# Мини наръчник за родители: Подготовка за 1. клас

### ****Скъпи родители,****

Първият учебен ден е важна крачка – не само за детето, но и за вас. Подготовката за 1. клас включва много повече от букви и цифри – тя изисква изграждане на увереност, самостоятелност, емоционална зрялост и позитивна нагласа към ученето.

В този наръчник ще откриете **практически задачи**, ясно **разделени по ключови умения**, нужни за успешен старт в училище:  
🔑 самостоятелност и навици,  
🔑 внимание и концентрация,  
🔑 подготвителна грамотност,  
🔑 фина моторика и писане,  
🔑 социална зрялост и емоции.

Добавили сме и **допълнителни идеи**, които не присъстват в основната статия, както и едно нестандартно **предизвикателство**, с което ще надградите ежедневието с наблюдение, разговор и разбиране.

📘 Всички предложени дейности имат **научна обосновка**, базирана на съвременни знания от психологията и педагогиката. Те могат да се изпълняват у дома, без специални материали, и да бъдат адаптирани към възрастта и интересите на вашето дете.

**Нека този наръчник бъде вашият партньор в един спокоен, плавен и радостен преход към училище.**

**Поздрави и пожелание за успешен старт от екипа на СмехоУм!**

# Ключ №1: Навици и самостоятелност

* • Седмичен планер за отговорности – Включете лесни и изпълними задачи, които детето изпълнява ежедневно: обличане, прибиране на масата, връщане на играчки на място. Целта е изграждане на отговорност, не бързина или съвършенство.
* • Игра "Аз мога сам" – Наблюдавайте деня и отбелязвайте всички дейности, които детето се е опитало да направи самостоятелно, дори и с частичен успех. Обсъждайте вечер с кратко изречение „Днес сам направи…“
* • „Грешките не са провал“ – Дайте разрешение за грешка – Създайте семейно правило: ако нещо не стане от първия път, то е упражнение, а не провал. Подкрепяйте усилията, не само резултата.

**Научна основа:**

* Изграждането на навици в ранна възраст активира **базалните ганглии**, които отговарят за автоматични действия. Това намалява когнитивното натоварване и освобождава умствения ресурс за ново учене.
* Според **Мария Монтесори**, самостоятелността е в основата на вътрешната мотивация и увереност.
* Проучвания показват, че деца с изградена саморегулация се справят по-добре в училище и живота.

## Ключ №2: Концентрация и внимание

* • „Тихо време“ – умишлена 5-минутна тишина – Насърчавайте моменти, в които детето просто слуша звуци от обкръжението или следи тиха музика. Това помага за развитие на вътрешната устойчивост.
* • „Следвай инструкциите“ (в 2–3 стъпки) – Давайте инструкции в последователност: „Отиди до кухнята, вземи лъжичка и я остави до чашата“. Тренира слухово внимание и изпълнение по памет.
* • Игра с ограничено време – Давате задача с времева рамка: „Имаш 3 минути да намериш 5 предмета, които започват с буквата М.“ Това тренира фокус и действие под натиск.

**Научна основа:**

* Вниманието се развива поетапно – от **селективно** (насочено) до **поддържано** и **разпределено**. Тези упражнения тренират именно това.
* Игри с време и инструкции развиват **изпълнителни функции** – когнитивни процеси, включващи планиране, импулсен контрол и гъвкавост на мисленето.
* **Майндфулнес** практиките, дори с деца, подобряват вниманието, регулират емоциите и засилват връзката с настоящия момент

## Ключ №3: Подготвителна грамотност

* • Слушане на аудиоприказки с въпроси след това – Тренира слухова памет, разбиране и интерес към езика. След историята, попитайте: „Кой беше главният герой? Какво му се случи?“
* • „Рими и смешни думи“ – Заедно съставяйте глупави стихчета с римуващи думи. Целта не е поезия, а игра със звуци и удоволствие от езика.
* • Разпознаване на звуци в ежедневието – Например: „Какъв звук чуваш в началото на думата ‘врата’? Можеш ли да измислиш още думи със същия звук?“

**Научна основа:**

* Способността да се **чува, разпознава и манипулира звуковата структура** на езика (фонологична осведоменост) е най-силният предиктор за успех в четенето.
* Игри с рими и слушане развиват **фонемния слух**, необходим за звуков анализ и писане.
* Въпросите след приказки ангажират **работната памет** и **разбиране на сюжет**, което е в основата на четивната грамотност.

## Ключ №4: Фина моторика и писане

* • Моделиране с глина или пластилин по образец – Насърчавайте създаване на малки фигури с фокус върху симетрия и форма. Това изгражда координация и прецизност.
* • Свързване на точки в правилна последователност – Работни листове с номера или букви, които водят до образ. Развиват контрол и следване на инструкции.
* • Обработка на естествени материали – Нарязване на билки, сортиране на семена, нанизване на царевица – дейности с фин захват, близки до природата.

**Научна основа:**

* Развитието на фината моторика (захват, координация око-ръка) е критично за **графомоторните умения**, нужни за писане.
* Невропсихологически изследвания показват, че моторните умения и езикът са свързани в мозъка.
* Работата с глина, ножички и др. активира **сензомоторната интеграция**, която подпомага и когнитивното развитие.

## Ключ №5: Социална зрялост и емоции

* • Ролеви игри с реални ситуации – Играйте на „първи учебен ден“, „разговор с нов учител“, „неразбирателство с другарче“. Помага да се преживеят ситуации предварително.
* • „Емоционален дневник“ – Вечер детето описва как се е чувствало през деня. Може да ползва готови думи: щастлив, объркан, ядосан, горд и др. Развива емоционална грамотност.
* • Даване на избор в рамка – Учете детето да взема решения: „Днес искаш ли да се преоблечеш първо или да подредиш раницата?“ Това създава усещане за контрол и самоувереност.

**Научна основа:**

* Развитието на **емоционална интелигентност** (EQ) е силен предиктор за академичен успех, социална адаптация и психично здраве.
* Ролевите игри и даването на избор подпомагат **развитието на теория на ума** – способността да се разбират чужди мисли и чувства.
* Емоционалният дневник и обсъждането на емоции учат децата на **разпознаване, назоваване и регулиране на вътрешни състояния**.

## 5 бонус задачи

* • Задача 1: Буквата на моето име – Напиши първата буква от своето име голяма и красива. Украсете я с цветове, стикери или рисунки. След това намери и нарисувай три предмета, които започват със същата буква.
* • Задача 2: Игра за внимание – Покажи на детето картинка с няколко предмета (или играчки) за 30 секунди. После я скрий и го попитай какво си спомня.
* • Задача 3: Сортирай по размер – Съберете 5–6 предмета у дома и ги наредете от най-малък до най-голям. Можете да повторите и с цвят или форма.
* • Задача 4: История с емоции – Разкажете кратка история и помолете детето да нарисува как се чувства героят – в началото и в края.
* • Задача 5: Куфарче за училище – Нарисувайте училищна чанта и попитайте: „Какво ще сложим вътре?“ Обсъдете защо всяко нещо е важно.

## Предизвикателство

Отведете детето на опашка, където е скучно – например на каса за сметки. Преди да влезете, поставете задача: да наблюдава емоциите на хората в реда. После обсъдете какво е видяло и как се е чувствало.

**Научна основа:**

* Задачите обединяват **крос-домейн умения** – езикови, когнитивни, моторни и социални – което стимулира едновременно няколко зони в мозъка.
* Работата със символи (букви, рисунки, форми) и свързването им с личен опит подпомага **глобалната когнитивна интеграция** (Piaget, Vygotsky).
* Предизвикателството в реална ситуация (опашка) въвежда **социално-емоционално учене (SEL)** в натурален контекст, което е един от съвременните фокуси в образованието (CASEL framework).