

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.



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



Co-funded by  
the European Union

# ЗА ПРОЕКТА:

**Проектът TOGETHER WE CAN** е посветен на подкрепата на родители и настойници на деца със СДВХ, като им предоставя знания и инструменти за насърчаване на по-активно социално включване на децата им. Целта на проекта е да разработи специализиран обучителен пакет, отговарящ на специфичните предизвикателства, пред които са изправени децата със СДВХ. Освен това проектът предоставя всеобхватни образователни материали за учители на възрастни, работещи по теми, свързани със СДВХ, като им дава възможност да провеждат въздействащи тренировъчни сесии.



TOGETHER

# РЕЗУЛТАТИ:

1

**Обучителна методология**, дефинираща структурата и съдържанието на специализирания тренировъчен пакет, обучителната програма и материалите.

2

**Образователна програма и материали за родители / настойници на деца със СДВХ**, съобразени със специфичните поведенчески прояви на състоянието.

3

Пилотно обучение за родители / настойници на деца със СДВХ в Гърция.



Co-funded by  
the European Union

# Модул 1: Изграждане на дневен режим и управление на времето

## Цел на модула

Целта на този модул е да подпомогне родителите/настойниците при изграждането на структуриран и последователен дневен режим, който намалява стреса, поддържа предсказуемостта и подобрява управлението на времето при деца със СДВХ.



TOGETHER

## Учебни цели

1. Разпознаване на често срещани препятствия при създаването на дневен режим за деца със СДВХ и да прилагат стратегии за тяхното преодоляване.
2. Реалистична преценка на времето и управление на преходите между дейностите.
3. Използване на техники за планиране стъпка по стъпка и прилагане на инструменти (визуални графици, календари, контролни списъци) за подпомагане на режима.
4. Създаване и адаптация на персонализиран сутрешен режим, режим за изпълнение за домашните работи и режим при лягане, съобразени с нуждите на детето.



Co-funded by  
the European Union

# Раздел 1: Значението на дневния режим при управление на СДВХ и често срещани бариери



## 1.1 Значението на режима и управлението на времето :

- 1. Затруднения в изпълнителните функции:** СДВХ често засяга планирането, организацията, осъзнаването на времето, преминаването между дейности и контрола на импулсите.
- 2. Предвидимата структура намалява когнитивното натоварване:** Децата знаят „какво следва“, което намалява тревожността и поведенческата дисрегулация.
- 3. Изграждане на здравословни навици:** Последователният режим подпомага съня, храненето, вниманието, настроението и самоконтрола.
- 4. Практически съвети:** Постоянните часове за хранене, домашни работи, телевизия, лягане и преходи между дейности служат като основни ориентири.

## 1.2 Често срещани бариери при поддържането на режима



**Разбиране на пречки и предизвикателства**

**Подценяване на буферното време:**

- Пропускането на буферното време между задачите (напр., закуска → миене на зъби) може да доведе до закъснения, съпротива или емоционални изблици.

**Прекалено натоварен график:**

- Вместването на прекалено дейности в ограничено време води до умора, стрес и чести срывове.

**„Слепота относно времето“ / времева агнозия:**

- Трудности при точно възприемане на времето → задачите отнемат повече време от очакваното, сроковете се пропускат, работата се върши прибързано.

# Раздел 2: Преодоляване на бариерите чрез техники за планиране стъпка по стъпка

## 2.1 Разделяне на дневния режим на управляеми стъпки и оценка на

**Разделяне на режима:** Разделете по-широкообхватната дейност (напр., „подгответи се за лягане“) на малки, последователни микростъпки.

**Пример:** 1. Прибери играчките → 2. Облечи пижамата → 3. Измий зъбите → 4. Измий лицето

### Ползи на микроцелите:

- Намаляват претоварването
- Повишават яснотата
- Подпомагат мотивацията и завършването.



Co-funded by  
the European Union

## 2.3 Преодоляване на съпротивата и поддържане на гъвкавост

### Практични стратегии за гладко изпълнение на режима

- 1. Създавайте режима заедно с детето :** Дайте на детето право на избор (напр., „Искаш ли първо да си избереш пижама или първо да си измиеш зъбите?“)
- 2. Използвайте визуализации и напомняния:** Таблици, контролни списъци или икони вместо постоянно вербално напомняне
- 3. Насърчавайте преходите:** Малки награди като стикери или точки за гладко изпълняване на стъпките
- 4. Спокойно възстановяване:** Спокойно започнете отново ако някоя стъпка бъде пропусната: „Нека започнем отново от стъпка X“
- 5. Последователно насърчаване:** Незабавната положителна обратна връзка помага за утвърждаването на навика
- 6. Адаптиране през уикенда / вариации:** Използвайте по-свободен модел на режима, но запазете ключовите моменти (събуждане, хранене)
- 7. Коригирайте при нужда:** Периодично преглеждайте и коригирайте стъпките, буферното време или последователността, вместо да се отказвате

# Раздел 3: Инструменти — визуални графици, календари и контролни списъци за създаване на персонализиран дневен режим

## 3.1 Преглед на ефективни инструменти и дигитална подкрепа

| Инструмент                                   | Цел                                                                     | Примери                                                                     |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Визуални графици / табла с рутинни процедури | Визуално представяне на задачите; детето мести/обръща иконки за прогрес | Самостоятелно направено ламинирано табло + икони с велкро                   |
| Приложения и дигитални планери               | Графици тип „плъзгане и пускане“, напомняния, таймери за обратно броене | ThruDay: <a href="https://thruDay.com">thruDay.com</a>                      |
| Контролни списъци / списъци със стъпки       | Визуално представяне на задачите                                        | Hanging pocket charts, laminated checklists                                 |
| Системи за напомняне / аларми                | Уведомяват при време за смяна на задачите                               | Аларми на телефон, преносими устройства за напомняне                        |
| Диаграми за награди / жетонни системи        | Подсилват спазването на режима                                          | Токен при изпълнение а дадена стъпка, награда при изпълнение на целия режим |



### 3.2 Как да създадете визуален график / схема на режима

Този раздел предоставя просто ръководство за планиране стъпка по стъпка как да създадете визуален график / схема на режима.

Пример за визуален график е разпечатката „Ежедневни дейности“ (Фигура 1): тя може да се закачи на стената в стаята на детето като визуално напомняне за изпълнение на ежедневните задачи, заедно с контролен списък за отбелязване дали задачите са изпълнени.



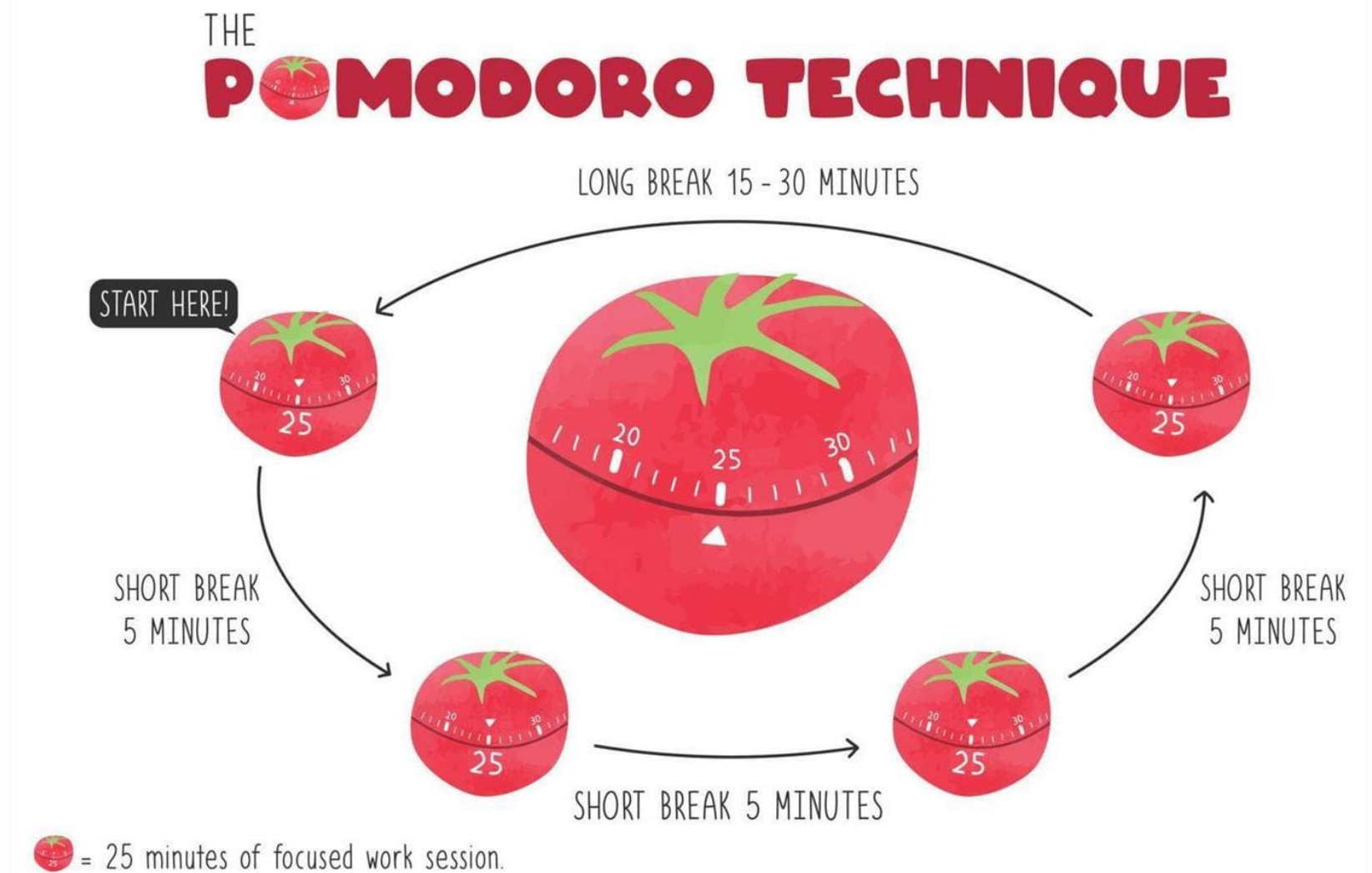
(Фигура 1.)

### 3.3 Създаване на персонализиран дневен режим: сутрешен, при изпълнение на домашни работи, при лягане

#### Стратегии за подкрепа:

Използвайте техниката „Помодоро“ или времеви блокове (напр. 25 минути работа → 5 минути почивка, 25 минути работа → 5 минути работа, 25 минути работа → 5 минути почивка, 25 минути работа → 15-30 минути почивка);

- Поставете **приоритетните задачи на първо място**, за да избегнете умората
- Използвайте **визуален контролен списък**, за да може детето да вижда какво остава да се направи
- Използвайте **напомняния** или **таймери**
- Въведете **отчетност/контролни проверки** (родителят проверява напредъка по средата на работния блок)
- Осигурете **буферно време** при преминаване от домашна работа към друга дейност



Pomodoro technique (Image: FreePik)

## КАЗУС 1.1: Изграждане на дневен режим за деца със СДВХ

### История:

Учителите на „БП“ не приемат неговото невроразвитийно разстройство. Въпреки че майката оказва подкрепа, родителите са разделени и бащата отсъства.

В гимназията „БП“ понякога спи до късно и след това се чувства зле. Той пуши и слуша джаз.

Дневният режим е структуриран около музиката и подкрепени чрез музика, която се превръща в основната мотивация и приоритет на „БП“ — нещо, което преди бива потиснато заради обществените норми.

В процеса са включени награди, а терапевтичните сесии се провеждат редовно въз основа на взаимни договорки между терапевта и детето.

## КАЗУС 1.1: Изграждане на дневен режим за деца със СДВХ

|   | Индивидуално упражнение                                                      | Групово упражнение                                                                                                      |
|---|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Какви са основните фактори, допринесли за предизвикателството в казус 1.1?   | Какви инструменти или решения могат да се използват за преодоляване на предизвикателствата, пред които е изправен „БП“? |
| 2 | Какви са основните характеристики на поведението на „БП“ у дома и в училище? | Колко време е необходимо, за да се видят ползите от режима и терапията при СДВХ?                                        |
| 3 | Как той успява да следва новите норми в живота си?                           | Посочете 3 от положителните резултати от дневния режим при СДВХ.                                                        |

## КАЗУС 1.2: Изграждане на управление на времето при СДВХ

### История:

„Бубу“ разбира, че има СДВХ едва преди две години. Преди диагнозата си, тя е преживяла значителни предизвикателства, включително загуба на работа, приятелства и социални връзки. В случая на „Бубу“ основната ѝ трудност е управлението на времето, което е свързано със СДВХ от невнимателен тип, а не с хиперактивния или импулсивния тип, който по-често се свързва с неспокойни деца.

Да се научи да управлява времето си по-ефективно не било лесно, но няколко стратегии вече са ѝ помогнали да постигне значителен напредък:

- Тя потърсила професионална подкрепа, преди да предприеме допълнителни житейски промени.
- Осъзнала, че подобреното изисква време и се ангажира с поне три месеца постоянни усилия.
- Награждавала се за всяко малко постижение.
- Използвала ежедневни планери със звукови напомняния.
- Повтаряла на глас дневния си план.
- Награждавала се всеки път, когато поемала отговорност за времето и ангажиментите си.



Co-funded by  
the European Union

# КАЗУС 1.2: Изграждане на управление на времето при СДВХ

|   | Индивидуално упражнение                                                    | Групово упражнение                                                                    |
|---|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Какви са основните фактори, допринесли за предизвикателството в казус 1.2? | Обсъдете най-разочароващите последици, които са се случили в живота на „Бубу“.        |
| 2 | Какви са основните характеристики на поведението на „Бубу“?                | Колко време е необходимо, за да се видят ползите от управлението на времето при СДВХ? |
| 3 | Как тя успява да следва новите норми в живота си?                          | Посочете 3 от положителните резултати от дневния режим при СДВХ.                      |



Co-funded by  
the European Union