

В училище се случва

ВСИЧКО

И НИЩО НЯМА ДА СПРЕ ТОВА



персо®

Как да подготвим детето за училищното
ежедневие – ръководник за родители

СЪДЪРЖАНИЕ:

	Въведение	3
	ВСИЧКО се случва по време на час	4
	Уроците през погледа на психолога	6
	ВСИЧКО, което е необходимо по време на урока	7
	ВСИЧКО се случва по време на междучасието	8
	Междучасието през погледа на психолога	10
	ВСИЧКО, което нужно по време на междучасието	11
	ВСИЧКО се случва в часа по физическо възпитание	12
	Физическото възпитание през погледа на психолога	14
	ВСИЧКО, което е необходимо за часовете по физическо възпитание	15
	ВСИЧКО продължава да се случва дълго след като звънецът е ударил	16
	Времето след звънеца през погледа на психолога	17
	ВСИЧКО, което помага след училище	18
	В детската градина също се случва ВСИЧКО	19
	Детската градина през погледа на психолога	21
	В бюджета има място за ВСИЧКО	22

Въведение

За възрастния човек завръщането на детето в училище е преди всичко списък с неща, които трябва да се свършат. От гледна точка на детето обаче училището не е само уроци и учене, но и един съвсем нов свят, пълен с малки и големи събития, които могат да имат огромно значение за него, да изграждат преживявания, спомени и чувство за собствена стойност.

Именно по време на урока в училище детето може да изпита гордост, когато за първи път се осмели да отговори пред целия клас, или чувство на неудовлетвореност, когато сгреши. По време на междучасието се развива социалният живот, в часа по физическо възпитание се появява съперничество, а след звънеца всичко това съвсем не свършва, защото в главата на детето продължават да се въртят мисли и впечатления от целия ден.

Родителят не може да контролира какво ще се случи по време на часовете или в коридора на училището. Той обаче може да помогне на детето да навлезе в този свят с повече спокойствие и самоувереност. В тази електронна книга, съвместно с психоложка, Ви даваме съвети как разумно да подготвите детето си за ситуациите в училище.



Защото в училище се случва

ВСИЧКО

И НИЩО НЯМА ДА СПРЕ ТОВА

ВСИЧКО

се случва по време на час

По време на уроците детето опознава света, тренира паметта, вниманието и мисленето си и освен това изгражда нови връзки в мозъка си. Част от децата за първи път в училище се сблъскват с това да бъдат оценявани и със собствените си ограничения, когато дадена тема се окаже трудна.



Детето се учи да пише, да смята и да чете, но също така и да опитва, да задава въпроси, да се поправя и да се справя с трудностите.



Какво всъщност преживява детето на училищния чин:



✧ **Проверява каква е неговата роля в този класов пъзел.** Дали е много добро по математика или пък рисува страхотно? Дали е умник, който винаги знае отговора, или по-скоро е размирникът от задната част на класа?

✧ **Развива смелост и самоувереност.** Да вдигне ли ръка за отговор, когато няма стопроцентова увереност? Да попита ли, когато нещо не му е ясно? Да прочете нещо на глас? Това са малки ситуации, но за детето те могат да се окажат изпитание за самоувереността му.

✧ **То изпитва цяла гама от емоции, понякога дори в рамките на един урок.** Това може да бъде гордост след похвала от учителя, срам след грешка, гняв от несправедлива оценка, скука при прекалено лесно задача и голямо „аха!“, когато най-накрая нещо „щракне“.



УРОЦИТЕ ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА ПСИХОЛОГА



При ученето е от огромно значение дали детето чувства, че може да допусне грешка. Ако всяка грешка се разглежда като провал, то може да спре да се опитва – да не се включва, да не задава въпроси, да не поема нови или по-трудни задачи. Ето защо е добре да се насърчават преди всичко усилията, а не оценките. Можем да се радваме заедно на добрата оценка, но по-слабата не бива да бъде повод за наказание. Това по-скоро е сигнал, че дадената тема изисква повече внимание, време или помощ.

Полезни ще бъдат следните думи:

„важното е, че си опитала“

„няма нищо лошо, че все още не умееш това“

„всеки понякога се нуждае от помощ“

По този начин детето научава, че ученето е процес, а не изпит за неговата стойност.



УКАЗАНИЕ ЗА РОДИТЕЛЯ:

-  не започвайте разговора с темата за оценките
-  покажете, че грешката е естествена част от процеса на учене
-  не очаквайте съвършенство, а старание



ВСИЧКО

което е необходимо по време на урока

По време на уроците на детето ще му бъдат полезни преди всичко основните елементи от училищния комплект. Добре е да избирате аксесоарите заедно, защото любимият цвят, десен или мотив на тетрадката, макар и да изглеждат като дреболия, могат да донесат много радост на детето.

ЗА ПИСАНЕ И СМЯТАНЕ:

- ★ тетрадки
- ★ химикалки и моливи
- ★ гума и острилка

ЗА ТВОРЧЕСКИ ЗАНИМАНИЯ:

- ★ пастели и фломастери
- ★ пластилин
- ★ ножици и лепило

ЗА ОРГАНИЗАЦИЯ:

- ★ МОЛИВНИК
- ★ папка
- ★ обвивки и етикети за тетрадки



ВСИЧКО

се случва по време на междучасието

От гледна точка на детето междучасието често е най-важната част от училищния ден, защото именно тогава социалният живот в класа е в разцвет. Детето преценява с кого иска да прекарва времето си, кой го кани да си играят, а кой го пренебрегва, на кого може да се довери и от кого е по-добре да се държи настрана.



То се учи да преговаря, да отказва, да се помирява след кавга, да чака своя ред и да се ориентира в група, която има свои собствени правила.



Какво всъщност преживява детето по време на междучасието:

Изгражда първата си самостоятелна общност. Кой с кого се разхожда по коридора? Кой на кого е дал нещо на заем и кой се е обидил до смърт? За възрастните това са дреболии, а за детето – сериозна карта на взаимоотношенията, на която всеки ден трябва да намери своето място.

То открива, че приятелството не винаги е завинаги. Спор за място на пейката, обща игра или тайна, разкрита на неподходящ човек? Детето се научава как да общува, да се извинява, да поставя граници и да се справя с чувството на отхвърляне.

Показва на света какво харесва и какъв иска да бъде. Суитшърт с любимия герой, раница в определен цвят, моливник, ключодържател или кутия за обяд често са за детето един от първите начини да изрази себе си.



МЕЖДУЧАСИЕТО ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА ПСИХОЛОГА



За детето всъщност
междучасието е още един,
може би най-важният урок.

Детето се научава да се
интегрира в групата, да разпознава
намеренията на другите, да изразява
своите нужди и да приема отказ.
При изграждането на собствената
идентичност и мястото в групата
важна роля могат да играят външни
елементи, като например принт с
герой върху тениската или моливник
с популярен мотив. Детето не трябва
да има всичко, което е на мода, но
си струва да се вземе предвид
мнението му, когато нещо е важно за
него.



УКАЗАНИЕ ЗА РОДИТЕЛЯ:

- ★ не подценявайте
приятелствата
и конфликтите в
училище
- ★ след трудна
ситуация
помогнете на
детето да опише
какво чувства
- ★ позволете му
понякога да
избира това,
което му харесва
и с което се
идентифицира



ВСИЧКО

което нужно по време на междучасието

В междучасията са полезни аксесоари, които помагат на детето да си почине, да хапне нещо между часовете, да утоли жаждата си и да се почувства малко по-свободно в училищната среда.

ЗА ДА ХАПНЕ И ДА ПИЙНЕ НЕЩО:

- ★ бутилка
- ★ портмоне
- ★ кутия за обяд, кутия за закуска

ЗА ДА СКЛЮЧИ НОВИ ПОЗНАНСТВА:

- ★ игри с карти или аркадни игри
- ★ топка или въже за скачане
- ★ стикери и цветни лепящи се листчета

ЗА ДА СЕ ПОЧУВСТВА ПО-УВЕРЕНО:

- ★ логическа играчка, например кубче на Рубик
- ★ антистресова топка, топка за мачкане
- ★ любимата плюшена играчка



всичко

**се случва в часа
по физическо възпитание**

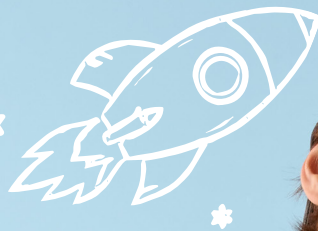
Физическото възпитание е нещо повече от поредния урок. Това е моментът, в който детето усеща много ясно тялото си – дали е бързо, силно, пъргаво и смело, или пък по-скоро несигурно, напрегнато и малко объркано.



**На игрището или в спортната
зала всичко се случва на
очите на всички. Успехът се
забелязва веднага. И грешката
също.**



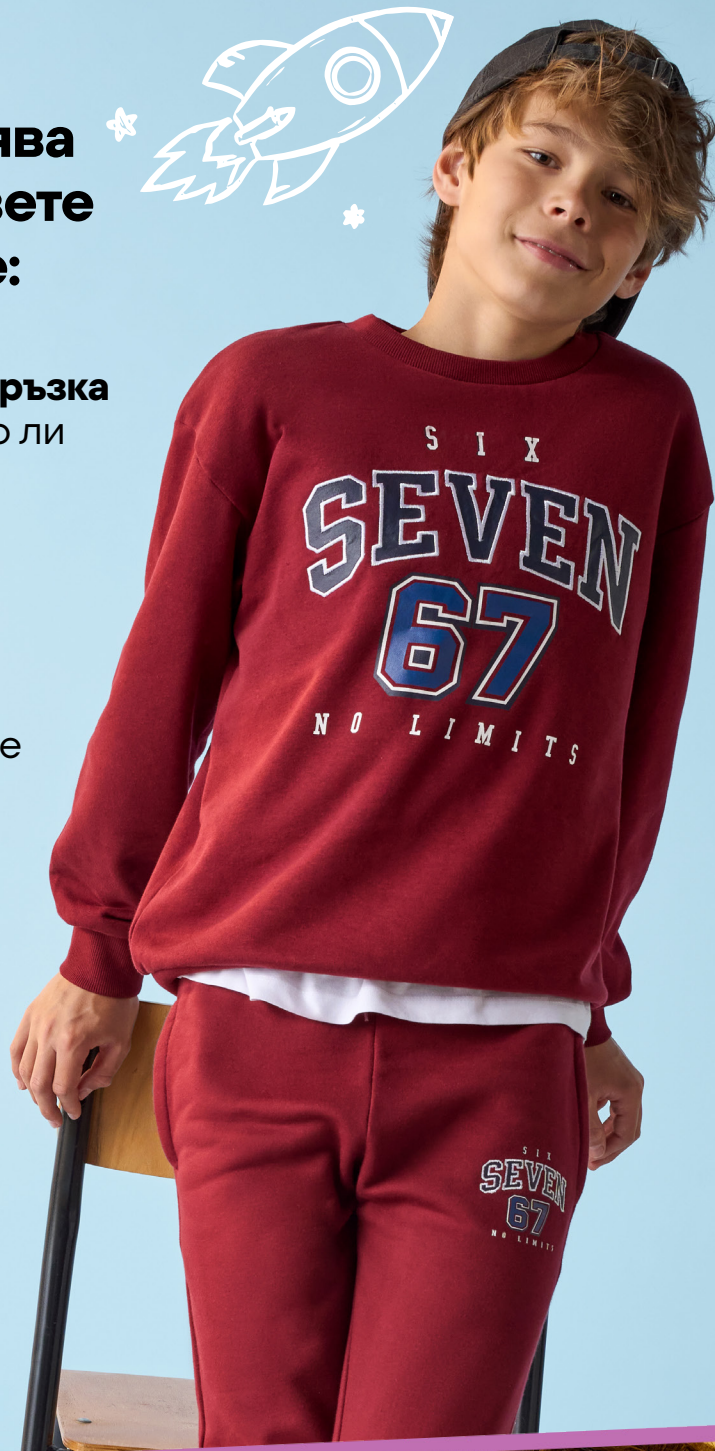
Какво всъщност преживява детето по време на часовете по физическо възпитание:



★ **Изгражда основите на своята връзка с тялото си.** Пъргаво ли е? Бързо ли тича? Хваща ли добре топката? Физическото възпитание може да окаже силно влияние върху самооценката.

★ **Тренира как да печели и как да губи.** Гол, точка, най-добро време – страхотно. Но може да се случи и пропуск, падане, загубен мач или да бъдеш избран за отбора на последно място. Това са трудни, но много необходими уроци.

★ **Привиква към играта в екип.** Детето трябва да действа в интерес на отбора, да понася критиките, да моли за подкрепа и да се връща в играта дори след неуспешна акция.



ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА ПСИХОЛОГА



Часовете по физическо възпитание често са особено деликатен момент за детето, тъй като съчетават работа с тялото, подлагане на оценка, натиск от страна на групата и сравняване с другите. За едни деца този урок е пространство на свобода и радост, а за други – източник на напрежение, срам или страх да не бъдат осмивани.

Струва си да се насърчават преди всичко усилията, смелостта и постоянните опити, а не самият резултат. Не е нужно детето да е най-доброто в спорта, за да има положителни преживявания, свързани с движението. Много по-важно е да знае, че може да тренира в свой собствен ритъм, да подобрява резултатите си и да се отнася с доброта към тялото си – такова, каквото е.



УКАЗАНИЕ ЗА РОДИТЕЛЯ:

- ★ ценете усилията, смелостта и желанието да се опитва въпреки трудностите
- ★ опитайте се да давате пример на детето, като разглеждате движението като нормална част от ежедневието
- ★ разглеждайте „не ми харесва физическото възпитание“ като повод за разговор, а не като каприз

ВСИЧКО

което е необходимо за часовете по физическо възпитание

В часовете по физическо възпитание най-важно е удобството. Само по себе си спортното облекло няма да накара детето да се влюби в спринтовете или да започне да вкарва топката в коша, но може да му помогне да се отпусне и да се концентрира по-добре. Нищо не трябва да притиска, да се плъзга или да ограничава движенията.

ЗА УПРАЖНЕНИЯ:

- ★ тениска или спортна блуза
- ★ спортни шорти
- ★ спортни обувки (за предпочитане с бяла подметка)

ДОПЪЛНИТЕЛНИ АКСЕСОАРИ:

- ★ торбичка за физическо възпитание
- ★ бутилка
- ★ чорапи за смяна

ЗА ПО-СТУДЕНИТЕ ДНИ:

- ★ елек
- ★ топла блуза
- ★ спортни панталони



ВСИЧКО

продължава да се случва дълго след като звънецът е ударил

Звънецът слага край на часовете, но не и на преживяното от детето в училище – събитията от целия ден могат да продължат да се обработват в съзнанието му още дълго време.



ВРЕМЕТО СЛЕД ЗВЪНЕЦА ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА ПСИХОЛОГА



След напрегнат ден детето често първо се нуждае от успокояване, а едва след това – от разговор. Въпросите, зададени веднага на вратата, може да останат без отговор не защото детето не иска контакт, а защото все още си подрежда деня в главата.

Добре е да дадете на детето малко време да се пренастрои и да си почине, а едва след това да се премине към разговори и задачи. На някои деца им е по-лесно да разказват, докато рисуват, лепят, приготвят раницата си или заспиват.



УКАЗАНИЕ ЗА РОДИТЕЛЯ:

- ★ не очаквайте подробен разказ веднага щом детето влезе вкъщи
- ★ вместо „как беше?“, попитайте: „какво беше най-хубаво днес?“
- ★ дайте на детето време да си почине, преди да премине към задачите



ВСИЧКО

което помага след училище

След училище най-важно е да има място, където детето да може да си напише домашните, да си приготви раницата, да остави училищните си вещи и да си почине след целия ден. Детската стая не трябва да е идеална като от каталог. Важно е обаче да може лесно да бъде подредена и детето да има усещането, че има влияние върху външния ѝ вид.

ЗА СЪЗДАВАНЕ НА УЮТНА АТМОСФЕРА:

- ★ кутии за цветни пастели, моливи и химикалки
- ★ топло осветление или проектор
- ★ спално бельо с любимия мотив на детето

ЗА ДОМАШНИТЕ ЗАДАЧИ И УЧЕНЕТО:

- ★ маркери
- ★ самозалепващи се листчета
- ★ училищен календар

ЗА РАЗВИВАНЕ НА ТВОРЧЕСТВОТО:

- ★ платно със статив
- ★ бои и четки
- ★ дневник



В детската градина също се случва

ВСИЧКО

Детската градина е малко по-малък свят от училището, но емоциите могат да бъдат също толкова силни. Първият ден без родител, първото самостоятелно хранене, първата игра с групата, първото приятелство. За детето това е голямо пътуване към неизвестното, а адаптирането към детската градина не е линеен процес. Детето може един ден да влезе в стаята с усмивка, а на следващия – да се държи здраво за родителя си. Това е естествено.





В детската градина емоционална опора за детето може да бъде някакъв малък предмет, който му напомня за дома. Няма да замести родителя, но може да даде на детето усещането, че има нещо познато до себе си. **Такава подкрепа могат да бъдат мечетата-висулки от Персо, които имат и още една важна роля** – те са част от благотворителна кампания, при която 100% от печалбата от продажбите е предназначена за проекти, подкрепящи развитието и образованието на децата. По този начин мечето-висулка е не само аксесоар за раницата, но и начин при покупките за училище да се подкрепят безвъзмездно други хора.



ДЕТСКАТА ГРАДИНА ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА ПСИХОЛОГА



На малчугана му помага предвидимостта. Добре е да се посочи конкретно кой ще го вземе и кога – например след следобедната закуска. Полезен може да бъде кратък ритуал за сбогуване, като прегръдка, поздрав с юмрук, махане през прозореца – едно и също всеки ден.

Голямо значение може да има и някакъв малък предмет, взет от дома – плюшена играчка, висулка или друга дреболия, която детето познава добре. Такъв „талисман“ може да служи като връзка между дома и детската градина. Напомня на детето за близостта на родителя, помага му да преживее момента на раздялата и му дава нещо познато на място, с което все още не се е свикнало напълно.



УКАЗАНИЕ ЗА РОДИТЕЛЯ:

- ★ не удължавайте сбогуването, ако на детето му е трудно
- ★ кажете му конкретно кога ще се върнете
- ★ позволете на детето да вземе от вкъщи нещо познато

В бюджета има място за

ВСИЧКО

Завръщането в училище може да натовари сериозно семейния бюджет, тъй като списъкът с покупки бързо се удължава: раница и моливник, учебни пособия, екип за физическо възпитание, дрехи и аксесоари с любими мотиви, нещо за стаята, нещо за съхранение на храна и напитки, нещо за по-малкото дете за детската градина... Към това се добавя и натискът детето да има „всичко“ – и то най-добре веднага.



Добрата новина?

Всичко това можете да купите в един и същ магазин и на изгодни цени. В Персо ще намерите артикули за училище и детска градина в любимите цветове на децата и с любимите им герои от приказките. Лесно ще купите неща, които са едновременно практични и ще се харесат на детето.



В УЧИЛИЩЕ СЕ СЛУЧВА

ВСИЧКО

а с Персо можете да се подгответе за това разумно – спокойно, удобно и в рамките на разумния бюджет





НАТАЛИЯ СТАВУЯК

Психоложка, авторка на психообразователни материали. Тя е специализирана в достъпното обяснение на теми, свързани с детското развитие, невроатипичността, както и междуличностните и семейните отношения.



pepco®

