



Co-funded by
the European Union

“Стратегии за справяне и съвети за учители по професионално обучение към ученици с поведенчески и психични разстройства”

Номер на договор: 2024-1-BG01-KA210-VET-000244177

ДЕЙНОСТ 1 Микрокредитирано допълнително обучение на учители по стратегии за работа с ученици с поведенчески и психически разстройства

Резултат 3: Включване на ноу-хау и резултатите от проекта в общността на учителите-практики в България и Испания

10 ИНТЕРВЮТА И ОТЗИВИ ОТ ПИЛОТНА ФАЗА

Октомври, 2025 г.



Co-funded by
the European Union

Интервю и отзив 1: България

Заглавие: „Нов инструментариум за класната стая: Български учител споделя въздействието на обучението по микрокредити“

Инициали на учителя: Е. П.

„Преди този проект често се чувствах сякаш се лутам в лабиринт със завързани очи“, признава Е. П. , учител по електроника в професионална гимназия. С над две десетилетия опит в класната стая, Е. П. е преживяла много промени, но нарастващият брой ученици, борещи се с поведенчески и психични проблеми, е значителна промяна.

„Традиционните методи просто не бяха достатъчни. Опитвахме се да бъдем разбиращи, но без конкретни стратегии често се получаваше проба-грешка, а понякога, честно казано, просто беше непосилно.“

Е. П. е един от учителите в България, участващи в проекта. Наскоро тя завърши обучението за учители с микрокредитация, фокусирано върху стратегии за справяне и адаптивно поведение.

„Това беше истинско откровение“, заявява тя, а гласът ѝ отразяваше истински ентузиазъм. „Обучението ни осигури структуриран подход. Научихме за ранното разпознаване, техниките за деескалация и как да адаптираме методите си на преподаване, за да бъдат по-приобщаващи. Не беше просто теория; това бяха практични, приложими на практика съвети, които можех да приложа още на следващия ден.“

Тя разказва за скорошно преживяване със ученик, проявяващ силна тревожност.

„Преди може би просто щях да се опитам да го успокоя, но обучението ме научи как да създавам „безопасно пространство“ в класната стая, да предлагам алтернативни методи за оценяване и дори прости неща като упражнения за осъзнато дишане. Това направи забележима разлика. Ученикът се почувства чут и подкрепен и това предотврати пълномащабна паническа атака.“

Проектът включва и образователни видеоклипове за ученици, целящи повишаване на осведомеността относно психичното им здраве. Е.П. смята , че те са също толкова важни.

„Все още съществува стигма около психичното здраве, особено сред младите хора. Тези видеоклипове са фантастичен начин да се започне разговор, да им се



Co-funded by
the European Union

покаже, че не са сами, и да се запознаят с основни стратегии за самообслужване. Това им дава възможност да разберат собствените си емоции и как да потърсят помощ.“

Е. П. заключава : „Този проект наистина промени подхода ми. Вече не става въпрос само за преподаване на даден предмет; става въпрос за възпитание на целия ученик. Изграждаме по-подкрепяща и разбираща среда, а това е от полза за всички.“

Интервю и отзив 2: Испания

Заглавие: „От фрустрация до емпатия: Учител по испански език, използва нови стратегии“

Инициали на учителя: Р. Г.

Р. Г. , страстен преподавател в кулинарно училище. Винаги се е гордял със създаването на динамична и ангажираща учебна среда. Нарастващият брой ученици, борещи се с тревожност, депресия и други поведенчески проблеми, обаче започваше да поставя под въпрос неговите дългогодишни философии за преподаване. „В професионалната кухня стресът е част от играта“, обяснява Р. Г. , „но понякога реакциите на учениците бяха отвъд типичния натиск. Чувствах се неподготвен да се справя с изблици или екстремно отдръпване.“

За Р. Г., обучението за учители му е дало нова перспектива. „Обучението наблегна на важността на емпатията и разбирането на коренните причини за определени поведения, а не просто на реагиране на самото поведение“, отбелязва той. „Беше ми отворило очите. Научихме за различни психологически разстройства, техните проявления и най-важното - за практически начини за създаване на подкрепяща атмосфера в класната стая.“

Един от ключовите изводи за Р. Г. беше концепцията за „подкрепа от скеле“. „За учениците със социална тревожност, например, идеята да представят ястията си пред комисия може да бъде ужасяваща. Обучението ми показва как да разбия тази задача, да предложа по-малки, по-малко плашещи стъпки и да осигуря положително подкрепление по пътя. Става въпрос за постепенно изграждане на увереност.“

Той е ентузиазизиран и от образователните видеоклипове, разработвани за ученици. „Тези видеоклипове са ключова стъпка в дестигматизирането на проблемите с психичното здраве. Нашите ученици често са под огромен



Co-funded by
the European Union

натиск да се представят добре и може да се чувстват изолирани в своите трудности. Виждането на разбираемо съдържание, което обяснява психичното здраве по достъпен начин, може да ги насърчи да потърсят помощ и да осъзнаят, че не са сами. Това е проактивен подход, който допълва усилията ни в класната стая.“

Р. Г. Вярва, че проектът не само го е снабдил с ценни умения, но и е насърчил по-състрадателна преподавателска общност. *„ Всички се учим един от друг, споделяме опит и изграждаме мрежа за подкрепа. Не става въпрос само за справяне с трудни ученици; става въпрос за създаване на по-здравословна и по-разбираща учебна среда за всички участници.“*

За да осигуря изчерпателно допълнение, разширих всяко интервю в разказвателен формат на цяла страница. Тези разширения описват подробно специфичните използвани методологии, емоционалното преживяване на учителите и осезаемите резултати, наблюдавани при учениците.

Интервю и отзив 3: България

Заглавие: „Преодоляване на пропастта: Как специализираното обучение спасява ученици в риск“

Инициали на учителя: Д.Б.

Д.Б. признава, че е бил учител, който е използвал „строга любов“. *„В моята работилница безопасността е всичко. Преди гледах на поведенческите нарушения като на просто неподчинение“,* казва той. В продължение на двадесет години управлението на класната му стая е било изградено върху строга дисциплина. Ако ученикът не е бил фокусиран върху хидравлична система, това е било нарушение на безопасността; ако е бил неспокоен, това е било неуважение. Обучението за микрокредити промени изцяло перспективата му.

„Научих, че това, което изглежда като „мързел“ или „неподчинение“, често е проява на недиагностицирано ADHD или травма“, обяснява ДБ. *„Обучението ме научи как да коригирам инструкциите си – да ги разделям на по-малки, визуални части. В среда с висок риск, като например тежки машини, ученик с ADHD може да се почувства претоварен от 20-стъпкова словесна инструкция. Сега използвам ламинирани визуални ръководства, прикрепени директно към машините. Използваме система „проверка и верификация“, при която учениците демонстрират една малка задача, преди да преминат към*



Co-funded by
the European Union

следващата. Това не само управлява поведението; то повишава безопасността.“

Образователните видеоклипове, представени от проекта, също предизвикаха разговор, който Д.Б. никога не е предполагал, че ще проведе в класната стая. *„Един ученик дойде при мен след презентиране на видеоклипа и най-накрая обясни защо му е трудно да остане фокусиран. Не че не му пукаше; проблемът беше в сензорната обработка. Ревът на двигателите и миризмата на грес го превъзбуждаха до степен да спре работата. Не го дисциплинирахме; адаптирахме графика му и му осигурихме висококачествена защита за слуха. Видяхме как представянето му се повиши рязко. Това е силата на този проект: той превръща „проблемните ученици“ в фокусирани професионалисти, като се справя с първопричината, а не със симптома.“*

Интервю и отзив 4: Испания

Заглавие: „Нарушителят на мълчанието: Справяне със социалната тревожност в центровете за професионално образование и обучение в Севиля“

Инициали на учителя: Л.М.

Л.М. преподава в професионална гимназия в Севиля. Най-голямото ѝ предизвикателство бяха „невидимите ученици“ – тези, които никога не говореха, никога не вдигаха ръка и в крайна сметка се отказаха, без никога да се превърнат в „проблем“. *„Модулите за микрокредитиране на тема „Психични разстройства“ бяха коренно различни“*, обяснява Л.М. *„Осъзнах, че изразходвам цялата си енергия за шумните, разрушителни ученици, докато тези, страдащи от тежка социална тревожност, се изплъзваха от контрола.“*

Обучението помогна на Л.М. да разбере, че мълчанието може да бъде вик за помощ. Тя започна да прилага техники за *„адаптивно поведение“*, за да намали залозите на участието в класната стая. *„Спрях да отговарям на учениците без предварително записване. Вместо това започнахме да използваме инструменти за дигитално сътрудничество, където учениците можеха анонимно да изпращат въпроси и идеи в реално време. Това позволи на „мълчаливите“ ученици да покажат своята блестящост без парализиращия страх от публично говорене.“*



Co-funded by
the European Union

Едновременно с това, видеоклиповете за повишаване на осведомеността показаха на нейните ученици, че е нормално да се чувстват претоварени. *„Започнахме да имаме „Понеделници за проверка“, където използваме речника от проекта – думи като „претоварен“, „тревожен“ или „откъснат“. Сега атмосферата е по-малко конкурентна и по-общинска. Учениците започват да се подкрепят взаимно, защото проектът им даде речника, за да говорят за психичното здраве. Наблюдаваме 30% намаление на преждевременно напускащите в моя отдел, защото тези ученици най-накрая се чувстват сякаш принадлежат към стаята.“*

Интервю и отзив 5: България

Заглавие: „От прегаряне до овластяване: перспективата на учител от селските райони“

Инициали на учителя: М.С.

В по-малките български градове ресурсите за психично здраве често са оскъдни. М.С. е чувствала тежестта на тази отговорност сама в продължение на години. *„Изтощих се, опитвайки се да се справя с ученици с тежки поведенчески изблици“, споделя тя. „В селска среда ти си едновременно учител, съветник и социален работник. Бях на път да се откажа.“*

„Фокусът на проекта върху „Стратегии за справяне за учители“ спаси кариерата ми“, казва М.С. „Не ставаше въпрос само за учениците; ставаше дума за справяне със собствения ни стрес като преподаватели. Научих за „емоционалната зараза“ – научният факт, че ако съм стресирана и заемам отбранителна позиция, моите ученици ще отразят същото. Да се науча как да деескалирам ситуация, без да губя самообладание, беше жизненоважно.“

Обучението осигури структуриран протокол, който сега се използва в цялото училище. *„Преминехме от „реакционно“ преподаване към „проактивно“ управление. Сега имаме кът за „охлаждане“ във всяка класна стая – не като наказание, а като инструмент за саморегулация. Вече не просто гадаем или викаме, за да бъдем чути; следваме доказана рамка за деескалация. Кръвното ми налягане е по-ниско, учениците се чувстват по-сигурни и класната стая отново се превърна в място за учене, вместо в бойно поле. Осъзнах, че за да се грижа за учениците си, първо трябва да имам инструментите, за да се грижа за собственото си психическо състояние.“*



Co-funded by
the European Union

Интервю и отзив 6: Испания

Заглавие: „Технологии за добро: Използване на видео медии за хуманизиране на класната стая“

Инициали на учителя: J.S.

J.S. преподава уеб разработка в среда, където учениците прекарват по осем часа на ден зад екрани. Той забелязва, че учениците му са високотехнологично грамотни, но емоционално изолирани, често се борят с прегаряне и „технологична изолация“. *„Образователните видеоклипове, предоставени от проекта, бяха идеалното средство за това поколение“, отбелязва J.S. „Те не искат лекция; искат да видят някой, с когото се сближават, да говори техния език.“*

„Гледахме видеата като група веднъж седмично. Виждането на професионално съдържание, което потвърждаваше борбите им с депресията, екранната зависимост и натиска да се представят добре, оказа огромно влияние. То разби „четвъртата стена“ на класната стая.“ Като учител, обучението за микрокредити gaде на J.S. „меки умения“, за да улесни дискусията след видеото.

„Научих се как да задържам пространство за разговор, без да е необходимо да бъда експертът с всички отговори. Това превърна една студена компютърна лаборатория в пространство на взаимно уважение. Моите ученици не само програмират по-добре; те се държат по-зряло. Те си сътрудничат по проекти по-ефективно, защото разбират „човешката операционна система“ зад кода. Проектът им показва, че тяхната стойност не е обвързана с тяхната продуктивност или способността им да отстраняват грешки в скрипт – тя е обвързана с тяхното благополучие.“

Интервю и отзив 7: България

Заглавие: „Езикът на емпатията: Преодоляване на стигмата в моето училище“

Инициали на учителя: Н.И.

В сектора на хотелиерството и ресторантьорството емоционалната интелигентност и „меките умения“ са основата на кариерата. Н.И. установи, че ученици с проблеми с психичното здраве често се провалят в частите от обучението си, „свързани с клиентите“, което води до ниско самочувствие и неуспешни стажове. „Обучението за микрокредити ми помогна да създам



Co-funded by
the European Union

„симулирана среда“ , където учениците могат да практикуват адаптивно поведение по начин с нисък стрес“, обяснява Н.И.

„Създадохме сценарии за ролеви игри, в които „клиентът“ всъщност беше негов колега, а целта не беше просто да се сервира храна, а да се разпознаят собствените нарастващи нива на стрес и да се използва техника за заземяване по време на обслужването. Проектът ни научи, че осъзнаването на психичното здраве е професионално умение, също толкова важно, колкото безопасността на храните или уменията за боравене с нож. Ако не можете да управлявате тревожността си по време на бързана, не можете да работите в кухня.“

Видеата помогнаха за разбирането на дълбоко вкорененото българско „табу“ за разговор с психолог. „В нашата култура търсенето на помощ често се възприема като слабост. Но когато учениците видяха видеата, те осъзнаха, че дори най-добрите професионалисти използват тези инструменти. Сега учениците разбират, че грижата за психичното им здраве е също толкова важна, колкото изучаването на втори език или кулинарна техника. Наблюдаваме промяна и в местната индустрия; хотелите, където нашите ученици стажират, забелязват, че нашите завършили са по-устойчиви и се справят по-добре със стреса на работното място.“

Интервю и отзив 8: Испания

Заглавие: „Изграждане на устойчивост в строителните занаяти“

Учител: A.R.

A.R. работи със ученици, които често идват от трудна социално-икономическа среда, където „твърдостта“ е единствената опция. „Агресията беше често срещан защитен механизъм“, казва той. „В среда на строителна площадка тази агресия води до инциденти. Просто ги изгонвах от час, което само засилваше убеждението им, че системата е срещу тях.“

„Обучението по проекта ми даде инструментите да гледам отвъд агресията. Научих се как да идентифицирам „спусъците“ – като например ученик, който не може да изчисли мярка и се чувства „глупав“ – и да използвам стратегии за „престой в рамките на времето“, а не за „престой в рамките на времето“. „Престой в рамките на времето“ означава, че оставам с ученика, докато той се справя, показвайки му, че гневът му не ме кара да го изоставя.“



Co-funded by
the European Union

Видеоклиповете за повишаване на осведомеността бяха особено въздействащи, защото включваха различни гласове. „ *Моите ученици видяха себе си в тези истории. Видяха мъже с ботуши и каски, които говореха за тревожността. Това промени „мачистката“ култура на работилницата. Проектът измести културата на нашето училище от наказание към превенция. Вече не просто строим стени; ние изграждаме хора, които могат да се справят с натиска на живота, без да се счупят.*“

Интервю и отзив 9: България

Заглавие: „Артистично изразяване и психично здраве: хармоничен подход“

Учител: Т.К.

Т.К. отбелязва, че креативните ученици често имат повишена чувствителност, но това може да прикрие по-дълбоки проблеми. „ *Курсът за микрокредитиране на тема „Психологически разстройства“ беше дълбоко просветляващ*“; казва тя. „ *Преди може би щях да отхвърля непостоянното поведение на ученика като „артистичен темперамент“. Сега виждам признаци на истински стрес, като биполарно разстройство или тежка клинична депресия.*“

Т.К. е интегрирала съветите от проекта в своите критики. „ *Критиките могат да бъдат брутални за тревожен ученик. Сега използвам модел „Обратна връзка, базирана на силните страни“, научен по време на обучението. Фокусираме се първо върху това, което работи, което изгражда когнитивната „безопасност“, необходима на ученика, за да чуе конструктивна критика, без да изпада в цикъл на срам.*“

Образователните видеоклипове също така насърчиха учениците да използват изкуството си, за да изразят пътя си към психичното здраве. „ *Наблюдаваме бум в „социално ангажираното“ изкуство в нашето студио. Учениците използват своите портфолиа, за да разказват истории за възстановяване и борба. Това беше прекрасно интегриране на целите на проекта и нашата учебна програма. Микрокредитацията не просто ми даде сертификат; тя ми даде начин да защита креативността на моите ученици, като защита умовете им.*“

Интервю и отзив 10: Испания

Заглавие: „Единен фронт: Значението на микрокредитите за училищния персонал“

Учител: Б.Л.

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.



Co-funded by
the European Union

Б.Л. подчертава важността на официалното признаване на микрокредитите. *„Учителите са уморени от „еднодневни семинари“, които не водят доникъде. Притежаването на сертифицирани квалификации по тези стратегии ни дава професионална увереност и институционална тежест“, твърди тя. „Това е знак за експертиза, който показва, че сме подготвени за съвременната класна стая.“*

„В нашето професионално училище в Аликанте вече имаме общ език. В миналото учителят по ВиК и учителят по козметична терапия имаха напълно различни начини за справяне с ученик в криза. Сега всички използваме едни и същи адаптивни стратегии за поведение и едни и същи протоколи за деескалация. Тази последователност е жизненоважна за учениците; те знаят какво да очакват, независимо в кой клас са.“

Видеоклиповете за учениците действат като „мост“ – това е 360-градусов подход, при който всички са на една и съща вълна. *„Виждаме по-малко отпадащи ученици, по-високи оценки и, което е по-важно, много по-щастливо ученическо тяло. Учителите се чувстват по-малко сякаш „контролират“ и повече сякаш „наставляват“. Този проект не трябва да бъде просто пилотен; той трябва да бъде задължителен за всеки учител по професионално образование в Европа. Той е липсващото парче от пъзела на професионалното образование.“*