Co-funded by the European Union

TOGETHER

TOGETHER WE CAN

Номер на проекта: 2024-1-CY01-KA210-ADU-000253720

P1. МЕТОДОЛОГИЯ НА ПРОЕКТА

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Съдържание

1. Въведение 2
2. Описание на методологията 3
3. Анализ на нуждите за обучение на родители и настойници 3
4. Основни препоръки за подкрепа на родителите/настойниците на деца с ADHD 4
5. Тренировъчни материали TOGETHER: Подробности 4
6. Модули на обучителния курс TOGETHER 5
7. Подход при обучението и педагогическа рамка 10
8. Оценяване 11
9. План за изпълнение 11

1. Въведение

Методологията за обучение TOGETHER е част от проекта TOGETHER WE CAN, финансиран по програма Еразъм+, 2024 – 2026 г. Участват партньори от Кипър, Гърция и България. Целта на проекта е да повиши осведомеността за ADHD (Синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност, СДВХ), да подобри системите за подкрепа на родители и настойници на деца с ADHD и да разработи инструменти и образователни ресурси, които да помогнат на семействата да се справят с ежедневните предизвикателства при отглеждането на деца с ADHD.

Този документ задава рамката на методологията за обучителния курс TOGETHER WE CAN, като гарантира съответствие с целите на проекта и реалните нужди на целевите групи — родители и настойници на деца с ADHD, деца с ADHD, инструктори за възрастни, организации, работещи с ADHD, образователни центрове и социални институции. Методологията е базирана на анализа на нуждите, извлечен от резултатите от анкетата, попълнена от 42 родители/настойници на деца с ADHD. Отговорите им очертаха предизвикателства и области, в които е необходима структурирана подкрепа, както и възможности за справяне с предизвикателствата. Всичко това послужи за основа на разработената методология.

Цели на методологията:

- Определяне на структурата и съдържанието на специализиран пакет, програма и материали за обучение.

2. Описание на методологията

Чрез методологията TOGETHER ще бъдат постигнати качество и последователност при разработването на учебните ресурси. Тя гарантира, че резултатите ще отговарят на:

- идентифицираните нужди и предизвикателства, с които родителите и настойниците се сблъскват ежедневно;
- **целите на проекта**: повишаване на осведомеността за ADHD; насърчаване на позитивни практики у родителите; подобряване качеството на живот на децата с ADHD, особено чрез социално приобщаване и приемане; разработване на образователни материали за инструктори за възрастни и родители/настойници за по-успешно справяне с поведението на децата с ADHD и ефективно решаване на ежедневните проблеми; принос към усилията за постигане на равнопоставеност и равни възможности за уязвими групи от населението на транснационално и европейско ниво и насърчаване на сътрудничеството с училищата.

Начини за осъществяване: Предимно присъствено обучение чрез интерактивни сесии.

Следващият етап от проекта може да включва онлайн електронно обучение чрез модули с възможност за индивидуално темпо и интерактивни уебинари.

3. Анализ на нуждите за обучение на родителите/настойниците

Родителите/настойниците на деца с ADHD трябва да придобият умения, които да им помогнат успешно да се справят с предизвикателствата и проблемите от ежедневието с децата си и да им помогнат в социалната интеграция. За да се определи какви учебни цели и умения са необходими, 42 родители/настойници участваха в проучване, чиито резултати ни позволиха да направим следните изводи:

Основните предизвикателства включват:

- **Справяне с ежедневните дейности**: трудности при поддържането на последователен режим.
- **Подкрепа на ученето и изпълнението на зададената домашна работа**: нужда от структурирани стратегии за поддържане на концентрация.
- **Ефективна комуникация**: спокойно даване на ясни инструкции.

- **Сътрудничество с учебното заведение**: застъпничество за детето и повишаване на осведомеността на учителите за ADHD.
- **Управление на емоциите**: подкрепа на децата в случаи на разочарования и социални трудности.
- **Здраве и физическо благосъстояние**: справяне с проблеми при съня и храненето.

Тези изводи залегнаха в основата на шест обучителни модула, описани в Раздел 6.

4. Основни препоръки за подкрепа на родителите/настойниците на деца с ADHD

1. **Структурирано ръководство**: Предоставяне на практически, лесни за прилагане стратегии за ежедневна организация.
2. **Комуникативни умения**: Обучение на родителите как да използват позитивен, ясен език и кратък изказ.
3. **Подкрепа при изпълнението на домашните задачи**: Споделяне на техники за фокусиране, като сегментиране на задачите и награди.
4. **Застъпничество в училище**: Съвети за родителите за ефективна комуникация с педагозите и повишаване на осведомеността им за проявите на ADHD.
5. **Емоционално и социално развитие**: Предлагане на инструменти за управление на поведението и приобщаване.
6. **Управление на начина на живот**: Насърчаване на здравословния начин на живот: сън, хранене и активности.

5. Тренировъчни материали TOGETHER: Подробности

Курсът TOGETHER ще предостави:

- **Дигитални ресурси и материали за разпечатване** за родителите.
- **Наръчник за обучителите по всеки модул** със структуриран план на уроците.
- **Съпътстващи презентации към всеки модул**.
- **Учебни дейности** (ролеви игри, работа със случаи от практиката, групови упражнения).
- **Инструменти за оценяване**: тестове за самооценка и проследяване на напредъка.

Вътрешен преглед сред партньорите ще гарантира последователността и качеството на материалите.

6. Модули на обучителния курс TOGETHER

Обучителният курс се състои от 6 модула, които обхващат шестте идентифицирани от нас сфери:

- **Модул 1: Създаване на дневен режим и разпределение на времето**
- **Модул 2: Техники за комуникация и даване на инструкции**
- **Модул 3: Домашни задачи, учене и стратегии за концентрация**
- **Модул 4: Сътрудничество с училището и застъпничество за детето**
- **Модул 5: Управление на емоциите; поведение и социално приобщаване**
- **Модул 6: Здраве, хранене и здравословен сън**

Всеки обучителен модул включва съответна PowerPoint презентация и наръчник за обучители. По-конкретно:

- **PowerPoint презентациите или слайдовете към модулите TOGETHER** съдържат изображения и текст, които представят на обучаващите се основните идеи на съответните модули.
- **Наръчникът за обучители TOGETHER** съдържа текст, представящ всеки модул, както и примери на упражнения и групови дейности, въпроси за обсъждане по време на обучението и др.
- **Инструмент за самооценка на обучаемите:** Курсът TOGETHER включва инструменти за самооценка в края на всеки модул (във формата на тест), чрез които обучаемите могат да оценят самостоятелно нуждите си от подготовка по съответна тема. Това им позволява да приоритизират модулите, които ще им предоставят липсващи знания и необходима информация.

Предложени модули:

Модул 1: Създаване на дневен режим и разпределение на времето

Цел: Помощ за родителите в създаването на структуриран дневен режим с цел намаляване на стреса и по-добро разпределение на времето при децата с ADHD.

Тематичен обхват:

- Важността на режима за управлението на ADHD.

- Често срещани проблеми при създаването на дневен режим и начини за справяне.
- Приблизително време за отделните задачи и преходите към други дейности.

Съдържание:

- Инструменти: визуални графици, календари, планери и списъци за проверка.
- Техники за планиране стъпка по стъпка.
- Стратегии/практически действия за създаване на персонализиран режим за сутринта, уроците/домашните и подготовката за сън.

След завършването на Модул 1 обучаемите ще могат:

- да разбират често срещаните препятствия при създаването на режим и да знаят как да ги избягват;
- да разпределят времето и преходите между дейностите;
- да използват техники и инструменти за планиране стъпка по стъпка (графици, календари и др.);
- да прилагат ефективни стратегии за създаването на персонализиран режим за сутринта, уроците/домашните и подготовката за сън.

Модул 2: Техники за комуникация и даване на инструкции

Цел: Подобряване на комуникативните умения за успешно взаимодействие с децата с ADHD и по-близко следване от тях на установените правила.

Тематичен обхват:

- Принципи на успешната комуникация с деца с ADHD.
- Ролята на тона, езика на тялото и зрителния контакт.
- Фактори, предизвикващи силна емоционална реакция при комуникация.

Съдържание:

- Техники за даване на ясни поетапни инструкции, активно слушане и установяване на зрителен контакт.
- Грешки при комуникацията и начини за избягването им.

- Ролеви игри за успешна комуникация.

След завършването на Модул 2 обучаемите ще могат:

- да информират други хора за принципите на успешната комуникация с деца с ADHD;
- да дават поетапни инструкции за ролята на езика на тялото и комуникацията;
- да разбират и избягват факторите, които задействат силна емоционална реакция при комуникацията;
- да общуват ефективно – да слушат активно и да използват зрителен контакт.

Модул 3: Домашни задачи, учене и стратегии за концентрация

Цел: Предоставяне на инструменти в подкрепа на ученето без разочарование и поддържане на концентрацията.

Тематичен обхват:

- ADHD и изпълняването на задачи: защо домашната работа е предизвикателство.
- Ефективно използване на почивки, таймери и награди.

Съдържание:

- Как се създава среда, която не дразни сетивата и не разсейва.
- Разделяне на сложните задачи на по-малки и по-лесно изпълними части.
- Мотивационни стратегии и системи от награди за децата с ADHD.
- Насоки за планиране на домашната работа и подобряване на концентрацията.

След завършването на Модул 3 обучаемите ще могат:

- ефективно да използват почивки, таймери и награди в правилния момент;
- да създават планове за изпълнение на домашните задачи и подобряване на концентрацията;
- да създават среда, която не дразни сетивата и не разсейва;
- да разделят големите задачи на по-малки за ефективна концентрация и управление на дейностите.

Модул 4: Сътрудничество с училището и застъпничество за детето

Цел: Подготовка на родителите за работа с педагозите и ефективна защита на нуждите на децата.

Тематичен обхват:

- Права в областта на образованието и системи за подкрепа.
- Прояви на ADHD и повишаване на осведомеността на учителите.
- Продуктивно партньорство с училищата.

Съдържание:

- Стратегии за изработване на индивидуални учебни планове.
- Сценарии и насоки за комуникация между родители и учители.

След завършването на Модул 4 обучаемите ще могат:

- да създават индивидуални учебни планове;
- да повишават осведомеността относно проявите на ADHD чрез ефективна комуникация с учителите/училищата;
- ефективно да се застъпват за правата на децата си с ADHD.

Модул 5: Управление на емоциите; поведение и социално приобщаване

Цел: Подкрепа на емоционалното благосъстояние и социалната интеграция на деца с ADHD.

Тематичен обхват:

- Справяне с емоционалната нестабилност, напр. честата промяна на настроението и фрустрациите при деца с ADHD; причини за проявата.
- Социалните предизвикателства на децата с ADHD – трудности при поддържането на приятелства и управление на емоциите.
- Техники за поощряване на позитивното поведение.

Съдържание:

- Инструменти за справяне с фрустрацията, гнева и чувствителността към отхвърляне.
- Стратегии за изграждане на себеуважение и устойчивост у деца с ADHD.
- Подкрепа на социалните взаимодействия и приобщаване към групи.
- Контролирани дейности за усвояване на стратегии, които помагат при овладяване на емоциите и изграждане на увереност чрез развитие на социалните умения.

След завършването на Модул 5 обучаемите ще могат:

- да идентифицират емоционалните отклонения и техните причини;
- да се справят с фрустрацията при случаи с ADHD.
- да насърчават позитивното поведение чрез различни техники;
- да прилагат стратегии, развиващи самоуважение и устойчивост при деца с ADHD.
- да прилагат стратегии за овладяване на емоциите и изграждане на увереност чрез развиването на социални умения у децата с ADHD.

Модул 6: Здраве, хранене и здравословен сън

Цел: Фокусиране върху физическото и емоционалното благосъстояние, които имат решаващо значение за поведението и концентрацията на децата с ADHD.

Тематичен обхват:

- Връзката между хранителния режим, съня и симптомите на ADHD.
- Управление на храненето без установен режим и приема на захар.
- Планиране на храненето за постигане на балансиран хранителен режим.
- Управление на хиперактивността.

Съдържание:

- Хигиена на съня: намаляване на времето пред екрана и създаване на режим при подготовката за сън.
- Контрол и коригиране на житейските навици.
- Графици за хранене и сън вкъщи.
- Намаляване на приема на захар и управление на хиперактивността.

След завършването на Модул 6 обучаемите ще могат:

- да управляват хранителните навици и приема на захар при децата с ADHD;
- да се справят с хиперактивността;
- да създават режим за хранене и подготовка за сън.

Образователни материали и случаи от практиката

За целите на модулите ще бъдат използвани материали от архива на I-PAIDI – по 2 случая за всеки урок. Ще бъдат избрани релевантни случаи от практиката, които могат да бъдат разработени като образователни материали и да подпомогнат разработените от консорциума модули. За всеки урок ще бъдат представени по 3 – 4 случая, от които партньорите ще изберат по 2, които да послужат за основа на съответните образователни материали.

ПУ ще обучи партньорите как да преобразуват избраните случаи в образователни материали – анализи на случаите, ролеви игри и практически упражнения – по време на специална онлайн среща. ПУ ще подготви шаблони за всеки тип образователен материал, с цел осигуряване на унифициран формат. За гарантиране на качеството, след като преобразуването приключи, работата на I-PAIDI ще бъде оценена от ПУ, тази на ПУ – от DEKAPLUS, а работата на DEKAPLUS – от I-PAIDI..

7. Подход при обучението и педагогическа рамка

Курсът TOGETHER е основан на следните принципи за **обучение на възрастни**:

- **Експеренциално обучение**: ролеви игри и сценарии по реални случаи.
- **Колаборация**: дискусии в група.
- **Фокус върху практиката**: инструменти, готови за използване вкъщи и в училище.

Методи:

- Интерактивни прецентации.
- Упражнения с инструктор.
- Решаване на проблеми, свързани с определени сценарии.

8. Оценяване

- **Самооценка**: тестове в края на всеки модул.
- **Преглед от партньорите**: партньорските организации оценяват всеки модул.
- **Вътрешна оценка**: Програмата за обучение и образователните материали ще бъдат оценени от двама членове на всяка партньорска организация, които не са включени в проекта.
- **Пилотно тестване**: Тестване в малка група от родители за валидиране в реална среда.

Оценяването ще определи значимостта на съдържанието, възможността за практическо прилагане и изпълнението на целите на проекта.

9. План за изпълнение

Дейност	Описание	Водещ партньор	Краен срок
Курс	Финализирани модули, презентации и наръчници	Всички партньори	12/2025
Шаблони	Шаблони за съдържанието на модулите, наръчниците и презентациите	DEKAPLUS	
Съдържание на модулите	Подробно съдържани за всеки модул	Всички партньори	31/10/2025
Случаи от практиката	Представяне на избрани случаи за всеки модул от архива на I-PAIDI	I-PAIDI	30/11/2025
Модул 1	*Модул 1: Създаване на дневен режим и разпределение на времето*	DEKAPLUS	
Модул 2	*Модул 2: Техники за комуникация и даване на инструкции*	DEKAPLUS	

Модул 3	*Модул 3: Домашни задачи, учене и стратегии за концентрация*	PU	
Модул 4	*Модул 4: Сътрудничество с училището и застъпничество за детето*	PU	
Модул 5	*Модул 5: Управление на емоциите; поведение и социално приобщаване*	I-PAIDI	
Модул 6	*Модул 6: Здраве, хранене и здравословен сън*	I-PAIDI	
Презентации Наръчници за инструкторите	Създаване на наръчници с насоки за използването на модулите за обучение и съответстващи презентации	Всички партньори	31/10/2025
Преглед от партньорите	Проверка на качеството и корекции	Всички партньори	12/2025
Вътрешна оценка	Оценка на програмата за обучение и тренировъчните материали	По 2-ма представители от всяка партньорска организация (извън проекта)	
Превод	Превод на финализираните версии на материалите на гръцки и български	DEKAPLUS, PU	