е в големия град, което до голяма степен намалява опасността от пренасяне на вируса, но напрежението от постоянно заливащите ни притеснителни новини даде своето отражение върху психиката ми. Важното обаче е, че тази тревожност не успя да стигне до децата и те все пак успяха да имат една почти нормална година.

А КАК СЕ ЧУВСТВАШЕ ВАШИЯТ ПЪРВОКЛАСНИК?

Моят първокласник тръгна на училище сравнително спокоен, защото беше в един клас с двама много добри приятели от детската му градина. Също така, познаваше учителката си и средата му бе позната – посещаваше Монтесори детска градина, а сега е в Монтесори паралелка в училище.

Не бих казала, че детето ми е имало някакви съществени затруднения. Бързо научи какви са нормите и правилата в училище, свикна – доколкото е възможно – с ранното ставане и лягане през седмицата.

ВИЕ ПОМАГАХТЕ ЛИ В ОБУЧЕНИЕТО?

Помагах на сина ми единствено по време на онлайн обучението с чисто технологичната част – да му включа компютъра, да вляза в платформата за обучението, да отваряме мейли, да му покажа буквите на клавиатурата и изобщо да опознаем компютъра, да му помогна с работата с някои програми от Office пакета на Microsoft. При по-дългите часове се налагаше да му помагам да се съсредоточи, тъй като в някои моменти се чувстваше изморен да стои на едно място и да гледа в екрана.

КАКВО Е МНЕНИЕТО ВИ ЗА ДИГИТАЛНОТО ОБУЧЕНИЕ?

Дигиталното обучение е една чудесна възможност за образование при по-големите ученици и възрастните. За мен обаче децата в малките класове – от първи до четвърти, не могат да се справят с онлайн обучение без контрола и помощта на възрастен. Безкрайните часове пред екраните съвсем не са най-безобидни за тях, а липсата на качествена и жива комуникация с техните учители и връстници в дългосрочен план също оказва негативно влияние върху развитието им.

КАКВО БИХТЕ ПОСЪВЕТВАЛИ РОДИТЕЛИТЕ НА БЪДЕЩИТЕ ПЪРВОКЛАСНИЦИ?

Бих посъветвала родителите да са спокойни, да подхождат с търпение и разбиране към децата, да се вслушват и да се водят по тях. Не пренасяйте страховете и притесненията си върху децата. Следващата учебна година вероятно също ще мине под знака на COVID-19 и трябва да се подготвим психически за едно вероятно оставане у дома с всичките му плюсове и минуси. В такава ситуация е още по-важно ние, родителите, да запазим спокойствие и да създадем усещане за сигурност, разбиране и подкрепа на децата в това ново начало.

Полезни сайтове

Khan Academy
bg.khanacademy.org
Уча се
ucha.se
Red Paper plane
bg.rpplane.com
Крокотак
www.krokotak.com
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“
Тринадесето 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

2022 г.
Разпространява се безплатно

Полезни книги

Общуване без агресия. Наръчник по ненасилствена комуникация
Маршал Розенберг

Обогатяващо живота образование. Учене и преподаване в партньорство и от сърце
Маршал Розенберг

Децата, родителите, играта
Лари Коен

Детето ти е страхотно, ти не ставаш!
Лари Уингет

Не, това не са глезотии
Алисън Шейфър

Детството и семенцата на щастието
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

НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ЗА БЕЗОПАСЕН ИНТЕРНЕТ

ПРОБЛЕМ ОНЛАЙН ?

РЕШЕНИЕТО Е В 3 ЛЕСНИ СТЪПКИ:

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 safenet.bg НИ ПИШИ.

OAK FOUNDATION

Европейска комисия

INHOPE insafe

Асоциация Родители

ARC FUND

DECONI

РАЗПРОСТРАНЯВА СЕ БЕЗПЛАТНО