Академия за родители

ДЕТЕТО И УЧЕНЕТО

НОЕМВРИ 2021



С ПОДКРЕПАТА НА

УЧИЛИЩЕ ДЕНИ ДИДРО

РОСИЦА ЧАСТНА ДЕТСКА ГРАДИНА



Какво е важно при избора на начално училище

Кои са най-важните неща, на които трябва да обърнем внимание при избора на начално училище за децата си? Как да направим проучване и да си набавим най-съществената информация, която да ни помогне при избора? Какви въпроси да задаваме на среща с директора и за какво да се оглеждаме при посещение в регулярен ден? ***Посетете училището в редовен ден. Наблюдавайте*** *как се случва един час. Останете в* ***междучасието*** *и вижте как си* ***контактуват*** *децата, какви думи използват и какви* ***игри*** *играят. Наблюдавайте по-голям клас и помислете виждате ли детето си в тази* ***среда*** *и искате ли детето ви да бъде като тези деца.*

- *Какви са вашите* ***очаквания*** *от училището? Бъдете* ***конкретни.***
- *Каква е* ***локацията*** *и* ***учебното време****? Мислете за чисто битовите неща.*
- *Какво е* ***съотношението ученици - учител?***
- *Как училището развива* ***творческото мислене****?*
- *Колко* ***домашна подготовка*** *се изисква? Има ли ученици, които ходят на частни уроци?*
- *Как развива* ***потенциала*** *на всеки ученик?*
- *Какви* ***допълнителни занимания*** *осигурява?*
- *Как учителите насърчават* ***любознателност****?*
- *Как се справят с* ***нежеланото поведение****?*

Автор: Анна-Мария Йоцова

Полезни безплатни видеа за образованието на детето

Полезни статии и ресурси за родители

Адаптация в детската градина

За да се чувства детето ви добре в детската градина, от огромно значение е предварителната подготовка, която ще получи от страна на родителите. Превърнете предстоящото тръгване на детска градина във вълнуващо преживяване, което кара детето да се чувства гордо, че е пораснало достатъчно и че може и знае неща, които ще му помогнат да се справя самостоятелно, без непрекъснатата опека на мама и татко.
Дайте и на себе си шанс да се подготвите и да се чувствате спокойни и уверени. Ако вие сте наясно какво да очаквате от детето на тази възраст и не поставяте пред него нито прекалено високи, нито занижени изисквания, ако му помогнете да се ориентира в това, което му предстои и му създадете положителна нагласа – успехът е почти гарантиран.

Асоциация родители са подготвили ***наръчник за родители на деца в детската градина.***

Добре дошли в първи клас!

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 подпомогнат в нелеката задача да осигурите подкрепяща семейна среда, съобразена с нуждите на детето, Асоциация Родители са подготвили ***Наръчник за родители „Добре дошли в 1. клас“.***



Детето в пети клас

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.

Асоциация Родители са подготвили ***Наръчник за родители „Добре дошли в 5. клас“****, в който представят накратко най-съществените промени, които настъпват през този период, както и ви запознават с най-важните неща от дневния режим и живота на петокласника*

ЧАСТНО УЧИЛИЩЕ
„Цар Симеон Велики”

Училище с мисия



tzarsimeon.bg

office@tzarsimeon.bg с. Иваняне, Банкя +359879 216 099

11 окуражаващи фрази за първия учебен ден

Първият учебен ден е винаги пълен с промени – лятото е приключило, ставането рано се превръща в ежедневие и децата ви ще прекарват време в нова среда, далеч от вкъщи. Предвид всички тези промени, които съпътстват връщането към училищния сезон, децата ви се нуждаят от вашата подкрепа повече от всеки друг път. Много е важно позитивните напътствия, които им давате, да станат техен вътрешен пътеводител.

Необходимо е децата ви да разберат 4 прости неща в първия учебен ден

- *Това, че сте горди с тях и вашата любов е безусловна;*
- *Успехът е в техните ръце;*
- *Училището е място за научаване на нови неща и създаване на нови приятелства;*
- *В края на деня ще бъдете отново заедно вкъщи.*

Представяме ви 11 окуражаващи думи, които да кажете на децата си на техния първи учебен ден:

1. Ти си способен на всичко, което поискаш.
Звучи като клише, но е нещо, което децата трябва да чуват не само на първия учебен ден, но и през цялата година. Казването на тези думи е първата стъпка към обучението на децата ви на постоянство и работна етика. Това е важно утвърждение, което променя начина им на мислене в посока на това, че работата е път към успеха.

2. Не е важно да бъдеш най-добър във всичко, важно е да даваш най-доброто от себе си.
Децата не са перфектни. Има вероятност докато е на училище, детето ви да изпитва трудност със задача или предмет. В тези моменти ще му бъде полезно да знае, че не е нужно да е най-добро във всичко, но трябва да дава най-доброто от себе. Тази фраза ще предпази детето ви от това да се чувства зле, когато другите се справят добре. Няма нужда от сравнение, просто трябва всеки да прави максимума, на който е способен.

3. Става въпрос за самия път, а не просто за дестинацията.
Някои деца - особено тези в тийнейджърските си години, които скоро ще постъпят в колеж - ще се чувстват объркани и притеснени поради това. Но ние трябва да ги учим, че докато се притесняват и мислят за бъдещето е важно и да се наслаждават на самия път до него.

4. Отнасяй се с другите така, както искаш да се държат и с теб.
За някои деца, особено тези, които са единствени деца в семейството, може да се окаже трудно да делят с останалите вниманието на възрастните. Учейки ги да се държат с другите така, както биха искали да се отнасят към тях, ще им помогне да се поставят по-лесно на мястото на другия, ще предотврати ядосването им, причинено от недостатъчно внимание към тях, или това да се държат грубо.

5. Не позволявай действията на връстниците ти да определят мнението ти за теб самия.
Може би в някакъв момент детето ви може да се окаже обект на негативно поведение и думи. В тези ситуации ще е полезно за него да знае, че действията на другите деца говорят много повече за тях, отколкото за него.

6. Всяка грешка е урок.
Понякога децата могат да забравят да си научат или да напишат някое домашно, ще се успят или няма да са в настроение. Важно е да научите децата, че грешките са уроци, които ни показват как да действаме и как не в бъдеще. Това им помага да превърнат и разочарованието в нещо градивно и позитивно.

7. Вярвам в теб и те подкрепям.
Децата имат нужда да знаят, че родителите им са зад тях и ги подкрепят. Това е изключително важно за изграждането на самооценка, самоуважение и самоувереност у детето, за да се справя добре в училище и в социалния си кръг.

8. Магията се случва след като човек излезе от комфортната си зона.
В живота не се израства, придържайки се към едни и същи навици или рутина. Затова е важно децата да се представят най-добре според възможностите си, като излязат извън зоната си на комфорт. Помогнете им да се чувстват спокойно и добре, когато изпитват дискомфорт.

9. Ще те оставя, после ще се срещнеш с учителя си и ще обядвате ...
В първия учебен ден децата може да нямат никакви или да имат много малко очаквания какво им предстои, така че им обяснете какво предстои, за да се почувстват спокойно. Кажете им, че ще ги оставите на училище, после какво ще правят на училище, как ще имат време за игра, обяд и почивка.

10. Нямам търпение да ми разкажеш как е минал денят ти.
Това е особено полезно, ако на вашето дете му е трудно да се раздели с вас. Преди да се разделите, обещайте му нещо, което ще правите или ще му вземете след като свърши училището, за да може да има какво да чака с нетърпение.

11. Бъди себе си!
Едно от важните неща, които родител може да каже на детето си на първия му учебен ден, е да бъде себе си. В някои ситуации децата могат да бъдат изключително жестоки, затова дайте увереност на вашето дете да бъде такова, каквото е, независимо какво казват другите за него.

Как да изградим независимост у децата в предучилищна възраст

*Децата се стремят към **независимост** от момента на своето раждане. Наблюдаваме този стремеж при бебетата, които се опитват **сами да се хранят с лъжичка** или настояват сами да си сменят памперса. Или при прохождащите деца, които искат **сами да се облекат** или да завъртят кранчето на мивката.*

*Възможностите за развитие на независимостта са от огромно значение за изграждане на **самоосъзнаването и самочувствието.** Те са много важни и за усвояване на **търпението** към дразнители и развиане на постоянството!*

*Трудно е да потиснем въздишката си при мисълта, че нашите деца в предучилищна възраст се надпреварват да се качат върху стола и след това се опитват да си налеят чаша мляко. **Когато позволяваме на децата да изпълняват задачи, това означава, че процесът ще отнеме двойно повече време и ще предизвика тройно по-голяма бъркотия**. И, може да се окаже трудно да гледаме как детето прави своите опити, не успява и се чувства **разочаровано** или разстроено след това.*

*Като се има предвид колко високи са нивата ни на стрес в момента, толерантността ни към неудобства и бъркотия може да е по-ограничена от обикновено. Но, **стоенето вкъщи** заради ограничителните мерки за COVID-19, предоставя чудесна възможност на родителите **да възпитат у децата си независимост**. Ето няколко прости метода за постигане на това:*

Установете предвидима рутина

*Може да изглежда изнендващо, но установяването на последователна рутина е важно за изграждането на независимостта у децата. Както възрастните, така и децата показват по-голяма готовност да се справят с ежедневните си задачи, когато знаят какво да очакват. **Рутинните навици** не бива да се бъркат с графика, въпреки че може да се припокриват с него. **„Рутина“ е всяка последователност от събития, които се случват през деня**. Дори миенето на зъбите е рутина, тъй като съдържа многобройни стъпки, които винаги се повтарят. Пускане на водата, намокряне на четката за зъби, поставяне на паста за зъби, измиване на зъбите, изплакване на устата, подсушаване на ръцете. По същия начин **излизането на разходка** изисква обличане на връхна дреха, обуване на обувки, вероятно приготвяне на закуска или вземане на любима играчка.*

*Когато децата изпълняват тези рутинни задачи многократно, те се научават да проследяват събитията и да поемат повече отговорности, които изпълняват с все по-малко чужда помощ. Ако позволите на детето да извърши част от подготовката, то ще започне да извършва самостоятелно все повече от тези стъпки. По този начин му „съобщавате“, че **имате доверие в неговите способности да се справи без вашата помощ, но и, че сте до него в случай, че то има нужда от вашето съдействие**.*

Оставете детето да избира

*Друг начин, по който можете да изградите независмостта на детето си (и да запълните времето в тези безкрайни пандемични дни), е **да му предоставите избор**. Накарйте го само да избира какво да облича, на какво да играе или на кого да се обади. Това не означава, че сте „отпуснали юздите“. Дайте му две или три възможности за избор, а **после го похвалете за неговата невероятна способност да избира!** Предоставянето на възможност за избор е особено ценно, когато вашето дете в предучилищна възраст настоява да направи нещо самостоятелно. Например, иска само да пресече улицата - действие, което не можете да му позволите. Като му предложите избор – да ви държи за ръката или да го носите – вие го карате да се чувства по-уверено, дори когато го предпазвате.*

Оставете детето да помага

***Децата трябва да помагат!** В допълнение към изграждането на независимост, това е чудесен инструмент за **успокояване на истериите или за пренасочване на поведението**, което дава на децата усещане за контрол. Когато позволявате на детето да ви помогне, вие **засилвате неговата увереност и му давата възможност да научи нещо ново**. Ще трябва да добавите допълнително време или*



стъпки за изпълнението на дадена задача, но е чудесен начин за включване на детето в ежедневните дейности и рутина.

Например, когато възрастните приготвят бъркани яйца, те добавят млякото направо в купата, а черупките от яйцата изхвърлят в кофата. Като алтернатива, може да сипете малко мляко в чашка или купичка и да помолите детето да го добави в купата с яйцата. По подобен начин, съберете черупките в отделен съд и помолете детето да ги изхвърли в кофата с отпадъците.

*Така вие отново „съобщавате“ на детето си, че **му се доверявате за изпълнението на тези задачи**. Подобни моменти осигуряват възможност да проведете разговор за съвместното изпълнение на работата, която е със споделен резултат. В допълнение, **съществува голяма вероятност децата да приемат мисията с ентусиазъм и да изядат храната (!), за чието приготвяне са помагали**. Така че, когато карате детето да почисти дръжките на бобените шушулки, може да се окаже, че използвате друг метод, с който добавяте повече зеленчуци в диетата му!*

Делегирайте на детето домакински задължения

*Дори децата в предучилищна възраст могат да имат домакински задължения. Те, разбира се, ще са по-различни от тези на по-големите деца, но са **важни крайъгълни камъни за изпълнението на по-отговорни задачи**. Домакинските задължения са начин за изграждане на чувство за отговорност и самостоятелност, за развитие на **изпълнителни функции, за екипна работа и за насърчаване на съпричастност**.*

*Прости задачи като събиране на играчките или поставяне на мръсните дрехи в коша за пране, позволяват на детето да поема разумна отговорност. Едновременно с това помага за поддържане на реда през целия ден. Всъщност, **домакинските задължения могат да бъдат включени в ежедневната рутина**. Например, част от хранителните навици на детето могат да включват отсервиране на чиниите или съдействие при зареждане на миялната.*

Оставете детето да решава проблеми

*Оставете детето **да опитва трудни неща**, както и да решава самостоятелно малки проблеми. **В много случаи ние проектираме нашия стрес или раздразнение върху децата, когато в действителност, те се справят отлично**. Когато децата се учат да пълзят или прохождат, трябва да им позволим да падат. Подобна е ситуацията, когато децата се учат да обуват обувките си – тогава трябва да им позволим да ги поставят на грешното краче. **Изчакайте, докато детето само потърси помощ или му подскажете тактично следващата стъпка**.*

*С леко провокативни задачи, които се намират в сферата на техните възможности, им помагате да се справят с раздразнението, да разрешат проблема и **да издържат на сложни ситуации**. Можете да признаете, че нещо е трудно и да покажете на детето, че сте **горди от неговите усилия**, като го похвалите за това, че е опитало нови и трудни неща. Похвалете усилието, а не - резултата или уменията. “Толкова се гордея с теб затова, че довърши задачата, дори когато ти стана трудно” вместо: “Толкова хубаво се справи с връзването на обувките си!”*

Насърчавайте проектите

***Проекти, които включват всичко – от оцветяване до нареждане на пъзели, предоставят възможност на децата да фокусират вниманието си за определен период от време**. Като коментирате и хвалите работата на детето, вие му създавате чувство за **себереализация** и самоувереност. Похвалата на усилията му му помага да развие постоянство. Когато насърчавате детето да продължава да нанизва мънистата за герданчето, вие му казвате, че вярвате в неговата способност да се справи. Това се трансформира в увереност, а след като то успешно завърши задачата - и в гордост, и в цялостност.*

Насърчавайте свободните игри

***Независимите и неструктурирани игри са много важни за развитието на въображението, за разрешаването на проблемите и за изграждането на самостоятелност**. Повечето деца в предучилищна възраст обаче, все още се нуждаят (и ще търсят!) подкрепата на родителите си по време на свободните игри.*



*Предложете на детето си **разнообразни арт материали** (моливи, флумастри, тебешири, бои), кубчета или въображаем реквизит за игра и го оставете само да създаде своя творба или игра. Можете да добавите и материали, които не са за игра. Предмети със сменено предназначение или за рециклиране, като хартиените ролки, кутиите за кафе и за зърнена закуска, могат да бъдат използвани по най-разнообразни начини. Една хартиена ролка може да се превърне в телескоп, тръба, кола, самолет или във вълшебна пръчица. Кутията от зърнена закуска може да стане хамбар за животни, кубче за строеж или стъпало на къща...*

*Наблюдавайте детето и отбелязвайте това, което привлича вниманието му. Едно дете може да харесва строежите и струпването на кубчета, а друго – ролевите игри. **Използвайте тези наблюдения, за да направлявате и обогатявате играта му**. Ако детето изглежда блокирало или объркано, можете да измислите решение или да коментирате неговите действия, а след това да го насърчите да опита отново.*

*Опитайте да не се намесвате, когато наблюдавате! Може да коментирате това, което детето прави и **да хвалите неговите усилия, но не вършете неговата работа**. Например, ако подрежда метални кутии, можете да кажете: "Уау! Виждам, че редиш кутийките. Правиш голяма кула!". Колкото повече се задълбочава в играта вашето дете, толкова по-малко се намесвайте. Можете да правите предложения или да му предлагате начини, по които да използва материалите, или дори да му покажете нови материали. **Това ще му помогне да разшири играта си и с времето вашето дете ще съумее да си играе самостоятелно за по-продължителен период**.*

*Покажете, че го виждате — виждате неговите усилия, постоянство, храброст, растеж. **Когато предлагате вербална обратна връзка, вие отделяте позитивно внимание на качествата, които искате да насърчите у детето**. Така повишавате вероятността то да се придържа към подобен тип поведение.*

*Това, което наричаме умения „ГОРДОСТ", са стратегии, за които е доказано, че насърчават спазването на **положително поведение** при малките деца:*

- ***ПОХВАЛИ:** Хвалете правилното поведение на децата си. Това ще подопомогне спазването на специфичното поведение на детето, към което се стремите и ще доприесе за топлите взаимоотношения с него. Например, можете да използвате думите: "Прекрасно си подредил/а тези кубчета в редичка!" или "Гордея се, че подреди пъзела до край!"*
- ***ПОТВЪРЖДЕНИЕ:** Използвайте подходящите потвърждения. Това помага, когато трябва да покажете на детето си, че го слушате и разбирате. Например, детето казва: "Направих кула." Тогава вие потвърдете: "Да! Направил/а си кула!"*
- ***ИМИТИРАТЕ** подходящо поведение и игри. Това насочва позитивно внимание (най-мощната награда) към правилното поведение и насърчава взаимодействието. Например, когато вашето дете строи кула, вие също се присъединявате към строежа.*
- ***ОПИСВАЙТЕ** на детето правилното поведение. Това засилва положителната му игра и насочва вниманието му към нея. Можете да кажете: "Нарисувал/а си дъга!" или "Ние строим кула!"*
- *Бъдете **ЕНТУСИАЗИРАНИ!** Това „стопля" взаимодействието помежду ви и поддържа интереса на детето. Например, можете да използвате игрив глас, да преекспонирате чувствата си, когато говорите и да се смеете често.*



филиал Бояна



РОСИЦА

ЧАСТНА ДЕТСКА ГРАДИНА

gradinarosica.com

0885 706 805

office@gradinarosica.com

филиал Иваняне



Как да изградим подкрепяща образователна среда у дома

В нова, извънредна ситуация сме, нарушиха се рутините на децата и се изграждат нови, с нови предизвикателства. Заниманията у дома могат да са забавни, игрови, познавателни и съхраняващи детската активност.

***Безопасността** на средата е изключително важна, за да се наслаждават децата на своята игра, а и **възрастните** да не се притесняват за инциденти. Обикновено родителите предприемат **мерки**, за да обезопасят ръбове, контакти, врати. Важно е да се обръща внимание и да се отстраняват своевременно случайно попаднали остри предмети, както и **дребни части** от играчки, които детето може да погълне или вдиша.*

***Отделните кътове** за различните ежедневни дейности като сън, хранене, игри, занимания, дават възможност на децата да различават основните моменти от дневния режим. За да успеят да се **концентрират** по-добре, когато имат поставени някакви образователни задачи е добре да имат **работно място**.*

В работното място у дома, децата трябва да се чувстват сигурни и спокойни.

*Да им бъде осигурено всичко от което имат нужда, за да работят върху задачите и да няма излишни, разсейващи предмети. За да се използва **естествената светлина**, подходящо е работното място да бъде разположено в близост до прозореца. В зависимост от това дали детето се разсейва от гледката навън, работното място може да бъде ориентирано към стена или да се постави **визуална преграда**.*

*Като превантивна мярка за избягване на изкривявания на гръбначния стълб, добре е **масичката и столчето**, на които ще работи детето, да са съобразени с възрастта и ръста му, така че детето да е стъпило здраво на земята. При нужда под стъпалата на детето може да се поставят книги, кутии, така че да има опора. Доброто **позициониране** предполага и по-добра концентрация.*

Тук е мястото да разположим и визуално разписание за предстоящите дейности.

*Ако детето ви е свикнало да работи по визуално разписание, това ще го улесни много, ще има яснота какво му предстои. Какво представляват визуалните разписания или **програми**? Накратко, това обикновено са поредица от символни картинки, снимки, **пиктограми**, които са подредени върху картон или лист, в последователността на предстоящите дейности.*

*Визуалните разписания могат да бъдат за отделно **занимание**, дейност, игра или части от дневния режим. Заедно с детето се преминава през всички картинки и **дейности** в определената последователност. Когато детето приключи дадена дейност, му помогнете да махне от визуалното разписание и прибере в кутийка „за край“ съответната картинка, да посочи и назове според възможностите си коя е следващата картинка и предстояща **дейност**.*

*Ако нямате символни картинки за визуално разписание у дома, а все пак искате да опитате - подредете скицирани от вас картинки. Визуалните разписания или програми осигуряват **структурираност**, дават рамки, определят начало и край на дейностите показват какво ще се случи, улесняват **промените в графика**, правят преминаването на времето разбираемо за детето. Използването им повишава сигурността, намалява тревожността, подобрява **мотивацията** на детето да работи и да общува.*

Визуалните разписания са изключително полезни за децата от аутистичния спектър, тъй като те мислят предимно в картини, а не в думи.

*Но по принцип визуалните разписания са **подходящи** за всички деца и във всички възрасти. При по-малките се подрежда последователност от символни картинки или снимки. При по-големите може да се направи с **листчета с номериране на задачите**, означаване с първите букви от азбуката или с думи.*

*При възможност подреждайте заедно с детето **визуалното разписание**, давайте му право на избор при подреждането на последователността или избора на самите дейности. **Общуването** с детето в този момент утвърждава **доверието** помежду ви, за това е важно вие също да спазвате същата „договорена“ вече програма.*

*Подкрепата, която оказвате по време на използването на визуалната програма отваря нови **възможности за взаимодействие** и общуване помежду ви. Дори детето да има добро **разбиране**, да общува свободно вербално, визуалното разписание му дава **по-цялостна картина** и спокойствие за предстоящите дейности и занимания. Това постепенно ще доведе до по-голяма увереност у детето в **собствените възможности**, до по-голяма самостоятелност и независимост, и до инициране на **комуникация** от негова страна.*

Играчките и материалите

*Добре да бъдат систематизирани по вид, разпределени в кашончета, кутии, каквото имате у дома, които да подредите на **етажерка** или една върху друга в подходящо пространство от дома. Важно е играчките да не се прибират смесени, тъй като това, би затруднило **ориентацията** и изборът на детето.*

*Ако разполагате с определен брой кутии и нямате достатъчно за всички играчки, можете да сменяте периодично **съдържанието** на кутиите. Така ще постигнете разнообразие и **провокирате интереса** на детето си. За вгнездяване може да използвате празни метални кутии от кафе, на чиито капаци да изрежете различни отвори, според **формата и големината** на предметите за вгнездяване. Това може да бъдат топчета, кубчета, големи копчета и др.*

*Играта с тях повлиява **фината моторика**, координацията око – ръка. Карти за игра или с картинки, чиито опаковки са разпокъсани, както често се случва, може да разпределите по вид в по-малки кутийки или опаковъчни торбички. Така децата ще могат лесно и удобно да ги **прибират** по местата им, след като приключат заниманията с тях.*

*Изключително забавни за децата са игрите на откриване на „съкровища“.Това са тъй наречените още **„сензорни“ кутии**, тави или купи с различно съдържание, с каквото разполагате в домакинството. **Например:** сурови варива – леща, боб, нахут, макарони, кускус, царевично брашно или грис, кафе на зърна, желирани течности – например сок от компот или оцветена с безвредна боя вода, в които са скрити дребни играчки или предмети интересни за детето.*

*Докато ги търси, ровейки с ръце в **„съкровищата“**, детето неусетно получава тактилни стимули, необходими му да осъзнава различните си усещания при допир. Този вид **занимания** подпомагат концентрацията и вниманието. С цел безопасност, винаги предлагайте тези занимания под наблюдение от възрастен. Чрез играта и играчките можем да учим децата на много **познавателни умения**, като съотнасяне на еднакви предмети, определяне на големини, форми, цветове, букви, цифри и други.*

Книгите

*Важна част от материалите за занимания са **книгите** – отделете им специално внимание и място във вашия дом. Те са ценен **източник** на знания за децата във всяка възраст. Ако по-големите деца вече могат да намират сами нужната им книга в библиотеката, то за по-малките е необходимо, подходящите за възрастта на детето книжки да са **достъпни**, да се подредят на рафт, в кутия, в кашонче, така че детето лесно да вижда **заглавната корица** и да направи избор.*

*Кутията с книжки е подходящо да поставите в близост до **тихо място** за сядане. Така ще се обособи тих **кът за книги и „четене“** т.е. разглеждане, където детето ще може да се концентрира върху тази дейност **самостоятелно** или съвместно с родителя.*

Играта

*Чрез играта се стимулира **общуването** с децата. По време на игра децата спонтанно инициират комуникация, на която е важно винаги да се отговаря, за да не се откажат. Когато са много **мотивирани** да играят точно с определена играчка и срещат **затруднения** да достигнат играчката, децата често се отказват, защото не знаят как да поискат помощ. Важно е да ги **подкрепите** в такива моменти. Дори, може да провокирате такива ситуации по няколко пъти на ден, като създавате известни малки затруднения. Поставите любим предмет на недостъпно за детето място, така че то да го вижда, но да не може да го достигне. Учейки детето **да поиска помощ**, то ще става все по-уверено в собствените си възможности.*

***Насърчавайте вербалната и невербалната комуникация**, като използвате жестове или символни картинки. Ако детето ви използва*

***комуникативен речник по системата PECS**, следвайте указанията, дадени от терапевтите, а при нужда се допитвайте до тях. Важно е този начин на **общуване** да се прилага коректно и в домашни условия, за да има **устойчив успех**.*

*Не забравяйте, да определите **достъпно място** в стаята, където детето ще намира речника си, за да го използва при нужда. Важно е децата да бъдат разбрани. Това ще намали тяхната **тревожност**, ще редуцира неприемливи поведения. А по-важното е, че ще има повече детски усмивки!*

*Отделете време в което да организирате средата у дома, така че тя да бъде максимално подкрепяща за вашите деца. Не забравяйте, че за всяко дете е необходимо да **отделяте време** и пространство. Добре **структурираната среда** ще приучи децата на ред, ще намали безцелното разпиляване на играчки, книжки, материали. Когато въвеждате нови правила и въвличате в това цялото семейство, ще имате **гарантиран успех**.*

Двигателната активност у дома

***Двигателната култура** ни учи да познаваме собствените си движения и взаимодействието ни с **околната среда**, адаптираме се по-добре и по-бързо в нови среди и **ситуации**. Добрата двигателна активност ни прави по уверени, спокойни и по-бързо реагиращи при различни ситуации, включително в такива, които са **екстремни** и опасни за нашето здраве. Активно **спортуващите хора** имат по-добра концентрация и правят по-бързо връзка между различни **дейности**, постигат добро **здравословно състояние** и психо-физиологически баланс.*

*Всичко това се отнася и до нашите деца. По малките деца, **до 5-6 годишна възраст**, изграждат основните си двигателни умения, които ще са им необходими за цял живот. След това усъвършенстват основните двигателни умения, някои стават спортисти, а част от тях дори стават професионални спортисти гонещи високи спортни **постижения**. Важното е всички деца да се възпитават да обичат спорта и двигателната активност **през целия си живот**.*

Превръщане на детската активност в целенасочени и дозирани упражнения

*При липса на достатъчно движение, **разходки** и игри навън, децата стават неспокойни и **превъзбудени**. Когато са затворени за по-дълго време вкъщи, започват да скачат по легла, да се катерят по мебели, правят други лудории. Не трябва да спирате тези техни движения, **а трябва да пренасочите енергията им към дейности и активности. Дейности, които са дозирани, със смисъл, ясно начало и край, да бъдат поставени граници на позволено и непозволено, да се извършват в подходящото време и на подходящото място у дома**. Или иначе казано, да превърнем тяхната неизбежна активност и движения в упражнения, да я направим дозирана, да им бъде позволена и дадена навреме. Така децата ще се раздвижат, ще са тонизирани, ще се забавляват заедно с вас. В съвместните игри ще изградите стабилна връзка и ще прекарате времето у дома весело и в полезни дейности. Освен упражнения е добре да включите децата ако не във всички, поне в някои от домашните дейности: готвене, простиране, чистене, подреждане, поправяне на нещо и т.н.*

Автор: Карин Дом



Да научим децата си на умения за разрешаване на проблеми

*Караница заради играчка, сложно математическо уравнение, отрицателно отношение от страна на връстници – това са **проблеми и предизвикателства**, с които се **сблъскват децата от всички възрастови групи**.*

*Ние, като родители или учители, не можем винаги да сме на разположение, за да решаваме всички проблеми на децата си. Всъщност, това не е наша работа. **Нашата работа е да научим децата как сами да решават проблемите си**. Само така те ще пораснат **уверени, независими и успешни хора**.*

*Вместо да се **предават или да се огорчават** при сблъсъка си с някое предизвикателство, децата, които притежават умения за разрешаване на проблеми, **съумяват да управляват своите емоции**, да проявят творческо мислене и да упорстват докато намерят решение. Съвсем естествено тези умения вървят ръка за ръка с мисловния модел, насочен към усъвършенстване.*

Как да научим децата на тези умения?
Това зависи от тяхната възраст. Когнитивните умения и размера на предизвикателствата, с които едно дете се сблъсква, се променят с времето. Това означава, че и нашият подход търпи промени.

Има три основни стратегии за обучение на децата от всякаква възраст:

1. *Разрешаване на проблеми, следвайки модел*

*Когато самите вие се сблъскате с трудност, **започнете да мислите на глас**. Това ще бъде от полза на детето. Моделирайте начина, по който да приложите същите тези умения, които сте отработили заедно и дайте на детето си **реални примери**, които то може да приложи.*

*В същото време, покажете на детето, че сте **склонни да правите грешки**. Всеки от нас среща трудности и това е съвсем нормално. Понякога не успяваме да се справим с някое предизвикателство от първия път и това също е съвсем нормално. Когато показвате на практика начина за разрешаване на проблеми, обяснете, че има неща, които са **извън нашия контрол** и че трябва да се фокусираме върху тези, които можем да контролираме.*

2. *Поискайте съвет*

*Когато имате някакъв проблем **поискайте съвет от детето си**. Това ги учи, че всички правят грешки и се сблъскват с трудности, и им дава възможност да **приложат на практика уменията за справяне с проблеми**. Освен това, когато децата видят, че ценните техните идеи, те ще придобият **самочувствието да опитат сами** да разрешат даден проблем.*

3. *Не давайте отговори наготово*

*Не е лесно, но оставяйте **детето да се бори и понякога да се проваля**, защото в крайна сметка по този начин то ще се научи.*

Нека да разгледаме някои стратегии и дейности за всяка възрастова група поотделно. Стратегиите са групирани на общ принцип, но вие може да подберете това, което ще помогне точно на вашето дете.

3-5 години — Да научим децата да се справят с емоциите си

*При малките деца умението да **управляват емоциите** си предшества умението за разрешаване на проблеми. Ако едно дете се намира **в момент на раздразнение, за него е трудно по логически път да разсъждава за възможните решения**.*

*Един от начините да научим децата да управляват емоциите си е чрез процеса, описан от **Джон Готман**. На първо място научете децата, че **всички емоции са приемливи. Няма „лоши“ емоции.***

Дори привидно отрицателните емоции като гняв, тъга и разочарование, могат да ни научат на полезни неща. ***Важното е как отговаряме на тези емоции****.*

На второ място следвайте този процес:

Стъпка 1: ***Обозначаване и валидиране на емоциите****. Когато детето е разстроено, помогнете му* ***да осъзнае какво изпитва****. Кажете нещо подобно: „Разбирам, че си разстроен/а, защото Джесика играе с играчките, които ти искаше“.*

Стъпка 2: ***Обработване на емоциите****. Насочвайте детето към мястото, където се чувства в безопасност. Ако няма такова, добра идея е да създадете такова. Нека* ***да успокои тялото си и да обработи емоциите си****, за да може да разрешава проблеми, да се учи и да се развива.*

Стъпка 3: ***Решаване на проблеми****. Заедно с детето си обсъдете различни идеи за разрешаване на проблема. По време на този процес* ***повече слушайте, отколкото говорете****. Това дава възможност на детето да практикува уменията си за разрешаване на проблеми и е по-вероятно да реализира на практика решенията, до които е достигнало само.*

„Покажи ми кое ти е трудно“

Когато детето се измъчва или се чувства объркано, кажете просто „Покажи ми кое ти е трудно“. Това помага на детето да ***идентифицира причината за проблема****, като прави проблема да изглежда по-малко плашещ и по-лесен за разрешаване.*

Повторете казаното от детето „Казваш, че ...“*. След като и двете/двамата осъзнаете истинския проблем, насърчете детето да измисли решение. „Трябва да има начин да оправиш това ...“ или „Сигурно има нещо, което можеш да направиш в тази ситуация ...“.*

След като детето е ***идентифицирало „трудната част“****, по-вероятно е да успее да измисли решение. Ако това не стане, помогнете му като обсъдите различни идеи за разрешаване на проблема. Може да опитате с въпроса „Ако знаеше, какво щеше да мислиш?“.*

Разрешаване на проблеми с креативна игра

Позволете на детето да избира дейности и игри, които са му интересни. ***Свободната игра дава много възможности да се търсят и намират креативни решения****. Много често децата учат най-добре чрез игра. Занимания с малки кубчета, лесни пъзели и игри за обличане на кукли могат да научат децата как да намират решения на проблемите.*

Дори по време на игра децата мислят критично*: Къде да сложа тази част от пъзела? Какво се прави с това? Искам да изглеждам като кралица. Какво да облека? Къде ми е короната? Дали не е под дивана?*

Да научим децата на умения за разрешаване на проблеми с помощта на приказни истории

Според възрастта на децата можете да им четете ***приказки, в които героите се изправят пред проблеми****. Свържете тези истории със сходни случки в живота на вашето дете и го попитайте как героите от тези истории са решили проблемите си. Насърчете го да* ***измисли различни решения*** *и обсъдете възможните последици от всяко решение.*

Това е форма на четене на диалог или активно включване на детето в четенето. Взаимодействайки с текста вместо пасивно да слушат, ще помогне на децата от предучилищна възраст да развият бързо своята грамотност.

Задавайки въпроси за предизвикателствата, с които се сблъскват героите, давате тласък на детето си да развива уменията си за разрешаване на проблеми.

5-7 години

Обучение в стъпките за разрешаване на проблеми

*Изградете **лесен процес за разрешаване на проблеми- процес, който можете да прилагате**. Може да опитате следните стъпки:*

Стъпка 1:** **Как се чувствам?** Помогнете на детето да разбере какво изпитва в момента (объркване, гняв, любопитство, разочарование, вълнение, пр.). **Обръщането на внимание-то върху емоциите ще намали тяхната сила и ще даде възможност на детето да ги осмисли.

***Стъпка 2:** **Какъв е проблемът?** Насочете детето да идентифицира конкретния проблем. В повечето случаи се опитайте да накарате детето да поеме отговорност за случилото се вместо да сочи с пръст. Например, вместо „Имах неприятности в междучасието заради Джоуи“ детето може да каже „ Имах неприятности в междучасието, защото се скарахме с Джоуи“.*

***Стъпка 3:** **Какви са решенията?** Насърчете детето **да измисли възможно най-много решения на проблема**. На този етап не е важно дали решението е добро- **идеите само се генерират и не се оценяват**.*

***Стъпка 4:** **Какво ще се случи, ако** (...? Какво ще се случи, ако детето приложи някое от тези решения? Това решение безопасно и честно ли е? Как ще се почувстват другите? На тази стъпка може да опитате да влезете в различни роли. За детето е важно да види както положителните, така и отрицателните последици от своите действия.*

***Стъпка 5:** **Кое да опитам?** Нека детето да избере едно или повече от възможните решения. Ако решението не работи обсъдете какви са причините и преминете на следващото. Окуражете детето да опитва докато не реши проблема.*

Редовното практикуване на тези стъпки ги прави естествени за детето. Добра идея е да помислите върху следните въпроси: Кое проработи и кое не? Какво можеш да промениш следващия път?

Разрешаване на проблеми с творчески материали

Това е друга форма на игра, която може да научи децата как да разрешават проблеми. Дайте на детето си маркери, глина, картонени кутии, тиксо, хартия и др. и то ще измисли всякакви интересни неща и игри. Тези играчки, които нямат конкретно предназначение позволяват на детето да мисли креативно, и свободно да генерира идеи.

Задавайте въпроси с отворен отговор

Този тип въпроси развиват уменията на детето да мисли критично и креативно, и в крайна сметка подобрява тяхната способност за разрешаване на проблеми. Ето няколко примера за такива въпроси:

- *Как можем заедно да решим този проблем?*
- *Как успя да го решиш? Откъде знаеш това?*
- *Кажи ми какво си построил/а, направил/а.*
- *Какво според теб ще стане след това?*
- *Какво според теб ще стане, ако .....*
- *Какво научи?*
- *Лесно ли беше? Кое беше трудното?*
- *Какво би променил/а следващия път?*

Този тип въпроси нямат верен отговор и на тях не може да се отговори с „да“ или „не“. Тези въпроси са полезни, дори и в моментите, когато детето не решава проблем, тъй като му помагат да практикува.

7-9 години

Разбийте проблема на части

*Тази стратегия е подобрена версия на „Покажи ми кое ти беше трудно“. **Проблемите на вашето дете растат с него. Когато то се сблъска с проблем, който изглежда непреодолим, насърчете го да разбие проблема на малки части.***

Например, представете си, че детето ви има слаба оценка по история. Защо това е така? Какви са причините?

Както обикновено, слушайте детето си докато мисли върху проблема и задавайте отворени въпроси при нужда. Ако ниската оценка е резултат от липсващи/непредадени задания, детето може да състави списък с тези задания и да ги решава едно по едно. Ако проблемът идва от тестовете, каква е причината детето да не се справя на изпитите?

Може би се разсейва от съучениците си, стеснява се да помоли за помощ и не учи достатъчно вкъщи. След като идентифицирате частите на проблема помогнете на детето да ги реши една по една, докато накрая разреши целия проблем.

9-11 години

Решаване на проблеми с помощни материали

Предизвикайте детето си да разреши някои от описаните по-долу нетрадиционни проблеми с помощта на сламки, памучни тампони за грим, карфици, прежда, тиксо, клакери, лепящи листчета:

- *Да направят капан за гном*
- *Да направят рампа за състезание с коли*
- *Да измислят своя игра с правила*
- *Да направят устройство, с което двама души да могат да комуникират*

*Това е забавен начин да се практикува **критично мислене и креативно решаване на проблеми**. По всяка вероятност да се намери работещо решение ще изисква многократни опити - нещо, което е валидно за почти всички аспекти на живота.*

Научете детето си да работи

*Когато детето ви поиска нова играчка, устройство или дреха, **нека да подготви план как да да се сдобие с желания предмет само**. За тази цел детето ще трябва да генерира и оцени различни идеи и така ще придобие увереност. Попитайте детето как може да спечели пари, за да си купи това, което иска и го окуражете да постигне целта си.*

Запишете/нарисувайте на хартия

*Използвайте графичен органайзер, с помощта на който детето може да идентифицира проблема и да потърси решение. След като изпробва всяко решение може да се запита **кое решение е успешно, кое не и защо?** Това помага на детето да разсъждава над **различни изходи** от една ситуация, като научава какво работи и какво не. Научените уроци ще бъдат полезни и в бъдеще, когато детето се сблъска с подобни проблеми.*

над 12 години

Играйте заедно шах

*Играта на шах е много добър начин детето да се научи да решава проблеми и **да развива мозъка си. Тя изисква критично мислене, креативност, анализ, разпознаване на сходни модели и прочие**. Съществуват онлайн версии на играта, обучителни книги, видео материали и много други ресурси. Не можете да играете шах? Научете се заедно с вашия тийнейджър!*

Мотивирайте ги да се научат да програмират

*В днешно време тийнейджърите са технически грамотни и могат да използват уменията си за решаване на проблеми като се научат да програмират. Програмирането развива **креативност, логика, планиране и упоритост**. Съществуват много инструменти и онлайн или присъствени програми, които могат да помогнат на детето да развие уменията си да програмира.*

Насърчете детето да започне значим за него проект

*Такъв проект може да е **стартирането на собствен YouTube канал**. Търсенето на начини да увеличава аудиторията си, да прави видеата си лесни за намиране и пр. е начин детето да упражнява уменията си за решаване на проблеми.*

Насърчете детето да се присъедини към групи за решаване на проблеми

*Харесва ли вашето дете да решава проблеми в екип? Окуражете го да се включи в група или клуб, които да му помогнат **да усъвършенства уменията си в най-различни сфери** - наука и роботика, дебатиране, международни отношения.*

УЧИЛИЩЕ
ДЕНИ ДИДРÒ

Част от
ПроКредит Груп



Прием
2022 - 2023 г.

Съвременно училище сред природата

Училище Денù Дидрò **стартира прием на ученици** за подготвителен (5 и 6 годишни), първи и втори клас за **2022 - 2023 учебна година.**

Индивидуален подход с двама учители в клас

Обучение чрез научен метод и индуктивен подход

Учебна програма, богата на спорт, танци и изкуства







гр. Банкя, ул. Тенев баир 2

+359 2 8135 808

www.denisdiderot.bg

Как правилно да хвалим детето

Доскоро повечето родители смятаха, че е важно да обсипват децата си с постоянни похвали. Хваленето на детето е инстинктивно, почти като рефлекс. Всеки път, когато детето ни направи нещо хубаво, изглежда естествено да кажем: „БРАВО“, „СТРАХОТНА РАБОТА!“.

*Но е добре да замислим какво постигаме с всички тези похвали. Похвалата може да е **от полза за мотивацията и самочувствието**, но този нейн ефект не винаги е траен. Крайната ни цел трябва да бъде да възпитаваме **вътрешната мотивация** на нашето дете.*

*Не искаме децата ни да се **пристрастяват към похвалите** и да се мотивират единствено от чуждото одобрение. По-важното е, мотивацията им да идва от самите тях. Те трябва **да искат да полагат усилия**, да се представят добре, да се учат и да растат, защото това им носи **лично удовлетворение.***

Ефективната похвала, дадена в точното време, може да възпита вътрешната мотивация и да помогне на децата ни да станат уверени, издръжливи и проактивни.

КАКВО ПРАВИ ЕДНА ПОХВАЛА ЕФЕКТИВНА?

*Какво всъщност означава „ефективна похвала“? Базирано на обширни изследвания по темата, това обобщение предлага **най-добрите съвети за даване на здравословна, вътрешно мотивираща похвала** на вашето дете:*

Хвалете пестеливо

*Почти шокиращо е да го чуем, но **твърде много похвали могат да имат отрицателно въздействие** върху нашите деца. Това е вярно по няколко причини:*

- *Според Джим Тейлър, автор на книгата „Вашите деца слушат: Девет съобщения, които трябва да чуят от вас“, прекалените похвали **свалят летвата** за децата. Децата, които са надценени и прехвалени, може да **загубят желание** и мотивация да постигат по-добри резултати.*
- *Прекалените похвали също могат да накарат детето ви да почувства, че **одобрението и любовта ви са зависими** от неговото представяне и постижения.*
- *Твърде многото похвали могат да създадат „пристрастяване“ и да превърнат детето в личност, която жадува за **одобрението на другите**. Тези деца могат да започнат **да зависят от оценката на другите**, вместо да се учат да формират **собствено мнение** за своите способности.*
- *Прекалените похвали също могат да създадат **екстремен натиск**. Когато децата започват да разчитат прекалено на одобрението на другите, те **ще се ужасяват от загубата на това одобрение**, което ще рефлектира върху желанието им да се конкурират и състезават, а това ще ги направи **предпазливи и неуверени**.*
- *Вътрешната им мотивация може да пострада в резултат на прекомерната похвала.*

*Психолози и изследователи са направили тези заключения на база обширни проучвания. Например в едно проучване децата в предучилищна възраст са помолени да рисуват с магически маркери. На част от децата са дадени награди за рисуване, а на останалите не. По-късно децата, които са очаквали и получили награди, са показали по-малко присъща мотивация за рисуване, вярвайки, че целта на рисуването е да печелят награди. Въпреки че похвалата не е реална награда, тя може да има същия ефект. Децата могат да почувстват, че **дейностите и постиженията са по-скоро заради външното одобрение и похвала**, отколкото заради собственото им удоволствие.*

*В крайна сметка децата, които получават твърде много похвали, **се научават да бъдат повече изпълнители, отколкото експериментатори. По-малко вероятно е в бъдеще да бъдат креативни, проактивни и успешно да се справят с по-голямо напрежение**. Те биха избирали дейности въз основа на това, което според тях ще зарадва родителите им и ще им спечели похвалата, от която се нуждаят. Поради тези причини е важно да хвалим децата си пестеливо.*

ХВАЛИ КОНКРЕТНО

***Децата не харесват общите похвали**, така че е важно да бъдем конкретни. Децата възприемат **конкретната похвала като по-искрена и смислена**.*

*Въпреки, че е най-лесно да кажете: „БРАВО!“, **опитайте се да похвалите нещо конкретно, което вашето дете е направило**. Конкретна похвала не е необходимо да бъде много обяснителна*

и обширна. Обикновено може да се обобщи с една дума. ***Опитайте се да похвалите упоритостта, организираността, смелостта, добротата и т.н.***

Конкретната похвала дава на детето ви ***повече полезна информация****, отколкото общата похвала. За разлика от конкретната похвала, едно „БРАВО“ не казва на детето ви какво е било добро или как може да продължи да се справя добре.*

Следващият път се хванете, преди да дадете обща похвала. Задайте си въпроса ***какво е направило детето ви добре*** *и кажете нещо от рода на: „Толкова добре подреди играчките си!“ или „Страхотно е как продължи да се опитваш да решиш тази задача, вместо да се откажеш!“*

ХВАЛЕТЕ ИСКРЕНО

Децата са по-възприемчиви, отколкото много възрастни осъзнават и често могат да различат искрената от неискрената похвала.

В своите изследвания ***Хендерлонг и Лепър*** *също установяват, че когато децата смятат, че похвалата ни е неискрена, те предполагат, че ви е жал за тях, че ги* ***манипулирате*** *или не ги разбирате.* ***Ако случаят е такъв, те ще отхвърлят похвалата, правейки я неефективна****.*

Неискрената похвала може да бъде не просто неефективна, а ***вредна****, Когато децата знаят, че не са се справили добре и въпреки това ги хвалят, те ще се зачудят* ***защо родителите изпитват нужда да ги лъжат за техните способности и постижения. Те могат да приемат, че похвалата се използва, за да се прикрие фактът, че са некомпетентни или че нещо „не е наред“ с тях****.*

Освен това не искате да давате на детето си фалшива похвала, която да го накара да мисли, че не е необходимо да се старае повече следващия път.

Когато децата ни не се справят добре, инстинктът ни често е да ги похвалим, за да се почувстват по-добре. Тези добри намерения ще се обърнат и ще накарат детето ви да се почувства по-зле, затова ***предлагайте похвала само, когато е заслужена.***

ПОХВАЛА НА ДЕЙСТВИЕТО срещу ПОХВАЛА НА ЛИЧНОСТТА

Похвалата на личността *е похвала, ориентирана към личните качества и способности, като: „Ти си толкова умен!“ или „Много сте артистичен.“* ***Похвалата на действието****, означава похвала на усилията, използваните стратегии,* ***вниматeлната концентрация, самодисциплина*** *и т.н. От тези два вида похвали, похвалата на действието е далеч по-ефективна. Похвалата на личността, може да провокира* ***праволинеен начин на мислене****, докато похвалата на действието води до мислене за растеж.*

Това е така, защото ***похвалата свързана с личните качества, кара децата да вярват, че качества като интелигентност са фиксирани характеристики, които не се променят с времето. В резултат на това, тези деца развиват праволинеен начин на мислене и предпочитат да избегнат предизвикателства, с които биха провокирали способностите си****. От друга страна, похвалата на действието, насърчава децата да предизвикват сами себе си, да рискуват, да полагат усилия и да продължават да учат и да растат. Тези деца развиват* ***мислене за растеж****, разбирайки, че знанията и способностите могат да се увеличат с практика и усилия.*

Като цяло, похвалите на личността и ограниченото мислене, което създават, могат да намалят присъщата мотивация и постоянство. Ако дете с праволинейно мислене срещне трудно предизвикателство, е по-вероятно да се откаже. ***То ще повярва, че е достигнало границата на своите възможности****. Изследванията показват, че похвалата на личността в крайна сметка вреди, когато децата се сблъскат с неуспехи, включващи качества, които винаги са били хвалени.*

Вместо да давате похвала, ориентирана към способностите или личността, ***похвалете усилията, упоритостта, ефективните стратегии*** *и т.н. на вашето дете. Ще подобрите мотивацията и ще насърчите детето си да продължава да се опитва и подобрява.*



ХВАЛЕТЕ ЛИЧНОТО МАЙСТОРСТВО И ИЗБЯГВАЙТЕ СРАВНЯВАНЕТО С ДРУГИТЕ

*Обратната ни връзка, за това, къде сме, често идва под формата на **социално сравнение**. „Постигнахте по-добри резултати от средно статистическо дете на вашата възраст!“. Експертите обаче предупреждават, че е най-добре да **избягвате да сравнявате детето си с другите**, дори ако го правите конструктивно.*

Ако децата се научат да преценяват своя успех, като се сравняват с другите, те може да са зле подготвени да се справят с бъдещи ситуации, в които са по-добри. Например, представете си, че детето ви е забележително в началното училище. Постоянно му се казва, че е получило най-добрата оценка на теста по математика, предало е най-доброто есе в целия клас и т.н. По-късно отива в конкурентно средно училище. Там продължава да бъде отличен ученик, но вече не е най-добрият в класа. Вместо да разпознае успеха си, сега то вероятно ще го почувства като провал, тъй като, ще смята, че останалите деца са по-добри.

*Необходими са повече проучвания относно потенциално вредните ефекти на сравнителната обратна връзка, но експертите казват, **че похвалата за справяне с индивидуални задачи, вероятно е по-доброто средство от социалното сравнение.** Фокусирайте се върху индивидуалната способност на детето ви да успее или да овладее дадена задача.*

НАСЪРЧАВАЙТЕ, НЕ ОЦЕНЯВАЙТЕ

*Опитайте се да направите на детето си похвала, която не е **оценъчна**. Избягвайте изявленията „харесвам“, като „харесва ми как изглежда чиста стаята ти“. Вместо това, насърчете детето си, като например: „Стаята ти изглежда страхотно, след като подреди всичките си играчки!” Този тип похвали се **фокусират повече върху това, което детето ви е направило добре**, отколкото върху вашата собствена оценка или преценка на постижението му. В резултат на това, **детето ви може да изпитва повече гордост от личните си постижения**. Освен това те могат да развият усещане за **вътрешна самооценка**, вместо постоянно да разчитат на оценката на другите.*

Оценъчната похвала също може да накара детето ви да почувства, че го харесвате или приемате само когато, се държи възпитано, когато се справя добре ии т.н.

ЗАДАЙТЕ АДЕКВАТНИ ОЧАКВАНИЯ

*Вашата похвала трябва да задава **разумни и реалистични очаквания** към вашето дете. Не искате тези очаквания да бъдат твърде ниски или твърде високи Твърде ниските очаквания към детето, може да навреди на мотивацията и **самочувствието** му.*

*В същото време **очакванията, които са нереално високи, също могат да навредят на мотивацията на детето**. Това е така, защото тези невъзможни очаквания оказват **ненужен натиск** върху детето. **Когато детето усети, че от него се очаква нещо, което не може да бъде постигнато, може да предпочете да не опитва**.*

Например, ако надцените детето си с комплименти като „Това е най-добрата история, която съм чел!“ Вашето дете може да се чувства неудобно или тревожно. Очаква ли се сега постоянно да пише най-добрите истории? Може ли да поддържа това ниво на успех?

*Поради тези причини е важно да поставите **разумни и постижими** очаквания на детето си.*

ХВАЛЕТЕ НЕ САМО ПОСТИЖЕНИЯТА

*Естествено е, да хвалим децата си за добри оценки, упорита работа и звездни атлетически или артистични постижения. Но **не забравяйте да покажете на детето си значението на добрия характер. Хвалете детето си за качества като щедрост, доброта, прошка, смелост и постоянство**. Например похвалете детето си, че е споделило играчка, че е защитило приятел, че е помогнало на някого или е демонстрирало спортсменско поведение.*

*Покажете на детето си, че го **цените и обичате, за това, което е**, а не само заради нещата, които постига.*

АЛТЕРНАТИВИ НА ПОХВАЛАТА

*Сега знаете, че не е нужно да хвалите детето си постоянно, но внимавайте, да не би **липсата на похвала да го накара да се почувства отхвърлено и неоценено**. Ето няколко алтернативи за полезна похвала:*

- *Кажете „Благодаря“*

*Едно просто „благодаря“ на вашето дете за това, че е подредило играчките си, че е написало домашните си, преди да седне пред телевизора, или е било учтиво, може да **допринесе много**. Това показва на детето ви, **че сте забелязали и оценили доброто му поведение, без да давате прекомерна похвала.***

- *Разберете какви са целите му*

*Попитайте детето си за **личните му цели**. Какво би искало да постигне? Какви са **интересите му** и какво го влече? След това съсредоточете конкретната похвала върху тези цели и интереси.*

- *Задавайте въпроси*

*Позволете на детето си да стане експерт или учител, като **задавате въпроси за нещо, което го интересува или нещо, което е постигнало.** Например: можете да попитате „Коя е любимата ти част от тази рисунка?“ или „Коя част беше най-трудна за рисуване?“ Ако то обича динозаврите, можете също да го попитате за динозаврите, като начин да признаете неговите знания в тази област.*

*Вашето дете ще **почувства гордост**, като говори за своите постижения и интереси. Можете също така да задавате въпроси от рода на: „Сам/а ли подреди тези играчки?“ да признаете постижение, без да надценявате детето си.*

- *Не казвайте нищо*

*Понякога наистина е добре да не казваме нищо. **Децата знаят кога са си свършили добра работа и похвалата всъщност не е необходима**. Похвалата става необходима само, когато прекалим и научим децата си да разчитат на похвала от другите. Може да звучи странно, но нашите деца наистина не се нуждаят от похвала през цялото време. Понякога е добре да не казвате нищо или вместо това просто **да потупате детето си по гърба или да се усмихнете**.*

ПРОМЯНА ВЪВ ВАШАТА ПОХВАЛА

*Когато похвалата е дадена по **правилния начин**, тя може да увеличи присъщата мотивация, постоянство, самочувствие и **самоуправление**. За ефективната и конструктивна похвала трябва:*

- *Да бъдете лаконични, конкретни и искрени.*
- *Да хвалите усилията (действията), а не личността.*
- *Да бъдете обективни за възможностите на вашето дете.*
- *Да избягвате прекалените социални сравнения.*
- *Да зададете реалистични очаквания.*
- *Да бъдете насърчаващи, а не оценяващи.*
- *Да се фокусирате върху характера и усилията, а не само върху постиженията.*

*Ако искате да започнете да **ограничавате прекомерните похвали**, можете да опитате просто с „благодаря“, да се съсредоточите върху конкретните цели на детето си, да задавате въпроси, или дори да не казвате нищо.*

*Децата всъщност не се нуждаят от постоянна похвала; **ние просто изпитваме нужда да хвалим децата си постоянно**. Продължавайте да хвалите детето си по всякакъв начин, но следвайте тези **насоки**, за да сте сигурни, че давате похвала, която е **здравословна, ефективна и вътрешно мотивираща.***



Мисията да отгледаме емоционално интелигентни деца

*Неминуемо всеки, който има малки деца, е минал през онзи страшен период наречен **бебешки пубертет**, времето на „не"- то, първо юношество или тези ужасни 2 години. Периодът, в който децата изправят на нокти родителите си и те не знаят как да се справят с **емоционалните им изблици**. Време, в което ставаме свидетели на множество отрицателни прояви. Детето бяга, когато го викаме, рита, гърчи се или се вцепенява, когато го караме да направи нещо или изпада в истински истерични кризи. „Какво да правя?" е въпросът, който си задава всеки родител.*

Нужни са цели 7 години докато се развие съзнанието на детето да усвои общо определените норми и ценности на обществото.

Не е нужно да го насилваме. В това отношение езикът е изключително полезен. Назоваването на реалността ще му помогне много да овладее себе си и света.

*Първото нещо, което е хубаво да се научи родителят, през този период от развитието на детето си, е да може **да прави разлика между действия и чувства**. Чувствата на детето, както и мислите му, го обхващат спонтанно. То не избира нито момента, нито чувствата си. Да вземем например гневът. Детето не може да се въздържи да не усети яд или враждебност, от време на време.*

*Защо тогава да не го оставим да се освободи от гнева си? Ако го възпрем, ще му бъде много по-трудно да контролира поведението си. Няма нищо по-опасно от това да попречим на парата да излиза от котела. Редно е да оставим децата съвсем **свободно да изразяват всичките си чувства** - както лошите, така и добрите. Ако не им позволим да се освободят от гнева и враждебността си, любовта и нежността няма да има къде да се настанят. По правило децата изразяват чувствата си, ако не изискваме от тях да ги крият. И ако ги научим да показват нормално емоциите си, те ще растат в прекрасно **душевно здраве**.*

Малките деца не могат да подтискат отрицателните чувства като гняв и страх, без да сторят същото и с останалите като обич и нежност.

*И не е достатъчно децата да обясняват какво става в тях. Те имат нужда да усещат, че **родителите наистина разбират чувства им**, когато са нещастни, обидени или търсят разбиране. А как да покажем на детето си, че ни е ясно какво изпитва?*

*За тези умения говори психологът Томас Гордън и ги нарича **активно слушане** или **отразяване на чувствата.** Това е да покажеш на другия, че наистина разбираш какво изпитва, като със свои думи отразяваш чувствата му все едно си огледало. С две годишните деца е много лесно, тъй като можеш да употребиш същите думи, които са казали те. Например, пристига двегодишното хлапе с рев и бясно казва „бие ме". Тук родителят, със съчувстващ тон, отговаря "Ядосан си на детето, защото те е набило?". Този метод препраща на детето собствените му чувства и вие му показвате, че разбирате какво изпитва. Тази техника е като саморегулатор. Ако не сме разбрали правилно детето си, то със сигурност ще отреагира с „Не, не е така!".*

Нашите емоции

Много е хубаво всеки път да сме спокойни и ведри, да запазваме хладнокръвие и да се държим идеално с децата си. Това наистина е идеалният вариант, но аз все още не съм срещала родители, които да са способни на спокойствие и ведрост при всички обстоятелства. А след като даваме право на децата да изразяват своите чувства, би трябвало и ние да имаме това право. Ако имате нужда да елиминирате гневните си чувства към отношението на детето - кажете му го! Например „мама много се ядоса, когато хукна към улицата, но сега съм много по-добре". То ще ви разбере.

Тази двупосочна комуникация на разбиране и споделяне полага основите на една дълбока и дълготрайна връзка.

*Тя се гради на **взаимно уважение, щастливи и здрави взаимоотношения, които удовлетворяват и двете страни. Децата, чиито родители насърчават и подкрепят определянето и назоваването на емоциите, израстват емоционално интелигентни.** Когато кажем: „изглеждаш ми тъжен" или „виждам, че си разстроен", показваме съпричастност и разбиране, даваме пространство на емоциите, такива, каквито са. Предаваме посланието, че приемаме безусловно преживяванията им. **Само, когато едно дете живее свързано с емоциите си, то ще расте здраво, уверено и смело ще препуска по пътя наречен живот.***

Автор: Мина Касабова

Свалете и използвайте безплатно наръчника на академия за родители за емоциолна интелигентност, както и наръчника с практични упражнения.





7 ключови Монтесори фрази, които всеки трябва да използва

*Трудно е да обобщиш **метода Монтесори** в няколко думи. Това е задълбочена философия за образование и **развитие на децата**. Това е различна гледна точка към света. Един от най-лесните начини да разбереш Монтесори, е **да вникнеш в езика**, който учителите, работещи по метода, използват.*

*Този език е **уважителен** към детето. Думите **се подбират внимателно**, така че да окуражат малчугана да е независим и вътрешно мотивиран критичен **мислител**.*

Това са 7 често срещани фрази, които вероятно ще чуеш във всяка Монтесори класна стая. Разказваме ти как да ги въведеш у дома

1. *„Видях, че работиш усилено.“*

*Фокусирането върху **процеса**, вместо върху продукта, е ключов крайъгълен камък на **обучението по метода Монтесори**. Избягваме да казваме на децата „добра работа“ или „работата ти е супер“. Вместо това коментираме **как са се концентрирали** дълго време или как са писали толкова **внимателно** и написаното е прилежно и четливо.*

*Хваленето на **усилената работа** на детето, вместо на резултатите, помага за създаване на **умствена нагласа** за развитие. При нея детето вярва, че може да се опре на **собствените си сили** и да постигне успех.*

*Вместо да казваш на детето си **„Ти си добро момче“**, кажи му **„Забелязах, че беше мил с малкия си брат вчера, когато сподели камиончето си.“** Това показва, че виждаш доброто му поведение, **без да го съдиш**. Вместо да му казваш „Ти си такъв добър артист“, опитай със „Забелязах, че продължи да работиш върху картината си, докато тя не стана точно както я искаше“.*

2. *„Какво мислиш за работата си?“*

*В Монтесори училищата детето е **учител само на себе си**. Учителите са там като ръководители -да му **дават насоки** и да му помогнат. То само открива неща за себе си и за света, чрез внимателно **подготвени обстановка и материали.***

***Самоанализът** е голяма част от това откривателство.*

*Когато детето те попита „Харесваш ли картината ми?“, опитай **да му задаваш въпроси,** вместо просто да кажеш, че я обожаваш. **Попитай го** какво то мисли за нея, как е решило **какви цветове** да избере и коя е любимата му част. Помогни му да започне да **преценява** работата **си самостоятелно**, вместо да търси **одобрението отвън.***

3. *„Къде можеш да потърсиш това?“*

***Независимостта** е друга ключова ценност във всяка Монтесори класна стая. Целта на учителите е да **подтикват детето към самостоятелност**. Да, понякога е по-лесно просто да отговорим на детския въпрос за това къде е нещо или как се прави нещо. Но пробвай **да отговориш на въпроса му с въпрос**: „Къде можеш да потърсиш това?“ или „Кой приятел можеш да помолиш за помощ?“.*

*Ако синът ти **изгуби обувката** си и я видиш да се подава изпод леглото, опитай да задаваш **насочващи въпроси**, вместо просто да му я подадеш.*

*„Къде беше, когато свали обувките си? **Провери ли в стаята си?“** Това може да отнеме малко повече време, но ще си струва, когато той започне да предприема повече **инициатива** и да се справя сам.*

4. *„За коя част искаш помощта ми?“*

*Методът Монтесори развива **отговорност у децата** за много неща, включително за **грижата за самите себе си** и за средата си. Те се гордеят с тази си отговорност и обичат да прекарват време в **подреждане**, грижа за градината и весело миене на прозорци, например.*

*Някои дейности обаче са **непосилни** за детето. В тези случаи го питаме как можем да му помогнем. Но не просто да свършим всичко вместо него, оставяйки у него усещането, че е неспособно.*

***Например:** Ако детето е много уморено, но трябва да разтреби стаята си преди лягане, всички тези **разхвърляни играчки** ще из-*

*глеждат като непосилна задача за него. Как да му помогнеш? Попитай „играчките с кой цвят искаш да прибера аз“ или „ще прибера жълтите, а ти прибери сините“. Така ще му покажеш, че **сте заедно в задачата.***

5. „В нашия клас... (Или у дома – „В нашия дом...“)

*Тази малка фраза се използва, за да напомни на детето за **правилата** в класната стая и за **желаното поведение.** Това е перифраза на обективно твърдение за това **как работи обществото** и е за предпочитане пред грубите команди. Освен това е доста по-вероятно да доведе до **сътрудничество** от страна на детето.*

„В нашия клас седим, докато ядем“ е по-малко вероятно да доведе до инатливо поведение от „Седни!“.

*Както всички нас, **децата искат да са част от обществото** и понякога е достатъчно просто да им припомняме как работи обществото.*

*Ако у дома има правило да не се тича, вместо „спри да бягаш“, опитай да кажеш **„в нашата къща вървим“** и виж дали ще проработи.*

6. „Не го разсейвай, той се концентрира.“

*Уменията за **концентрация** у децата е фундаментална част от философията Монтесори. Монтесори класовете дават на децата **големи блокове време за работа** над някаква задача –обикновено три часа. Това позволява на децата да развият дълбока концентрация, без да бъдат разсейвани.*

*Може да е изкушаващо да направиш комплимент на дете, което работи красиво, но понякога дори **очният контакт** е достатъчен да наруши концентрацията му.*

*Следващият път, когато минеш покрай детето си, докато то е **фокусирано** върху рисуване на картина или строеж на кула, опитай просто **да преминеш покрай него**, без да казваш нищо. Но можеш по-късно да изразиш възхищение, че се концентрира толкова усилено върху творението си.*

7. „Следвай детето“

*Това е много важно. Това е израз, който Монтесори учителите **казват един на друг** и на родителите – не на детето. Често си припомняме **да „следваме детето“**, да вярваме, че всяко дете има своята собствена линия на развитие, че прави всяко нещо по определена причина.*

*Това ни припомня да търсим **причината зад поведението**. Напомня ни, че не всички деца ще проходят до годинка или **ще четат още на три** - те не са чели умните книгите и не им пука за **„поведенческите крайъгълни камъни“**, които „трябва“ да постигнат.*

*Следването на детето означава да помним, че **всяко дете е уникално** и има собствените си индивидуални нужди, страсти и **таланти** и че трябва да бъде обучавано и насочвано съгласно с тях.*

*Ако не успееш да заинтригуваш детето с четене, наблюдавай и **разбери какво обича**. Помни, да „следваш детето“, ще ти помогне да го видиш по различен начин и **да работиш с него**, вместо срещу него.*

*Едно от красивите неща на Монтесори е, че това е много **повече от образователна методика** – това е начин да виждаш и да бъдеш с детето си. Дори ако детето ти не ходи в Монтесори училище, **лесно можеш да използваш тези идеи** у дома и да наблюдаваш как независимостта и концентрацията на детето ти растат.*



Насоки за дигитално поведение на деца от всички възрасти

*Преди години родителите се притесняваха само от факта, че **децата им гледат твърде много телевизия или играят прекалено дълго на видео игри**. Днес все още се тревожим, но списъкът вече е много по-дълъг. Телефони, таблети, мобилни приложения, социални медии, текстови съобщения - всичко това превзема **вниманието на децата** (и на възрастните) от много малки. Какво може да направи родителят? Вариантът не е просто да отиде да си легне, а да поеме дълбоко въздух и да насърчи рационална дискусия по темата.*

Ето някои съвети в зависимост от възрастта на детето.

Много малки деца (0-4 години)

Ограничено използване

***Американската академия на педиатрите (ААП)** препоръчва да се избягва телевизията и други **занимателни медии** до 18-месечна възраст на детето. След тази възраст родителите може да започнат да въвеждат „висококачествено програмиране“, като ААП съветва родителите да гледат заедно с децата си, за да отговарят на техни евентуални въпроси. ААП препоръчва **максимум един час** използване на медия от деца между две и петгодишна възраст - отново съветвайки родителите да гледат заедно с детето.*

Давайте пример отрано

***Покажете на детето как да използва телефон или таблет**, дори и преди да разполага с тях. Не проверявайте съобщенията си по време на вечеря. Гледайте хората, когато ви говорят и не гледайте в телефона си. Помнете, че децата винаги ви **наблюдават** и забелязват всичко - така се учат.*

Не подценявайте традиционните играчки и отворените пространства

*За децата е важно да практикуват **свободна игра** - те решават на какво и как да играят и играят заради самата игра, а не за да преодолеят следващо ниво или да усвоят конкретно умение. **На децата трябва да се дава възможност да се забавляват, като измислят свои собствени правила, които да нарушават.** Такава игра дава възможност на децата:*

- *Да играят със **собствено темпо** и да не се чувстват притиснати да бързат.*
- *Да развият **креативността** си.*
- *Да натрупат опит как да **вземат решения**.*
- *Да свикват да споделят и работят **съвместно** с други деца.*
- *Да се учат да бъдат лидери и да се **защитават.***

*Твърди се, че мобилните приложения имат **образователна функция**, но все пак те не могат да заместят естествения начин, по който децата научават различни неща.*

Оставете таблета вкъщи

*Макар и да има полза от него по време на дълго пътуване с кола или самолет, таблетът и други подобни **устройства нямат място в детската количка или в колата на път за детската градина.** За децата е важно да могат да разглеждат и да намират забавления в реалния свят. Подобни устройства нямат място и по време на гостуване и игри с други деца!*

Деца на възраст от 5 до 11 години

Гледайте заедно

*Ако се притеснявате, че през устройствата децата ви получават неподходящо съдържание, най-добрият начин да противодействате е **да гледате заедно с тях и да им посочвате, когато видите нещо нередно**. Например, образ на момиче, което се интересува само от момчета или от външния си вид. Ако видите нездравословни връзки (включително приятелства) или **нереалистични стандарти за красота**, дайте на децата повече информация. Освен, че това ще затвърди ценностите ви, ще научи децата да гледат телевизия активно, а не пасивно, което е добре за тяхното самочувствие. Можете да правите това и по време на рекламите!*

Времето пред екраните трябва да се ограничава

*ААП препоръчва на родителите да поставят **ясни граници относно времето, прекарано пред екрана. Също важно е да се установят зони без екрани** - например спалнята и масата за хранене. Установяването и налагането на тези граници от най-ранна възраст помага на децата да се научат да използват устройствата си по **безопасен начин**.*

Уточнете ясно кое се счита за качествено време, прекарано пред екрана и обърнете внимание на неща, които:

- *Са подходящи за възрастта на детето*
- *Предизвикват въображението*
- *Възпитават в правилните ценности*

И обратно, ако не искате детето ви да играе определена игра или да гледа конкретно предаване по телевизията, обяснете защо – не казвайте само „защото е гадна/гадно“.

Не превръщайте екраните в награда (или последствие)

*Технологиите и без друго са **изключително интригуващи** за децата и когато ги използваме за награда за добро или наказание за лошо поведение, ние ги караме да изглеждат още по-желани и по този начин увеличаваме шансовете детето да преувеличава тяхната стойност.*

Окуражавайте други дейности

***Има много начини, по които едно дете може да се забавлява.** Тичане навън, спорт, четене, приложни изкуства - разнообразието е важно за един **балансиран живот**. Насърчавайте децата **да развият интереси към различни неща.** Дайте пример като правите същото. Нека децата ви виждат, че четете книга, майсторите някакви неща или имате **хоби.** И не на последно място, представяйте тези неща като също толкова удовлетворяващи, колкото времето пред екраните, а не като алтернатива. Важно е да бъдат с еднаква тежест.*

Подгответе се, че децата ще открият порното

*Дори и да не го търсят, в днешно време децата могат лесно да се натъкнат на него. Често мотивацията идва чрез **любопитството.** Не се срамувайте да проведете откровен разговор за секса, съобразен с възрастта на детето. Ако го чуят от вас, има по-малка вероятност да потърсят информация в интернет и ще са по-склонни да се обърнат към вас за обяснение на нещо, което са видели онлайн или чули от приятели. Ако наистина са видели **порнографско съдържание** обяснете им, че това е филм като всички други.*

Деца в предпубертет и пубертет (12+)

Давайте добър пример с вашето собствено поведение

*Когато децата пораснат и притежават свои собствени устройства, става по-лесно да се отпусне дисциплината. Но помнете, че **старите правила все още важат.** Не използвайте телефона си, докато се храните и направете така, че **децата ви да не се конкурират с екрана за вашето внимание.** Освен че давате добър пример, това им показва, че ви е грижа и сте заинтересовани от тях, а така те ще бъдат по-склонни да споделят. Нищо че пораснат, **децата все още имат нужда да говорят с вас, не само със своите приятели.***

Насърчавайте опазването на личното пространство

*Децата след 13-годишна възраст имат право да си създадат профил във Фейсбук и в повечето други социални медии и приложения (някои деца с лъжа успяват и по-рано). Независимо на каква възраст решите в семейството, че е **подходящо за детето ви да ползва социалните медии**, уверете се, че детето ви внимава много при запазването на личните си данни. Разгледайте **настройките за поверителност** заедно и се уверете, че детето разбира кога нещо е публично, кога е лично и кога е нещо по средата, и че знае как това се отразява на нещата, които споделя. **Най-основното правило е да не споделя нищо, което не би казало свободно на целия свят.** Включително и на своята баба.*

„Да“ на сприятеляването, „не“ на шпионирането

Ако детето ви ползва социалните медии, се ***препоръчва да следвате неговия профил*** *или да се сприятелите с него и да гледате какво се случва в профила му.* ***Не четете обаче текстовите съобщения, освен ако има причина за тревога.*** *Ако имате причина да се притеснявате, е ок да четете, но наистина причината трябва да е основателна.* ***Родителите трябва да започнат да вярват на децата си. Да не даваш шанс на детето си да докаже противното е разрушително за отношенията.*** *Детето трябва да усеща, че родителите смятат, че то е добро дете.*

Дайте ясно да се разбере, че голите снимки не са добра идея и обяснете защо

Понякога децата смятат, че споделянето на снимки е начин за изграждане на доверие, но това може да причини и точно обратното. Дъщеря ви може да сподели снимки с приятеля си, но той от своя страна може да ги покаже на близък приятел и прочие. Или може да му се ***довери****, че ще изтрие снимките, а после да открие, че той* ***пази снимките на телефона*** *си и хората ги виждат, когато разглеждат албумите със снимки на телефона му. Това са някои от невинните начини, по които снимките може да се окажат в неправилните ръце, но има и други, далеч не толкова невинни.*

Веднъж излезли, снимките може да провалят бъдещи отношения и да провалят шансовете за работа, да не говорим, че може да станат тема за обсъждане в училище. *Също така, ако детето ви не е наясно, споделянето на голи снимки може да му причини големи главоболия, заради разпространението на детска порнография, а това е доста сериозно.*

Текстовите съобщения могат да бъдат двусмислени

Предупредете децата, че е ***лесно отсрещната страна да не разбере правилното съобщенията,*** *тъй като не чува тона на гласа и не вижда изражението на лицето. Особено шегите, могат да бъдат доста подли. За да няма неразбиране и наранени чувства, винаги и добре да се изясни, че това е шега.*



Как електронните устройства влияят на развитието на детския мозък

*Бориш ли се с изкушението да дадеш на мъничето си телефона и да свършиш нещо на **тишина и спокойствие** за половин-един час? Често ли водиш битки с тийнейджъра на тема „Не може непрекъснато да стоиш забил нос в телефона/таблета/компютъра“?*

*Разбирам те, ако отговориш с „да“ и на двата въпроса. Знам, че се притесняваш за детето си, знам, че се бориш с умората. Запознай се с влиянието на устройствата върху мозъка. Предлагам ти и няколко простички начина за налагане на **цифрова диета**, прочети и тях. След това ще ти е по-лесно да започнеш да решаваш проблема „детето и електронните устройства“.*

Как последните две поколения приемат електронните устройства

***Z поколението,** това са родените в периода 1994-2010. Те са любопитни, съобразителни, имат спомени от живот с малко по-малко електронни устройства. Все пак, през по-голямата част от съзнателния им живот те са използвали мобилен телефон, таблет, компютър.*

Какви са проблемите им?
***Учат по-трудно, мотивацията им изчезва по-бързо, бързо губят интерес.** Трудно им е да създават **дългосрочни отношения.** Очакват добър резултат от действията си веднага. Трудностите ги обезкуражават, надяват се на мигновена помощ и съответно, на добър резултат веднага след като я получат.*

Както се досещате, няма как да постигнеш успех без постоянство – нито в отношенията си с хората, нито в работата, ученето, в каквото и да било друго. Емоционалната незрялост прави част от Z поколението агресивно и инфантилно.

***Алфа поколението,** това са родените след 2010 г. Те са изложени на въздействието на електронните устройства от раждането си и боравят с тях от ранна възраст.*

Какви са проблемите им?
*Неспособност за **концентрация**, неспособност за справяне с елементарни **проблеми,** недостатъчно развита способност за **мислене,** липса на **социални умения** и проблеми с **живото общуване.***

Как действат електронните устройства на мозъка

Човешкият мозък се оформя и развива до 20-25 годишна възраст. Формирането му зависи от възпитанието, средата, в която расте детето. От ключово значение са броят и вида дразнители, които му въздействат.

*Когато две-тригодишно дете използва телефон, то свиква да получава силни дразнители, през кратки интервали от време, без да ги търси само. Всичко пее, мига, шарено е, говори, сменя се само или с едно движение на пръста. Детето **няма никакъв стимул да се движи, да опитва нови неща, да опознава света.***

Специалистите казват, че за развитието на детския мозък е важно да се развива фината моторика. Способността да мислим се ражда на върха на пръстите ни. Важна е чувствителността.

Физическият контакт с родител, рисуването, рязането, лепенето, низането на мъниста, играта сред природата – това са нещата, които развиват фината моторика, позволяват на детето да докосне и опознае, буквално, различни материи, материали, текстури. Не виртуалните, а живите дейности активират нервните клетки, учат го на концентрация, внимание, ловкост, социално взаимодействие, връзка между причина и следствие.

Дете, което получава устройство, не плаче, спокойно е и е много лесно за гледане. Но то не развива своя потенциал и расте с основни липси. Учените вече имат термин за това състояние - „цифрово слабоумие“. Мозъкът е така устроен, че ако не го използваме, не работи. Като мускулите – ако не ги трениращ, отслабват.

Как да наложиш цифрова диета на детето си, така че да я спазва и да се чувства добре?

1. Дай личен пример.

Независимо на каква възраст е детето ти, няма как да искаш от него нещо, което самата ти не правиш. ***Не посягай към телефона във всяка свободна минута,*** *отделяй време за разговори и игра с хлапето, не сядай с устройство на масата за хранене, не посягай първо към него сутрин, щом отвориш очи.*

2. Четете книги заедно.

Тази препоръка е приложима за деца на всякаква възраст. *Ако четеш на детето си от бебе, то ще свикне да прекарва времето си с книги и да се забавлява, слушайки (а по-късно и фантазирайки) истории.* ***Ако имаш тийнейджър у дома, дай му книги-предизвикателства и предложи да ги четете и обсъждате заедно.*** *Без вето на теми и въпроси. Аудио-визуалното съдържание е по-агресивно и е създадено да задържа вниманието ни колкото се може по-дълго. При книгата процесът е 60% получаване на информация, 40% обмисляне. Активира се* ***въображението,*** *научват се нови неща, подобрява се концентрацията.*

3. Разкажи на детето какво се случва с мозъка му, когато използва електронни устройства непрекъснато.

Ако хлапето е по-малко, можеш да вмъкнеш тази информация в някоя приказка. Ако е над 10 годишно, отдели повече внимание на темата, обясни по-подробно. ***Направи го през игра, през шега,*** *покани детето на сладкарница и обсъдете темата.* ***Децата искат да са умни, да могат, да знаят.*** *Сподели защо устройството им пречи.*

Колко време дневно е добре детето да ползва електронни устройства

Според Световна здравна организация:

- *0-24 месеца: никакво електронно време*
- *2-5 години: до 1 час*
- *6-18 години: до 2 часа*

Избирай качествено съдържание. *Не оставяй най-малките деца да гледат филмчета сами. Отдели 15 минути и гледай заедно с тях. Обяснявай какво се случва на екрана, задавай въпроси, после обсъдете това, което сте гледали.*

Автор: Калбие Ходжева



Важността на спорта за децата

Спортът определено е едно от най-великите неща, които човекът някога е създавал. Той е силен инструмент, който премахва всички бариери и ни помага да се чувстваме добре и физически, и психически.

Спортът носи много ползи и за децата. Помага им да развиват физическите си умения, да се упражняват, да намират нови приятели. Помага им да се забавляват, да се учат как да бъдат част от екип и да играят честно, да подобрят самочувствието си и т.н.

Със сигурност подпомагането на физическото и психическото развитие на детето е най-голямото преимущество, което спортът носи на децата. Списъкът на положителните неща, които детето може да получи от спорта, съвсем не се изчерпва само с това. Има още много други позитивни аспекти, които разкриват истинската красота и ценност на спорта.

Какви ползи може да има от спорта?

Много родители окуражават децата си да спортуват, за да им помогнат да се чувстват ценни. Всяко дете може да бъде успешно в един или друг спорт. Въпреки това отнема известно време, докато родителите успеят да открият спорта, който е най-подходящ за детето. Затова те трябва да са търпеливи, докато успеят да подберат правилния вид спорт, тъй като това е инвестиция, което ще се отплати с времето.

Нищо друго в живота не позволява на децата да изградят толкова положителни черти на характера и да усвоят толкова ценности, колкото спортът.

Ето и няколко ползи, които спортът носи:

Характерът и моралните принципи на децата се изграждат в положителна насока чрез научаването да играят честно.

Освен това децата, които активно спортуват, могат да бъдат добър ролеви модел за техните връстници от училище, квартала или дори училищния хор, и да ги вдъхновят да започнат и те да спортуват.

Спортът им дава възможност да създават приятелства, които иначе не биха имали при други обстоятелства.

Например, приятелствата, които професионалните атлети създават, остават непокътнати дори и след като вече престанат да се занимават със спорт, и често траят цял живот.

Спортът обединява хората по цял свят, независимо от тяхната националност, религия, култура или раса.

Екипната работа и изграждането социално общуване между децата са най-видими в спорта. *Децата се научават, че като част от отбора трябва да положат усилия като всички останали, за да може отборът да победи, като освен това се научават също как да печелят с класа и как да губят с достойнство.*

Състезанията, в които участват, ги карат да се учат от успехите и от загубите си. *Загубите често мотивират децата да положат още повече усилия, за да успеят следващия път.*

Научават се да уважават авторитета, правилата, останалите членове на екипа и опонентите.

Спортът е много добра среда за учене за децата. *Многобройни изследвания показват, че децата, които се занимават със спорт, се справят по-добре в училище. Освен това спортът е мястото, където децата се научават да приемат връстниците си и да изграждат статуса си.*

Спортуването помага за изграждането на положителна самооценка у децата.

Спортуването е и чудесен начин за ***сваляне на напрежението и постигане на цялостно добро физическо и психическо състояние,*** *като освен това помага и срещу борбата с младежката престъпност, конфликти и агресия. Важното тук е да се поддържа тялото в добра форма, за*

да може и умът да е бистър и силен.
След като децата научат позитивните житейски уроци, на които спортът ги учи, те със сигурност ще станат честни възрастни, на които може да се разчита, и които биха помогнали на всеки в нужда.

Много важно е в началото да НЕ се задават нереалистични очаквания или трудно достижими цели спрямо децата.

Децата би трябвало да спортуват не с идеята да постигнат мигновени успехи и резултати, а по-скоро с идеята, че това им помага да развият физическите и умствените си умения. Освен това насилването на децата да практикуват определен спорт може да има обратен ефект и след това да ги накара да не харесват спорта по принцип.

Вместо това ***позволете на детето си първо да свикне със спорта, да го приеме и да започне да го харесва, така че да може той да стане част от неговото всекидневие.*** *Резултатите, постиженията, медалите, наградите могат да дойдат по-късно, макар и да изискват доста работа, дисциплина и саможертви.*

Също така е важно да позволите на детето си да открива и изследва и други интересни неща освен спорта, така че да не се чувства притиснато от постоянните ви повтаряния за това колко е полезен той. Оставете ги сами да разберат ценностите, на които спортът учи.

Помнете, че основната идея на спорта е да обединява хората по целия свят, независимо от техния социален произход, финансово състояние или пък страната, от която идват. Така че ако си мислите, че е необходимо да плащате пари, за да спортувате, грешите!

Спорът не е привилегия само за богатите хора.

В по-малко богати краища на света можете да видите деца, които тичат след ръчно направена топка по прашни улици, или пък които се състезават, тичайки от вкъщи до училище и обратно. И за тях спортът е неизчерпаем източник на вдъхновение и щастие.

Докато детето ви се занимава с даден спорт, то е в един свят, където се опитва да бъде колкото се може по-добро.

Всички негови сетива, физически и умствени способности са ангажирани. Спортувайки, детето ви ще стане по-силно не само физически, но и психически. Ако не друго, то поне ще се научи как да преодолява препятствията и предизвикателствата, които се изпречват на пътя му. А всъщност не е ли това нещо, от което всички имаме нужда?





Какво могат да научат децата от наличието на повече свободно време

*Рефренът „Скучно ми е!“ става постоянен през втората седмица от ваканцията на децата. Да измислите как да **занимавате и разнообразявате лятото** им може да се окаже предизвикателство.*

Полезно е децата да се чувстват отегчени

*Скуката помага на децата да **развият ценни умения.** Като начало, скуката помага на децата да изградят толерантност към по-малко интересните дейности. Скуката може да не е особено стресираща, но не е и забавна. Животът изисква от нас да се научим **да управляваме своите разочарования и да контролираме емоциите си,** когато нещата не се случват по нашия начин. Скуката е чудесно средство за научаване на това!*

*Скуката, също така, помага на децата да развият **уменията си за планиране, за решаване на проблеми, гъвкавост и организационни качества.** Това са ключови способности, които липсват при деца, чиито животи са силно структурирани.*

*Самата скука не помага на децата да придобият тези умения, **а начинът, по който те се справят с нея.** Обикновено те не планират дните си, но когато работят върху проект, който запълва времето им, трябва да създадат план, да организират пособията си и да завършат заданието. Развитието на тези умения помага на децата да се справят по-добре с разнообразни **академични задачи.** Например планирането на дългосрочни проекти, както и гъвкавост, когато работят по групови задания и социални умения.*

*В допълнение, скуката **насърчава творчеството, самочувствието и оригиналното мислене.** Важно е, децата да се научат да се справят със скуката, така че да развият **независимост и да се чувстват свободни за собственото си щастие и благополучие.***

Но как могат родителите да направят това?

Проактивно справяне със скуката

*Когато детето каже **“Скучно ми е”**, това може да означава много неща. То може да е гладно, **да търси внимание,** да проявява любопитство към вашите занятия или да търси нещо, с което да се занимава.*

*Въпреки, че е важно да разберем **какво наистина иска детето** (и да го нахраним, ако е гладно!), внимавайте с незабавната реакция. Ако „зарежете“ всичко, защото детето се нуждае от внимание, тогава то **няма да се научи да се забавлява само.** Или, ако прекарвате време да измисляте забавления всеки път, когато то моли за това, **няма да се научи само да развива собствените си идеи.** Вместо да реагирате на молбите, бъдете проактивни с децата относно техните варианти за забавление.*

*За да изпреварите оплакванията, прекарайте известно време заедно с детето и да създайте **списък от дейности,** с които то да се забавлява, както и с някои предизвикателства или дългосрочни проекти. **В идеалния случай това ще бъде комбинация от вашите идеи и тези на детето.** За да задействате нещата, можете да обсъдите с него какво го е забавлявало в миналото, за новите неща, от които се интересува и за начините на използване на нещата, с които вече разполагате вкъщи. Използвайте списъка, за **да създадете диаграма на активностите** (със снимки, за по-малките деца), която вашето детето да използва, когато се чувства отегчено, вместо да се обръща към вас.*

***Комбинирайте тази диаграма заедно с дневното разписание.** Свободното време е непонятно за много деца, така че, е хубаво те да знаят плановете за деня, както и продължителността на дейностите, с които се очаква да бъдат ангажирани. Това ще ги убеди, че не са оставени сами на себе си безкрайно дълго време. Ще им помогне да се **фокусират в задачата и ще им даде пример за това как да структурират времето си,** така че да се справят със заданията самостоятелно.*

За малки деца диаграма на активността може да включва:

- Закуска или пикник с Мечо
- Лов на бръмбъри и природни богатства
- Построяване и игра в крепост
- Игри с конструктори Lego или други подобни
- Пъзели
- Оцветяване на картинки или изработване на забавни предмети
- Обаждане на приятел

За по-големи деца и тийнейджъри може да се помисли за:

- Настолни игри
- Рисуване или други арт проекти
- Четене на книги от известна поредица
- Помощ в градината или друг проект на открито
- Създаване на подкаст или уебсайт
- Разучаване на TikTok танц
- Развитие на спортните умения

Когато свършите работата предварително, можете да нарушите цикъла на търсене на решения за уплътняване на свободно време на вашите деца. Когато ви кажат, че са отегчени, ги насочете към диаграмата. **С времето вие ще имате възможност да се оттеглите от процеса и ще започнете да награждавате и хвалите децата си, когато откриват нещо, което могат да правят самостоятелно.**

Бдителност, когато детето търси внимание

Често, когато децата отхвърлят всяка идея, причината за това не е, че не харесват вариантите, а че **търсят вниманието ви.** Колкото по-дълго ви ангажират в разговор за това какво да правят, толкова по-дълго задържат вниманието ви. **Да обърнеш внимание на детето често действа като награда,** така че дългата дискусия насърчава детето да не се справя с отегчението си — обратното на това, към което се стремите вие.

Ако детето отказва да се заеме с някоя своя дейност, може да се наложи да прекарате с него известно време, за да го пренасочите. Но съкратете разговора и нека той е по същество: дайте на детето два избора и го помолете да избере един от тях. И, ако то не хареса вашите предложения, му помогнете да избере нещо различно. Но **ако то не направи избора си в следващите 5 минути, го предупредете, че вие ще изберете вместо него.** След това пояснете кога ще имате възможност да му обърнете внимание и спрете да отговаряте на молбите му по безкрайния списък от възможности.

Насърчаване на творчеството

Творческото мислене е ключово за справяне със скуката, но, понякога липсата на **умения за планиране и следване на плана** пречи. Например ако една картонената кутия може да насърчи креативността на децата от всяка възраст, някои деца може дори да не знаят откъде да започнат. Ако това е така, ще трябва да ги научите как да планират всяка стъпка и да им помогнете **да развият своите умения за разрешаване на проблеми.** Попитайте ги какво биха направили първо, от какви материали ще се нуждаят и какви стъпки ще предприемат. Други деца може да се нуждаят от малко насърчение, за да започнат да мислят креативно.

Може да се наложи да прекарате известно време с малките деца, които играят на едни и същи игри със своите играчки, за да им покажете как да мислят различно.

Вместо да строите една и съща кула всеки път, можете да извадите животните от фермата. Помолете децата да построят зоологическа градина с обособена зона за всяко животно. Дали някои животни се нуждаят от повече място? А дали някои животни биха могли да живеят заедно? Можете да използвате същия подход при конструкторите и куклите. Смесването на строителни елементи, които обикновено не се комбинират, често е чудесен начин за отключване на креативността.

При по-големите деца можете да дадете безсрочни проекти

Проекти, които биха могли да се реализират по различни начини и имат повече от един резултат, за да им помогнете да изградят своите умения за справяне със задачи. На-

пример създаването на scavenger hunt включва разработването на тема, планиране на маршрут, скриването на предмети, написването на указания и определянето на награда. Технически ориентираните деца може да се „потопят“ в многобройните и разнообразни стъпки за създаването на собствен уебсайт или подкаст. Или им връчете кутия, пълна със стари дрехи, остатъци от проекти „Направи си сам“ или счупена апаратура. Предизвикайте ги да създадат история като използват материалите, да направят нещо полезно с тях, да им „дадат нов живот“. Така ***те могат да се натъкнат на нова страст или да подилят самочувствието си като решават проблеми, които са им се стрували невъзможни.***

Може да насърчите децата да проявяват креативността си с приятели, с които не могат да се срещнат лично. Вероятно те ще съумеят да се договорят за написването на някоя история в Google Doc или за заснемането на видео, докато готвят или правят някой арт проект.

Да бъдем реалисти

Независимо колко проактивно действате, знайте, че списъкът със занимания няма да запълни свободното време на детето ви за целия ден. За да си представите колко дълго то ще си играе самостоятелно, си помислете колко време вашето дете може да се концентрира в класната стая. За предучилищна възраст - около 15 минути; докато в училищна възраст минутите са 50. ***По-активните деца може да се нуждаят от почивка на всеки 20 минути, за да тичат навън, докато за другите не е проблем да стоят спокойни и 2 часа.***

За децата с хиперактивно разстройство с дефицит на внимание е по-трудно да се концентрират за по-дълъг период, тъй като вниманието и фокусът им са компрометирани. Освен това, дейностите бързо се превръщат в рутинни, така че техният ентусиазъм към списъка със забавления няма да трае дълго.

В крайна сметка ***ще научите колко дълго детето ви е в състояние да се занимава самостоятелно.*** *Включете се в заниманието преди да изтече времето и възнаградете доброто поведение, така че детето да се почувства гордо от това, което е постигнало само.* ***Наградите*** *могат да бъдат похвала, събиране на точки за забавление, в което участват и родителите, битка с водни помпи или повече време с електронните игри.*

Приемане на провала

Вие ще трябва да помогнете на детето си ***да приеме провала*** *– другата полза от скуката. Неизбежно, един проект не винаги протича по начина, по който е планиран, но провалянето му и след това смяната на подхода за осъществяването му, са изключително важни. Провалите изграждат* ***търпимост към разочарованието, упоритост и издръжливост.*** *Трябва да помогнем на децата да спрат да възприемат провалите като нещо ужасно.*

Можете да го представите положително, като попитате детето какво е сработило и какво - не. Ако детето ви трябва да се научи как да се придържа към нещо, го насърчете да продължава да опитва. Ако трябва да се научи как да бъде по-гъвкаво, му помогнете да създаде различен проект с материалите.

Приемане на скуката с ентусиазъм

Да помогнете на децата си да гледат на скуката като възможност да направят нещо, ще бъде от полза и за вас. Те ще опитат нови дейности, ще развият по-добре толерантността си към разочарованието. ***Ще се научат как да поемат инициатива и да се забавляват самостоятелно.*** *Ще се сдобият със стратегии за планиране и умения за справяне с поставените задачи. Ще изградят своята упоритост, ще повишат своето самочувствие и ще опознаят по-добре себе си. Освен това, ще започнете да чувате все по-малко оплаквания и ще имате повече време за себе си. Следващият път, когато детето ви заяви “Скучно ми е!,” отговорете:* ***“Това е чудесно! Нямам търпение да видя как ще се справиш с това!”***

