

Скъпи родители,

На вашите деца предстои да изкачат ново стъпало в живота си. Сигурно се вълнувате: Ще се справи ли детето ми? Няма ли да му е прекалено трудно? Трябва ли да се намесвам? Как да му помогна? Откриването на отговорите е вълнуващият път, който ви предстои да изминете заедно – вие, детето и неговите учители. Предстои ви една година, в която детето ви ще преживее бурни промени, ще открива себе си по нов начин и ще търси мястото си сред другите. Доста и не леки са задачите, с които петокласникът предстои да се справя – във възрастов, в учебен и в социален план. Децата навлизат в етап, когато стават все по-самостоятелни, все по-малко имат нужда да бъдат водени за ръка и започват да търсят себе си. В тази възраст по – често ще чувате „не“ от устата на вашето довчера послушно дете. Но с много обич от страна на родителите, познаване на възрастовите особености от страна на учителите и ясни правила у дома и в училище, порасналият вече ученик може успешно да премине през адаптационния период в пети клас. Родителите продължават да са най-важните хора в живота на детето. И точно сега то ще се нуждае най-силно от подкрепата, разбирането и обичта ви. Важно е, за да се справи детето със задачите на развитието в тази възраст – да изгради добра самооценка, да намери мястото си в света на своите връстници, да се научи да се справя с изискванията на различните учители и различната учебна програма.

Детето на 11...

...е истинско предизвикателство – за себе си, за родителите и за учителите, за всички. На около единадесет годишна възраст децата навлизат в пубертета – възраст, в която на моменти детето се държи като малко дете, а в други – като напълно зрял индивид. Темата за юношеството плаши и обърква част от родителите и учителите до степен, че да отричат този период. Той, обаче, съществува и е важно да се познават някои от неговите особености, за да бъде подкрепен ученикът в пети клас успешно.

Физическо развитие

В тази възраст настъпват промени в тялото и понякога възникват доста внезапно и със скорост, която трудно успяваме да осмислим, а представете си какво им е на децата. Пубертетът е характерен с това, че при него се появяват т.нар. вторични полови белези. В този период при момчетата настъпва развитие на млечните жлези, характерно окосмяване по гениталната област, мишниците, промяна в костната структура, натрупване на мастна тъкан в областта на корема и ханша, появява се менструален цикъл. При момчетата гласът започва да мутира, появява се окосмяване по тялото – първо около интимните части, след това по тялото и лицето и накрая по гърдите, натрупва се мускулна маса, половите органи израстват. И при двата пола най-важна роля има хормонът соматропин, който отговаря за цялостното израстване на организма и се отделя от хипофизната жлеза. Половите хормони са тестостерон при

мъжете и естроген при жените. Освен това има още някои "спомагателни" хормона – пролактин (спомагащ развитието на млечните жлези), дихидротестостерон, който пък спомага израстването на брада при момчетата и който се отделя от простатната жлеза. Бурният растеж е свързан с необходимостта от повече сън, пълноценна храна и физическа активност.

Физическите промени засягат не само промяната във външния вид на детето, но и неговото отношение към собственото му тяло. Много често ще се сравнява с другите, ще е важно за него кой номер обувки носи и колко е високо. Не се присмивайте на тези тревоги и винаги подчертавайте, че вашето дете за вас е най – прекрасното на света.

Емоционално развитие

В емоционално- поведенческата сфера също настъпват доста промени. Пригответе се за бурна разходка с емоциите на вашето 11-годишно дете. Тийнейджърските емоции не са шега. Най-съществен белег за промяната, която настъпва с детето през периода на пубертета е неговото противопоставящо се поведение. В тази възраст момчетата и момичетата не търпят възражение, дразнят се дори и от безобидни забележки, нетърпеливи са и се противопоставят импулсивно, дори когато не са прави. Освен това през този период юношите стават много чувствителни и емоционално нестабилни. Характерен е нисък праг на фрустрация. Преобладаващите емоции са на гняв и тъга. Обстановката в семейството започва значително да се променя, когато децата навлизат в пубертета. Тези промени често настъпват изненадващо и без никаква подготовка. Разногласията между родители и деца стават по – остри. Много деца започват открито да се противопоставят на мнението на родителите си. Това е така, защото пубертетът е възрастта, в която децата започват да търсят своята идентичност, да се оглеждат в очите на връстниците си малко повече, отколкото в тези на родителите си. Промените в тялото объркват вече порастващите деца. Наличието на истински приятели и референтна група, първите влюбвания стават важни и те са такива, защото чрез справянето с тези трудности ученикът овладява уменията, които са му нужни, за да стане пълноценен възрастен човек. Всички тези вътрешни и външни промени настъпват около началото на 5-ти клас.

Социално развитие

Водеща дейност за детето на тази възраст става общуването с връстниците - то започва да открива себе си чрез принадлежността си към определена група. Справянето с това предизвикателство отнема голяма част от времето и мисълта на вашия юноша както в училище, така и в къщи. Социалният център на юношата се премества от семейството към групата приятели. В действителност юношата не изоставя семейството си, а се съобразява и с двете. Групата приятели обаче става по – важна и може да има по – голямо влияние дори от родителското. Приятелските връзки в тази възраст са много силни. За юношите приятелството е сред най – важните неща в техния свят.

И училището...

На фона на всички тези промени, които настъпват в този период, от ученика се очаква автоматично да се справи с промените в училищната среда. В пети клас детето за първи път се сблъсква с липсата на началния учител, който да подпомага и решава всички възникнали проблеми, който да знае особеностите на всичките си ученици и да знае как да подходи към всеки. В пети клас децата навлизат в света на множеството учители, с техните изисквания, особености и физическа невъзможност да опознаят всички деца за няколко дни. Тук е мястото да отбележа, че и учебното съдържание се променя. То става по – сложно, изпълнено с повече абстрактни понятия и изискващо повече умения за разсъждения, отколкото е било преди това. Домашните работи и уроците за учене са по-обемни и всичко това във времето, в което за детето в пубертета външният вид, създаването на приятелства и популярността се оказват изключително важни от гледна точка на тяхното социално и емоционално развитие. Успехът често пада и това може да доведе до порочен кръг от мъмрене и ниска мотивация. Пониските оценки може да се дължат на различни фактори. Със сигурност една от причините е необходимостта от време за адаптация, което при всички ученици е различно. Друга причина може да бъде пропускане на знания от предишните години. Оpoznavането на учениците и техните силни и слаби страни от учителите също е фактор, влияещ на успеха в училище. Това отнема време и изисква усилия, както от страна на учителите, така и от страна на учениците. Важно е да се отбележи, че понижението на успех НЕ означава, че детето е глупаво, а е нормална част от адаптационния процес. Ако това обаче продължи твърде дълго, е добре да се проверят причините – пропуски в материала от предишни години, нежелание на ученика да учи, конфликтни взаимоотношения със съученици, първо влюбване или някаква лична вътрешна причина на порасналия ученик. Добре е да се говори с децата, да бъдат изслушвани и подкрепяни в този не лек период от техния живот, за да могат да се адаптират бързо и успешно, и да вземат ценните уроци в социален план, които навлизането в пети клас им носи. Важно е да се приемат сериозно всички проблеми, които децата споделят, колкото и незначителни да изглеждат. Това е възраст, в която юношите са изключително чувствителни към одобрението на другите и както във всички други възрасти, така и тук е от изключително значение да съдим постъпките, а НЕ личността на детето.

Страховете

Децата на тази възраст са нападнати от страхове! Един от най – големите е, че няма да оправдаят очакванията на своите родители и учители. Друг голям страх е да не би да се превърнат в обект на подигравки. В тази възраст това е особено болезнено. Говорете за отношенията на детето в училище, за случилото се там и обяснявайте, че хората са различни и че подигравките невинаги означават отхвърляне, а понякога тя може да е знак за внимание. Децата на тази възраст се боят още от изолация и се

чувстват наранени, ако не са част от някаква група, не принадлежат към нещо, което да им даде чувство за идентичност, което така им липсва в момента. Много важно е да подкрепяте самочувствието на детето.

Важните и „трудни“ разговори

Струва ви се рано да говорите за алкохола, цигарите, за секса и парите, за изборите и грешките? Може би ще си кажете „Та детето ми е едва на 11!“. Всъщност никак не е рано. Децата навлизат във възраст на експериментиране, а и по – широкото и лишено от контрол пространство, в което се озовават, напускат началният етап в училище, отваря възможности за ситуации, в които те могат да бъдат подложени на натиск от средата. По – добре е да бъдат подготвени за всичко това. Не трябва да се забравя, че и онлайн пространството изобилства от материали по тези теми и често децата попадат на информация, която е невярна, подвеждаща или плашеща за тях, особено ако не са имали разговори по такива въпроси с хората, на които най – много вярват - родителите.

Най – общо практическите съвети, които биха могли да бъдат от полза са:

1. Дайте повече самостоятелност на петокласника, но дръжте на това да изпълнява задълженията, които има – да учи, да си изчисти стаята и др.
2. Обсъждайте проблемите на ученика с него – изслушвайте – монолозите от страна на родителите рядко водят до дълготрайна промяна.
3. Винаги преди да се обърнете към класния ръководител или друг учител казвайте това да ученика – така ще запазите доверието помежду си.
4. Ученикът трябва да е наясно, че тече комуникация между учителите и родителите – това намалява тревожността и чувството за анонимност и безконтролност.
5. Преди да се скарате на ученика за ниската оценка и негативната проява в училище поговорете с него за причините, без да го нападате. Обяснете му, че носи отговорност за постъпките си, но ако сподели някакъв проблем и иска помощ, потърсете заедно решението.
6. Научете детето първо да учи уроците си и едва след това да пише домашните. Повечето деца съвсем естествено бързат да приключат с училищните задължения и написването на домашното за тях означава, че са си свършили работата.

7. Говорете с детето за живота му в училище. То невинаги е в състояние да формулира проблемите, с които се е сблъскало.
8. Укрепвайте самочувствието и самооценката на детето у дома. Не го обвинявайте и не му лепете етикети колко е разсеяно, неорганизирано, държи се като бебе и т.н. На него наистина не му е лесно.
9. Силовите спортове и фитнесът не са препоръчителни в тази възраст на бърз растеж. Може да изберете някои от по – леките и хармонично развиващи тялото спортове – плуване, волейбол, колоездене, балет, баскетбол и др.
10. Не превръщайте темите за интимност в теми табу. Вашите деца трябва да бъдат наясно с усещанията и емоциите си и да разчитат на вашето разбиране и помощ в случай на проблем.
11. Говорете с детето за фактите, свързани с алкохола, наркотиците и цигарите. Окуражавайте детето си да създава здравословни приятелства. Дайте добър пример относно вашата собствена употреба на алкохол или цигари.
12. В тази възраст детето ви може да загуби интерес към училището и ученето, така че насърчавайте любопитството му към света и се опитайте да направите ученето по-въълнуващо.

Изготвил:

Гергана Граматова – училищен психолог в Трето ОУ „Братя Миладинови“, гр. Гоце Делчев