

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 2: Техники за комуникация и инструктиране

Цел на модула

Целта на този модул е да укрепи комуникационните умения за позитивни взаимодействия и подобро сътрудничество при деца със СДВХ.



Учебни цели

1. Обясняване на принципите на позитивната комуникация с деца със СДВХ.
2. Демонстриране как тонът на гласа, езикът на тялото и зрителният контакт влияят върху комуникацията.
3. Разпознаване на емоционалните спусъци/тригери и избягване на често срещани грешки в комуникацията.
4. Използване на техники за инструктиране стъпка по стъпка и активно слушане, за да подобряване на сътрудничеството и връзката с детето.



Co-funded by
the European Union

Раздел 1: Принципи на позитивната комуникация с деца със СДВХ

1.1.-1.2. Какво е позитивна комуникация и защо тя работи

Позитивната комуникация означава яснота, уважение, насърчение – с фокус върху сътрудничеството, вместо върху критика или обвинения. За децата с ADHD комуникацията, която е последователна, проста и емоционално безопасна, може да намали недоразуменията и съпротивата.

Основни принципи:

- Използвайте кратки и ясни изречения
- Фокусирайте се върху това какво трябва да се направи, а не върху това какво не трябва да се прави (напр. „Ходи бавно“ вместо „Не тичай“)
- Разпознавайте и хвалете усилията, дори най-малките
- Поддържайте зрителен контакт и отворен език на тялото
- Останете спокойни и търпеливи – тонът Ви често определя емоционалния ритъм
- Давайте по една инструкция наведнъж; избягвайте претоварване



Co-funded by
the European Union

1.3 Техники и инструменти

Цел:

Направете очакванията ясни, визуални и последователни – това помага на децата да останат фокусирани, уверени и независими.

Защо това има значение:

СДВХ засяга вниманието и паметта – думите сами по себе си избледняват бързо.

Комбинирането на вербални + визуални инструменти прави комуникацията предвидима, повторяема и мотивираща.

Инструменти за позитивна комуникация при деца със СДВХ

1. Визуални графики и контролни списъци
2. Системи с жетони / награди
3. Карти с подсказки
4. Рефлексивни твърдения



Изображение: FreePik

Раздел 2: Ролята на тона, езика на тялото и зрителния контакт, както и техники за инструктиране и слушане

2.1. Силата на невербалната комуникация

Тон на гласа

- Спокоен, топъл, уважителен тон = емоционална безопасност
- Избягвайте викане, сарказъм или внезапно повишаване на гласа
- Използвайте стабилен тон — твърд, но приятелски

Език на тялото и стойка

- Обърнете се с лице към детето и се наведете леко напред
- Дръжте ръцете отпуснати и отворени
- Наведете се до нивото на очите на детето при разговор

Зрителен контакт

- Мек, периодичен зрителен контакт — не зяпане
- Съчетайте с топлота (“Благодаря ти, че ме слушаш”)

2.2. Ясни инструкции стъпка по стъпка

Как:

1. Привлечете вниманието (напр. „Алекс, погледни ме”)
2. Дайте една инструкция
3. Направете пауза — дайте време за осмисляне
4. Проверете разбирането („Какво е първо?”)
5. Разделете задачите на части
6. Похвалете успеха („Благодаря, че го направи толкова бързо!”)



Co-funded by
the European Union

2.3. Активно слушане

Какво означава това:

Активното слушане означава отделяне на пълно внимание — показване на искрен интерес чрез думи, тон и език на тялото.

Техники за активно слушане

- ✓ Премахнете разсейващите фактори (оставете телефона, изключете телевизора)
- ✓ Използвайте невербални сигнали: кимане, накланяне напред, отворена стойка
- ✓ Използвайте словесни сигнали: „Разбирам“, „Това звучи трудно“
- ✓ Перифразирайте: „Значи те разстройва, когато...“
- ✓ Задавайте отворени въпроси: „Какво се случи след това?“
- ✓ Избягвайте да прекъсвате или веднага да предлагате решения.



Раздел 3: Емоционални спусъци и грешки в комуникацията

3.1. Разпознаване на емоционалните спусъци

Комуникацията често се проваля не заради това, което казваме, а заради начина, по който емоциите я управляват.

Цел:

Разпознаване на начините както у родителя, така и у детето, за да се прекъсне цикълът и да се възстанови спокойната и уважителна комуникация.



TOGETHER



Когато емоциите вземат превес:

- 🔊 Слушането намалява
- 💬 Инструкциите звучат по-грубо
- 💔 Самочувствието намалява
- 🔊 Връзката се губи

Разпознаването на спусъците помага на родителите да:

Спрат, преди да реагират

Коригират тона и езика на тялото си

Моделират спокоен емоционален

контрол



Co-funded by
the European Union

3.2. Защо емоционалните спусъци са важни при комуникация-та с деца със СДВХ

Често срещани спусъци и по-добри подходи

За родители:

Повтарящи се молби, които се игнорират → Спрете, останете спокойни:

“Нека го направим заедно — започни с това да вдигнеш първата играчка.

Чувство за неуважение → „Нека направим кратка пауза и да опитаме отново, когато и двамата сме спокойни.“



За децата:

Критика или негативни етикети → Фокусирайте се върху поведението: „Нека почистим бюрото ти заедно.“

Прекалено много инструкции → Разделете задачите на стъпки: „Първо книгата, после несесера.“

Викане или груб тон → Понижете гласа си: „Не съм ядосан/а – просто искам да слушаш внимателно.“

3.3. Често срещани грешки в комуникацията и техните корекции

✗ Грешка	Защо не работи	✓ По-добър подход
Даване на няколко инструкции едновременно	Създава объркване	Дайте една стъпка, изчакайте, след това следващата
Използване на отрицателни команди („Не прави това“)	Фокусира се върху това какво да не се прави	Формулирайте позитивно („Моля, върви бавно“)
Викане / повишаване на гласа	Предизвиква защитна реакция	Използвайте спокоен и уверен тон
Критика / поставяне на етикети („Ти си мързелив/а“)	Наранява идентичността и самочувствието	Фокусирайте се върху поведението, а не върху личността
Игнориране на емоционалното състояние	Пропуска се основната причина	Първо признайте чувствата
Даване на няколко инструкции едновременно	Създава объркване	Дайте една стъпка, изчакайте, след това следващата



Co-funded by
the European Union

КАЗУС 2.1.: Техники за инструктаж при невроразлични лица

История:

Още от 4-годишна възраст поведението му създава трудности. По-късно „П“ започва да взема „различни“ решения относно съня си, игрите, училището и бъдещето си — той остава въпреки без близки приятели и консумира основно нездравословна храна. Интервенциите, разработени от неговия терапевт, са насочени към създаване на подкрепяща и ефективна учебна среда, съобразена с неврологичния профил на „П“, особено в контекста на СДВХ. Терапията се фокусира върху повишаване на самоувереността, създаване на структуриран дневен график, поддържане на режим и насърчаване на здравословни хранителни навици.

Специфични техники за инструктаж:

Метод „Спри, помисли, действай“: Насърчава размисъл преди действие, като помага на „П“ да регулира импулсите си и да взема обмислени решения.

Стратегии за предварително ангажиране: Подпомагат планирането и спазването на задачите чрез предварително структурирани ангажименти.

Чести проверки: Редовното наблюдение и насоки гарантират, че задачите се изпълняват правилно и осигуряват незабавна обратна връзка.

Техника „Разиграване на история“: Използва разказване на истории и ролеви игри като средство за комуникация, за да направи ученето по-ангажиращо и да затвърди желаното поведение.



TOGETHER



Co-funded by
the European Union

КАЗУС 2.1: Техники за инструктаж при невроразлични лица

	Индивидуално упражнение	Групово упражнение
1	Кои са основните фактори, допринесли за предизвикателството в казус 2.1?	Кои са техниките за инструктиране, използвани от тепаревта?
2	Какви цели са поставени след интервенцията за справяне с развитието и поведенческите предизвикателства на „П“?	Посочете ключовите начини за прилагане на техники за инструкции при хора със СДВХ.
3	Как той успява да следва новите норми в живота си?	Посочете две техники, използвани от „П“, за подобряване на неговия СДВХ.

КАЗУС 2.2: Комуникационни техники за хора със СДВХ

История:

„Д“ е високо и красиво момиче в ранна юношеска възраст, което изпитва тревожност. Тя има желание да започва нови дейности, но след около 6 минути сменя активността. Тя винаги приема предложения за игри и си поставя цели — но без реален опит за успех. За да подобрят комуникационните умения на „Д“, нейните родители започват да канят приятел в дома си. Те се фокусират върху нейните интереси, за да увеличат ангажираността ѝ, като използват ясен, директен и прост език, разделяне на инструкциите на малки стъпки, използване на визуални помощни средства, предоставяне на избор, ролеви игри и незабавна положителна обратна връзка за изграждане на умения и разбиране. Родителите ѝ дават пълното си внимание и осигуряват среда без разсейвания. „Д“ започва да използва стратегии като разделяне на задачите, създаване на структуриран график, използване на таймери и визуални помощни средства с помощта на родителите си. Това подобрява общата ѝ комуникация с родителите, като ѝ помага да изразява чувствата си по-ясно и да има по-добра представа за предстоящите задачи. Тя също така започва да включва физическа активност и чести почивки. Важно е, че те правят стратегически почивки от по 2 минути, включват движение, установяват режим и дават награди след всяко усилие.



TOGETHER



Co-funded by
the European Union

КАЗУС 2.2.: Комуникационни техники за хора със СДВХ

	Индивидуално упражнение	Групово упражнение
1	Кои са основните фактори, допринесли за предизвикателството в казус 2.2?	Обсъдете две други комуникационни техники, които биха могли да бъдат полезни.
2	Кои са техниките, които „Д“ използва, за да преодолее своите комуникационни затруднения?	Колко време е необходимо, за да се видят ползите от интервенцията?
3	Коя е първата следа, която доказва, че комуникационните техники са полезни?	Коя е една комуникационна техника, която помага на децата със СДВХ да останат ангажирани по време на разговор?



Co-funded by
the European Union