Асоциация Родители

НАРЪЧНИК ЗА РОДИТЕЛИ

ДОБРЕ ДОШЛИ В 5 клас

2026/2027



СКЪПИ РОДИТЕЛИ,

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

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

Имаме две новини за вас: добра и... по-добра.

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

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

Предстои ви една година, в която детето ви ще преживее бурни промени, ще открива себе си по нов начин и ще търси мястото си сред другите. В тази възраст по-често ще чувате „не" от устата на вашето довчера послушно дете. Ще търсите трудния баланс между подкрепата за уменията му да отстоява себе си и уменията да спазва общите правила. Ще откривате радостта да общувате с един порастващ човек, който предизвиква представите ви за света. Понякога ще ви се налага да влизате в битки, понякога ще видите, че битките не си струват.

Надяваме се с тази книжка, събрала опитът на Асоциация Родители и съветите на експертите по детско развитие, да ви бъдем полезни, макар че в нея ще намерите повече въпроси, отколкото отговори. Откриването на отговорите е вълнуващият път, който ви предстои да изминете заедно – вие, детето и неговите учители.

На добър час!

Асоциация Родители

АСОЦИАЦИЯ РОДИТЕЛИ

СЪДЪРЖАНИЕ

Наръчник за родители „Добре дошли в 5. клас“

ДЕТЕТО...

Физическо развитие • 5

Емоционално развитие • 6

Когнитивно развитие • 7

Социално развитие • 8

Тайните страхове • 9

Важните разговори • 10

Алкохол, цигари, наркотици • 11

За какво да внимавате • 12

Сексът • 13

Само за родителите на момичета • 14

Парите • 16

Спортът също е от значение • 17

Най-често използвани от децата приложения. Какво трябва да знаем • 18

Онлайн тормоз • 19



... И УЧИЛИЩЕТО

Детето сред другите деца • 21
Без нашия учител • 22
Много на мястото на един • 23
Нова организация на времето и пространство • 24
Учебният материал е по-сложен • 25
Учебните предмети са повече • 26
Време за оценки • 27
Ах, тези домашни • 28
Колко са важни дневният режим и свободното време • 29



ДЕТЕТО...



Детето на 11 е истинско предизвикателство – както за себе си, така и за родителите и учителите, за всички. То се намира в тази специфична възраст, в която на моменти се държи като малко дете, а в други – като напълно зрял индивид. Ето защо за много родители на петокласници е трудно да се ориентират дали детето им е вече голямо или все още има нужда от непрестанна грижа и опека. Добрата новина е, че всички промени през този период – физически, социални, емоционални и когнитивни, се случват бавно, което ви дава достатъчно време да се подготвите, че детето ви вече се превръща в истински тийнейджър.

Началото на т. нар. „обективна криза на развитието на децата на 10-11 години" съвпада с преминаване от начален към среден етап на образование, което е и причина в пети клас значително да се увеличава броят на децата, които изпитват затруднения при обучението и адаптацията към новите условия на организация на учебния процес. На този фон едва ли е изненадващо, че собственото ви дете ще е по-нервно, по-неспокойно и по-тревожно, отколкото е било преди, че понякога няма да може да реши задачи, които допреди няколко месеца е решавало без затруднение, че постоянно ще си забравя я тетрадка, я учебник, я маратонки... Спокойно, не са го подменили с негов двойник, то просто преживява период на адаптация и му е необходимо време, за да премине през него.

За да ви подпомогнем в нелеката задача да осигурите подкрепяща семейна среда, съобразена с нуждите на детето, ще ви представим накратко най-съществените промени, които настъпват през този период, както и ще ви запознаем с най-важните неща от дневния режим и живота на петокласника. Информацията ще ви ориентира къде е необходима подкрепа за вашето дете и как бихте могли да му я окажете.

ФИЗИЧЕСКО РАЗВИТИЕ

В началото на юношеството пред децата се очертава нов период, като сигнал за него са промените в тялото. Според специалистите навлизането в пубертета започва около 10-ата година на детето. За нормална граница се приема навлизането в пубертета при момичетата да е между 8-ата и 13-ата година, а за момчетата – между 9-ата и 14-ата. Първата фаза на пубертета е известна като транзитна или преходна. Това е фазата, в която се намират обикновено голяма част от момичетата и поне половината от момчетата при преминаването им в пети клас. През транзитната фаза при децата настъпват физиологични промени, които подготвят тялото им да изпълнява след време репродуктивните си функции. При момичетата това се изразява с повишаване на телесните мазнини, уголемяване на гърдите, окосмяване на мишниците и бикини зоната, по-мазна кожа и коса и, разбира се, първата менструация. Физическите промени при момчетата се изразяват също с появата на вторични полови белези, но и с бурен растеж, нехармонично развитие на различните части на тялото, мутиране на гласа. Понякога тези промени настъпват доста внезапно и със скорост, която трудно успяваме да осмислим, а представете си какво им е на децата...

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Физическите промени засягат не само промяната във външния вид на детето, но и неговото отношение към собственото му тяло. Изведнъж се оказва, че е много важно кой номер обувки носиш, дали си по-висок от Жоро, как ти пада косата над очите. Не се присмивайте на тези тревоги и винаги подчертавайте, че вашето дете за вас е най-прекрасното на света.

- Особено значение има подкрепящата роля на бащата, защото през неговите очи както момчетата, така и момичетата изграждат бъдещото си самочувствие на уверени в себе си мъже и жени.

- Бурният растеж е свързан с необходимостта от повече сън, пълноценна храна и активна физическа дейност – положете усилия да ги осигурите на вашето дете.

ЕМОЦИОНАЛНО РАЗВИТИЕ

Накратко – пригответе се за бурна разходка с емоциите на вашето 11-годишно дете. Ще се чувствате все едно сте във влакче в увеселителен парк – на моменти ще е безкрайно весело и забавно, в други – страшно.
Тийнейджърските емоции не са шега! Ако до миналата година размяната на бележки, хихиканията и коментарите в час са били по-скоро спорадични, сега нарастват драстично. В тези жестове няма и най-малко желание да се провали часът или пък да се вгорчи животът на възрастните. Просто 40 минути час изглеждат загубено време пред възможността да се продължи разговорът за това как Пламен бил погледнал Мими. В тази възраст започва да става по-важно приятелите да не те смятат за смотан, а не дали разбираш задачите по математика. Децата започват да се оглеждат в очите на другите и чрез тях се опитват да очертаят неясните щрихи на собствения си образ. Ако се питате кои са „другите", отговорът е – в повечето случаи това са приятелите, макар че родителите също продължават да са важни и думите им все още се чуват. Нищо, че бъдещият тийнейджър може да скочи насреща ви, да ви обясни, че нищо не разбирате и след това да отиде да провери какво мислят и приятелите му. Всъщност, тази проверка не е нищо друго освен един от първите признаци на здравословното отхвърляне на родителския авторитет. В това няма нищо страшно – за да порасне, детето трябва да се отдели от родителите си и това отделяне започва със съмнения и противопоставяния. Приемете ги спокойно. Детето ви няма никакво желание да ви изхвърли от живота си или да не ви допуска в него. Просто иска да разберете, че вече е голямо.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Най-важното нещо, към което трябва да се стремите през този период, е да запазите доверието си един към друг.
- Използвайте концепцията за „семейно време" – включвайте децата в семейни дейности като разходка в планината, вечеря с баба и дядо и домакинските задължения.
- Определете границите – какво може да прави само и какво – не.



КОГНИТИВНО РАЗВИТИЕ

По-малките деца живеят „в момента" и се съсредоточават върху това, което ги засяга точно тук и сега. Около 11-годишна възраст обаче започват да осъзнават, че изборът, който правят сега, може да има дългосрочни ефекти впоследствие. Също така те започват да разбират, че има множество начини да разгледат дадена информация, ситуация или проблем и започват да усещат, че има „сива зона", в която нещата не са само черни или бели.

По отношение на речта и езика на тази възраст детето има все по-добри речеви и комуникативни умения. Като родители най-вероятно ще усетите не само по-добрите способности на детето си да води продължителен диалог и да води разговор, но и първите нотки на сарказъм.

Вашият петокласник ще започне да прекарва свободното си време в дейности като организирани спортове, видеоигри и общуване с приятели, но интересите му често ще се променят. Освен това ще изпитва и по-силно чувство на отговорност, така че не се притеснявайте да му възлагате нови и различни ангажименти и да му гласувате доверие, че ще се справи.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:



- В тази възраст детето ви може да загуби интерес към училището и ученето, така че насърчавайте любопитството му към околния свят и се опитайте да направите ученето по-вълнуващо.

- Не прекалявайте с ангажиментите на детето извън училище. Заедно с него изберете само няколко извънкласни дейности и се съсредоточете върху ангажираността към тях.

- Поддържайте връзка с учителите на детето си! Не чакайте детето ви да се прибере с куп двойки, а ежедневно проявявайте интерес към това какво учат в училище и дали нещо го затруднява.

СОЦИАЛНО РАЗВИТИЕ

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

Това е времето, когато приятелството (а и интересът към противоположния пол) става жизненоважно, за добро и за лошо. Идеята за „групова идентичност“ започва да играе роля, а натискът от страна на връстниците започва да влияе на детето ви и то може да започне да прави неща, които вероятно не би направило само.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Вашето дете ще започне да тества границите и да се влияе от своите приятели. Това е моментът да изберете битките, които си заслужават. Например, избягването на наркотиците, алкохола и цигарите са по-важни битки от тези дали синът ви ще поиска да се подстриже нула номера или дъщеря ви да носи по-къса пола, нали?

- Не се изненадвайте, ако вашето 11-годишно дете понякога прави някакъв импулсивен избор или взима лоши решения. Просто в удобен момент поговорете с него за това и му дайте възможност да избира между няколко добри решения.

- Общувайте с детето си! То все още цени вашето мнение и трябва да знае, че вие го подкрепяте.

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

- Сега е удобният момент да му покажете, че му давате възможност да взема самостоятелни решения, но това означава и да поеме отговорност за последствията от тях.

ТАЙНИТЕ СТРАХОВЕ

Децата на тази възраст са нападнати от страхове! Колкото и да не ви се вярва, един от най-големите е, че няма да оправдаят очакванията на родителите и учителите си. Разбирате ли сега колко им е трудно? Хем искат да са големи и самостоятелни, хем търсят одобрението на родителите и учителите си. Лутащи се и разкъсвани между тези две неща, децата често изглеждат в поведението си по-остри, отколкото са всъщност.

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

Децата на тази възраст се боят още от изолация и се чувстват наранени, ако не са част от някаква група, не принадлежат към нещо, което да им даде чувство за идентичност, което така им липсва в момента. Опитайте се да споделите чувствата на детето си.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Ако искате детето ви да продължи да споделя с вас, не се присмивайте на тревогите, че косата му не седи, както то иска, или че има пъпка на носа. За него това наистина е сериозна тревога, което означава, че и вие би трябвало да я приемете по същия начин, ако държите да сте близо до детето си.

- Подкрепяйте самочувствието му.

- Ако детето има затруднения да намери приятелства в класа, дайте му възможност да се чувства част от някаква друга група – семейната, на децата от блока, от таекуондото или от балета...

ВАЖНИТЕ РАЗГОВОРИ

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

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

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Използвайте споделените от детето ситуации, за да проведете разговор по някои от важните в тази възраст теми – енергийни напитки, алкохол, цигари, наркотици, секс.

- Ако се случи така, че по новините или в някой филм стане въпрос за някоя от изброените вече трудни теми, отново се опитайте да поговорите с детето за това – без да нравоучителствате, пробвайте да разберете какво е мнението на детето, провокирайте го, разкажете му вашата гледна точка.

- Задавайте отворени въпроси. Избягвайте въпроси, които предполагат еднозначен отговор „да• или „не". Насърчавайте вашия тийнейджър да споделя какво мисли и чувства по отношение на това, което дискутирате.

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

АЛКОХОЛ, ЦИГАРИ, НАРКОТИЦИ

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

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Говорете с детето си за фактите, свързани с алкохола, цигарите и наркотиците, помогнете му да осмисли причините да не прибягва до тях и да изработи собствени начини да ги избягва в трудни ситуации. Споделяйте с децата факти като например този, че до достигане на зрялост децата нямат нужните ензими за разграждане на алкохола, затова рискът от алкохолно отравяне при тях е много висок.
- Дайте добър пример относно вашата собствена употреба на алкохол или цигари.
- Окуражавайте детето си да създава здравословни приятелства и да се занимава с алтернативни на пиенето и пушенето дейности.
- Насърчете детето да изпробва и да избере спорт, който би му харесвал.

ЗА КАКВО ДА ВНИМАВАТЕ

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

ТРЕВОЖНИ СИГНАЛИ:

- Промени в настроението: избухливост, раздразнение.
- Проблеми в училище: незаинтересованост/пасивност, нисък успех, чести прояви на недисциплинираност.
- Противопоставяне на правилата в семейството.
- Нови приятели, които детето ви се съпротивлява да представи.
- Позиция „нищо не е от значение• – занемарен външен вид, липса на интерес към предишните занимания, отпадналост.
- Намирането на алкохол в стаята на детето или в раницата му, алкохолен дъх.
- Физически или психически проблеми: изневеряване на паметта, ниска концентрация, зачервени очи, липса на координация, забавена реч.
- Ако имате съмнения, че детето ви има проблем с алкохола или с други психоактивни вещества, потърсете консултация със специалист.

СЕКСЪТ

Не е лесно да започнете разговор с децата за сексуалните отношения. Най-естественият подход е като говорите с тях за любовта и отношенията между хората, които се обичат. В тази възраст те вече имат представа за влюбени хора, за целувки, за сватби, за бременност и раждане. Това е сериозна основа, от която може да започнете разговор, че някой ден и те ще изпитат такива чувства…

Това, което най-вероятно ви възпрепятства, е как да провокирате разговор по тази тема. Много просто – използвайте конкретни ситуации от ежедневието. Гледайте заедно филм, слушайте новините, които са пълни със съобщения за сексуални престъпления. Винаги съчувствайте на жертвата, не я обвинявайте в непредпазливост и разсъждавайте на глас какви са последствията за нея и как може да ѝ се помогне. Коментирайте, че в повечето случаи в началото всичко е съвсем невинно и забавно, но после нещата рязко могат да излязат извън контрол. И най-важното – слушайте! За да има истински разговор, съотношението на времето, в което говорите вие и детето, трябва да бъде 40:60 в полза на детето.

Не забравяйте, че в наши дни често сексуалните опити и контакти се представят като нещо престижно – колкото повече на брой, толкова по-добре. Децата могат да прекрачат границата от платоничното към физическото много лесно, за да се приобщят по-бързо към групата на „харесваните“. Всичко това може да доведе до нежелана бременност, тежки репродуктивни проблеми в бъдеще, полово предавани болести, както и първа среща с човешкия папиломен вирус (HPV), СПИН или хепатит.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Не превръщайте темите за интимността, изследването на тялото, мастурбацията и секса в теми табу. Вашите деца трябва да бъдат наясно с усещанията и емоциите си и да разчитат на вашето разбиране и помощ в случай на проблем.
- Споделяйте информация с децата си по тази тема, без да подценявате рисковете, но и без да създавате преувеличени страхове.

САМО ЗА РОДИТЕЛИТЕ НА МОМИЧЕТА

Пред очите ви вашето доскоро малко момиченце се превръща в девойка и идва времето да поговорите с нея по т.нар. женски въпроси, един от най-важните сред които е този за менструацията. Това понякога смущава родителите и те се чудят как и кога да започнат разговора и как да разкажат всичко просто и разбираемо?

Специалистите препоръчват първият разговор да се проведе в началото на половото съзряване – на 8-11-годишна възраст, още преди първия менструален цикъл. Имайте предвид, че за някои момичета първата менструация настъпва още на 8-9 години, докато при други това става по-късно – на 14 и дори 16 години.

И така, изберете най-удобният според вас момент и не отлагайте този разговор, защото появата на менструацията често предизвиква страх и безпокойство, объркване и дори паника у момичето. Когато то е подготвено предварително какво го очаква, ще реагира по-спокойно и уверено, когато това се случи.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Изберете подходящ и естествен момент да проведете този разговор – той може да се провокира например, когато сте на щанда с превръзки или от реклама по телевизията. Може да й купите и образователна книжка по темата.
- Обяснете всички кратко и достъпно, без излишна и трудна за осмисляне информация, използвайте точните думи, а не евфемизми. Най-важно е да убедите дъщеря си, че физическите и всички останали промени, които предстои да се случат с нея, са напълно нормални и очаквани.
- Споделете своя опит. По този начин дъщеря ви ще разбере, че това е нормален физиологичен процес при всяка жена и не бива да е причина за притеснение, страх или срам.
- Разказът ви за менструацията и половото съзряване трябва да е позитивен, за да възприеме дъщеря ви менструацията като естествено явление, а не като тежка особеност на женския организъм. Разкажете за продължителността на цикъла и за първоначалното му нестабилно кръвотечение, бъдете честни и я предупредете, че менструацията може да е болезнена.
- Покажете й какви са възможните хигиенни продукти, предназначени за дните на месечния цикъл.
- Нека и бащата научи голямата новина, когато това се случи. Подкрепата му към момичето в този момент, ще й помогне да се превърне в уверена млада жена.



myteen.bg

Платформа, в която родители и експерти споделят мнения, истории, добри решения и съвети, свързани с периода на израстване на нашите деца.

ПАРИТЕ

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

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- **Обсъждайте заедно семейния бюджет:** откъде идват парите, как ги разпределяте за различните нужди и как може да намалите някои разходи или да потърсите нови приходи.
- **Учете детето да разграничава нужда от желание.** Научете го, че първо се задоволяват нуждите и едва след това желанията, и то, ако има възможност. Това е ключово за по-нататъшния успех в живота.
- **Време е да увеличите периода, за който му давате джобни** – веднъж в седмицата или месеца. Така ще го научите да планира разходите си.
- **Научете го да разпределя парите си за различни цели:** за основни нужди (закуски, учебни пособия), за удоволствия, за спестяване, за благотворителност и др.
- **Насърчавайте го да спестява:** помогнете му да си представи как малките суми от спестяване могат да му помогнат да постигне по-големи цели.
- **Открийте на детето собствена сметка в банката.** Извадете му детска карта към сметката с ограничен дневен лимит, за да не харчи повече, отколкото е разумно. Използвайте всички възможности, които банката дава, за да следите заедно с детето движението по сметката.
- **Някои родители позволяват на децата си да пазаруват онлайн през родителска сметка.** Съществува риск обаче децата без разрешение да натрупат сериозни задължения. По-добрият вариант е детето да има собствена карта с лимит на разходите. Банките предлагат най-различни варианти, в които родителят получава информация за всяко движение по сметката на детето.
- **Обсъдете с детето широко разпространените измами чрез фалшиви сайтове за онлайн пазаруване,** които изглеждат съвсем еднакви с оригиналните сайтове на онлайн магазин или банка (фишинг).

СПОРТЪТ СЪЩО Е ОТ ЗНАЧЕНИЕ

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



СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Ако малчуганът до момента не е проявявал никакъв интерес към спорта или пък е отказвал всякакви спортни занимания, не се обезсърчавайте – никога не е късно да започне.

- Дори детето да не спортува активно, опитвайте се да му осигурявате физическа активност – игри с приятели навън, скейт или ролери в парка, каране на колело, дори ако щете, повече вървене пеша – нищо от това няма да е излишно.

- Силовите спортове и фитнесът не са препоръчителни в тази възраст на бърз растеж. Помислете за някои от по-леките и хармонично развиващи тялото спортове – плуване, колоездене, волейбол, баскетбол, балет и т.н.

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

Обикновено в 5. клас детето се превръща бързо от потребител в активен участник в информационното общество. Най-популярните приложения за децата в тази възраст са **TikTok, Roblox, Instagram и Snapchat**. Въпреки че TikTok, Meta (Facebook, Instagram, WhatsApp) и Snapchat имат политика за ограничаване на достъпа на деца до услугите им, като минималната възраст за създаване на профил е 13 год. (за WhatsApp – 16 год.), а според българското законодателство – 14 год., тези ограничения твърде често се заобикалят, било то със или без знанието на родител. При **Snapchat** споделените снимки и видео клиповете изчезват след кратък период от време, избран от изпращащия ги потребител. Важно – получателят може да запази снимките чрез скрийншот на собствено устройство и впоследствие да ги използва!

TikTok набра голяма популярност и много родители с основание са притеснени от лесния достъп до всякакъв вид видеоматериали – за гледане и за споделяне, но най-вече от пристрастяващия дизайн на приложението.

Roblox е платформа за видеоигри, не просто за споделяне на съдържание. Предлага акаунти, предназначени за съвсем малки потребители – Roblox Kids (5–8 год.) и Roblox Select (9–15 год.). Тези акаунти разполагат с вградени защитни механизми, които би трябвало да помагат на потребителите да останат в среда, подходяща за тяхната възраст, но най-вече да осигурят на родителите по-голям надзор и контрол.

Друга популярна услуга, особено сред играещите видеоигри, е **Discord**, достъпът до който също е ограничен за потребители под 13 години.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Направете профила на детето поверителен.
- Не въвеждайте лична информация на детето като адрес, телефонен номер и училище.
- Изключете автоматичните функции за локализация и качване на снимки от мобилното устройство.
- Обяснете на детето рисковете от злоупотреба при изпращането на неподходящи снимки или видеа (провокативни, със сексуално съдържание или с насилие).
- Забавлявайте се заедно с детето – в Tuk Tok или Snapchat, които са особено популярин сред подрастващите заради забавните филтри и възможностите за създаване на видео с музика.
- Научете детето кога и как да подава сигнал, да докладва и блокира.

ОНЛАЙН ТОРМОЗ

Проучванията сочат, че най-разпространеният риск за децата в България не е контактът с непознати, а опасността да станат жертва или инициатор на онлайн тормоз: публикуване на унизителни и злепоставящи изображения, коментари, текстове и др., както и разпространяване на клюки, Ако детето ви е жертва на онлайн тормоз или тормози съучениците си в Интернет, потърсете анонимно съвет на тел. 124 123 или на чат модула на safenet.bg.

• Използване на провокативни псевдоними и аватари, често със сексуален подтекст

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

• Предоставяне на лична или злепоставяща информация

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

• Излагане на вредно съдържание

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

• Доверяване и разпространение на фалшива информация.

Бъдете внимателни и критични към информацията, която откривате в интернет и проверявайте чрез поне 3 различни източника дали е достоверна. Научете децата как да разпознават фалшива информация и фалшиви профили. (Повече информация на тел. 124 123 или на safenet.bg)

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Подкрепете детето да развива своята дигитално-медийна грамотност – това са уменията да намира, преценява, използва и произвежда правдива информация в изобилието от медийни и дигитални източници.
- Научете детето, че когато общува онлайн, от другата страна стои жив човек и думите, които използвате, могат да го наранят не по-малко, отколкото, ако сте лице в лице.
- Бъдете добър пример за спазване на правилата за виртуално общуване – изградете навик у детето да поздравява онлайн, да бъде вежливо с другите и да не ги наранява (дори скрито зад псевдоним), да не споделя информация за други хора без тяхното съгласие...
- Насърчавайте детето да създава собствено съдържание като снимки, мемета (снимки с шеговити текстове на тях), ГИФ-чета (изображения, които се движат), клипчета или каквото друго му е интересно, като внимава за наличието на лична или злепоставяща информация.
- Научете детето да проверява източника, автора, датата на публикация, да сравнява с други източници и т.н.

... И УЧИЛИЩЕТО



В 5. клас се променят не само децата. Променят се и средата, в която те учат, отношенията им с учителите, организацията на живота в училище. Някои от нещата са коренно различни от досегашния им опит и не им е лесно да ги проумеят и свикнат с тях. Например учебният процес е доста по-различен от това, на което са свикнали децата в началния етап на училището. Появяват се много нови учебни предмети, натоварването е доста по-голямо, а подходът – доста по-строг. От децата се очаква да овладяват по-абстрактни понятия, да се справят с по-големи домашни и да превключват от един предмет на друг по-бързо. Всичко това отначало може да е много объркващо и стресиращо за новоизлюпения петокласник. Имайте търпението да му помогнете да се справи с новата ситуация.

Порастването на децата и преминаването им от начален етап в 5. клас създава пространство за нови борби за лидерство в класа. Отношенията между децата стават нестабилни и хаотични. Определящи за тази възраст са и важността на социалния живот, изграждането на първите истински и сериозни приятелства, включително и първите влюбвания.Тук от изключително значение е умението на възрастните да намерят баланса между подкрепата и ненамесата в сложния свят на тийнейджърските отношения.

ДЕТЕТО СРЕД ДРУГИТЕ ДЕЦА

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

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Помогнете на класния ръководител по-бързо да опознае децата – заедно планирайте и участвайте в общи занимания извън училище: боулинг, пикник, ходене на кино.

- Поддържайте постоянна връзка с класния ръководител. Обсъдете с него кой е най-подходящият начин за това. Чудесна възможност са създаването на фейсбук или мейлинг група, в която родителите и класният ръководител редовно да обменят информация, мнения, притеснения, идеи.

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

- Укрепвайте самочувствието и самооценката на детето у дома. Не го обвинявайте и не му лепете етикети колко е разсеяно, неорганизирано, държи се като бебе и т.н. На него наистина не му е лесно.

БЕЗ НАШИЯ УЧИТЕЛ

До четвърти клас децата имат един основен учител, който е с тях почти през цялото време. Началният учител изпълнява функциите на преподавател, на възпитател и на контролиращ, а децата го възприемат като още един родител.

В 5. клас цялата тази ясна структура на авторитета и обгрижеността се променя. Децата навлизат в нов етап от порастване и едно от предизвикателствата е и липсата на един основен учител. На негово място се появява класен ръководител, който в най-добрия случай има пет-шест часа седмично с децата. През останалото време те са с други учители. Това създава у петокласниците усещане за „невидимост", което може да доведе както до чувство на обърканост, напрежение и тревожност, така и до опиянение от чувството за свобода – „вече мога да правя каквото си искам и няма кой да ме види".

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

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Внимание – всичко гореизброено може да объркa детето и в резултат реакциите му могат да варират от пълно отхвърляне на новия класен ръководител, през безразличие към училището, до провокативно поведение, което цели привличане на внимание, било то и отрицателно.

- Говорете с детето за живота му в училище. То невинаги ще е в състояние да формулира проблемите, с които се е сблъскало, но колкото повече ви разказва, толкова по-ясна картинка ще имате за случващото се и ще можете да му помогнете.

- Помогнете му да разбере, че му трябва време да се ориентира в новата обстановка и че винаги ще сте до него, когато има нужда от помощ.

МНОГО НА МЯСТОТО НА ЕДИН



Втората много съществена промяна в училищния живот на детето е, че в 5. клас всяка учебна дисциплина се води от различен учител. Това означава поне десет нови стила на преподаване, десет нови начина на общуване, десет нови варианта на изисквания и оценка на знанията. Ами, съгласете се, не е лесно! На всичкото отгоре само допреди няколко месеца началният учител се е обръщал към детето по име, а сега изведнъж то се превръща в номер. Преподавателите в основния курс водят часове в няколко класа и е съвсем разбираемо, че не е лесно да запомнят имената на децата и е необходимо време да опознаят техните индивидуални особености, интереси, предпочитания и способности.

Преминаването от един учител към много е доста сериозна промяна и за родителите. Това е основната причина за по-трудното получаване на обратна връзка от учителите за резултатите на детето и най-вече на какво се дължи спадът на успеха или пък постиженията – още една рязка промяна, която децата много трудно разбират или пък просто го приемат като даденост. Голям процент от тях до четвърти клас получават предимно шестици като стимул за усилията, които полагат, а в пети клас изведнъж в бележника им се появяват всички оценки от 2 до 6, без подробно обяснение защо се случва това.



СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Напомняйте на детето да записва в тетрадката по съответния учебен предмет всичко, което изисква преподавателят – цветни моливи ли да носи или пък флумастери, кога е датата на следващия тест, как ще ги изпитва госпожата/господинът...

- Обяснете на детето положителната страна на това да има много преподаватели. Намирайте поводи, за да говорите за ползите от общуването с различни учители, от включването в различни методи на преподаване, от усвояването на различни „езици" на представяне на учебния материал.

НОВА ОРГАНИЗАЦИЯ НА ВРЕМЕТО И ПРОСТРАНСТВО

Още една голяма промяна в училищния живот на детето в 5. клас е новата организация на времето и пространството. Ако до миналата година повечето му време е преминавало в една класна стая, сега класът може да се мести в отделни кабинети за всеки час или за част от часовете. Възможно е преподавателите да имат различни изисквания за подреждането на децата по чиновете. Колкото и дребна да изглежда на пръв поглед, това е промяна, нарушаваща усещането за сигурност на детето и внасяща елементи на тревожност и напрежение в училищното му ежедневие.

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

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

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Обсъдете с класния ръководител възможността през първите дни от учебната година да бъде направена „екскурзия" с класа из коридорите на училището, за да могат децата да видят новите кабинети по български, география, история, а и кабинетите на директора, педагогическия съветник, медицинската сестра, тоалетните, местата за хранене...

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

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

- Тъй като детето през тази година ще е в ролята на „зайче", скъпи телефони и други атрактивни "играчки" от този тип не са препоръчителни за носене в училище.

УЧЕБНИЯТ МАТЕРИАЛ Е ПО-СЛОЖЕН

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

На тази възраст децата все още имат нужда от много визуализации и от нагледни представяния (например, да сложат бобче в намокрен памук в стъклен буркан, за да видят как ще пораснат листенцата или как ще се отрази липсата на слънчева светлина). В момента те формират едно от най-важните умения, което им е необходимо за усвояването на учебния материал в 5. клас – става дума за това, което специалистите наричат „преход от допонятийно към понятийно мислене". Или казано простичко, децата все още се учат да мислят в понятия, да мислят абстрактно. При условие, че учебният материал в 5. клас е организиран в по-голямата си част около понятия, съвсем обяснимо е защо те срещат трудности при усвояването му.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Може да ви се стори малко позакъсняло, но най-добре ще помогнете на детето си, като му покажете как да учи. В 5. клас уроците са дълги. Затова научете детето да ги учи на части, а не целите наведнъж.

- Разговаряйте с детето за това, което учи – така ще разберете, ако среща затруднения с някои нови понятия или трудно прави връзки между различни явления. Важно е да преодолеете заедно този момент, за да не остане у него трайно усещането, че ученето е нещо трудно, а материалът – неразбираем.

- Следете, доколкото ви е възможно, за пропуски в усвояването на учебния материал. И ако забележите такива (а това със сигурност ще се случи), опитайте да обясните и да наваксате с упражнения у дома.

УЧЕБНИТЕ ПРЕДМЕТИ СА ПОВЕЧЕ

В 5. клас има по-голям брой учебни предмети, в сравнение с четвърти. **Като задължителна подготовка децата ще изучават:**

- Български език и литература;
- Чужд език;
- Математика;
- Информационни технологии;
- История и цивилизации;
- География и икономика;
- Човекът и природата;
- Музика;
- Изобразително изкуство;
- Технологии и предприемачество;
- Физическо възпитание и спорт.



Освен това петокласниците ще имат и избираеми предмети – в зависимост от профила на училището. Има възможност да изучават и факултативни предмети. Освен това децата ви всяка седмица ще имат и час на класа, в който ще се обсъждат различни важни за класа въпроси или децата ще се запознават с теми, свързани с израстването им като граждани.

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

ВРЕМЕ ЗА ОЦЕНКИ

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

Добра идея е още на първата родителска среща да помолете преподавателите да формулират ясни критерии за оценка на знанията на децата, както и какви са очакванията им от тях. Запишете си ги и след това ги разкажете простичко на детето.

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

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

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

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

АХ, ТЕЗИ ДОМАШНИ

Ако детето ви до края на четвърти клас е посещавало някакъв вид занималня и се е подготвяло за училище под наблюдението и с подкрепата на някой възрастен, много вероятно е в 5. клас да срещне затруднения с усвояването на умения за самостоятелна подготовка вкъщи. Дори и да е писало домашни и учило уроци само в началното училище, сега обемът и сложността на материала могат да се окажат пречка за неговата мотивация да работи самостоятелно. Важно е в този момент то да усеща вашата подкрепа, но и да знае, че отговорността за уроците и домашните е негова.

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

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Научете детето първо да учи уроците си и едва след това да пише домашните. Повечето деца съвсем естествено бързат да приключат с училищните задължения и написването на домашното за тях означава, че са си свършили работата.

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

- В началото контролирайте по-отблизо изпълнението на училищните задължения от детето. Това означава да го правите системно, т.е. всеки ден, което си е натоварващо, но пък добрата новина е, че необходимостта от този постоянен контрол постепенно ще отпадне.

КОЛКО СА ВАЖНИ ДНЕВНИЯТ РЕЖИМ И СВОБОДНОТО ВРЕМЕ

Едва ли имате нужда да ви убеждават в необходимостта от спазването на ясен режим за деня. Но с нарасналото желание за самостоятелност се появяват обикновено и опитите за изместване на границите за часовете на лягане, прибирането от училище, времето за подготовка вкъщи и... изобщо за пропорционално намаляване на задълженията и увеличаване на удоволствията. Ще ви се наложи да проявите твърдост и да отстоявате част от тези граници. Добра идея е да опитате заедно с детето да направите един приблизителен дневен режим, в който да уточните времето за ставане и лягане, прибиране от училище, подготовка на уроците, допълнителни занимания, игри и почивка. Това може да ви звучи малко консервативно, но ако гледате на режима като на ориентир, а не като на закон Божи, ще видите, че той по-скоро помага на детето и му дава възможност по-лесно да организира заниманията си.

Не забравяйте, че вашият петокласник изразходва доста сили и енергия в училище, за да посрещне предизвикателствата на адаптацията. Заедно с това повечето деца обикновено ходят на допълнителни занимания извън училище и това заема голяма част от извънучилищното им време. И като прибавим към всичко това нарасналото количество уроци и домашни, всъщност ще установим, че децата не разполагат с чак толкова много свободно време. Въпросът е за какво и как ще го използват…

СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИТЕ:

- Нека детето ви има поне 1-2 часа дневно, които да са само за него и да може да прави любимите си неща – игра с приятели, четене на книга по избор, гейминг с приятели или пък, както казва Пипи Дългото чорапче, „нищоправене“.

- Знаете ли, че децата се нуждаят от около два пъти повече физическа активност всеки ден, отколкото възрастните? Специалистите препоръчват учениците да имат минимум 1 час активна физическа дейност всеки ден.

- 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.

Полезни сайтове

Khan Academy
bg.khanacademy.org
Уча се
ucha.se
Малки разговори на големи теми
predi18.org
Въпроси за наркотици
www.drugsinfo-bg.org
Национална телефонна линия за деца
116111.bg
БАСП
safesex.bg
Loveguide
loveguide.bg
Шофиране=Отговорност
karaiotgovorno.com

Наръчник за родители „Добре дошли в 5. клас“
Шестнадесето преработено и допълнено издание

Съставител
Асоциация Родители

Илюстрации и дизайн
VEVER.STUDIO

Редактор
Весела Славчева

Ръководител проект
Наталия Кирилова

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

2026 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



РАЗПРОСТРАНЯВА СЕ БЕЗПЛАТНО