2025

Ръководство за обучение на родители и близки на деца и младежи със специални потребности относно включването им в спортни дейности и в адаптиран бадминтон

Разработено по проект 101183764 - SPECIALRACKET, финансиран по програма ERASMUS-SPORT-2024

БАДМИНТОН КЛУБ РАКЕТ СПИЙД (БЪЛГАРИЯ);APS ASD MARGHERITA SPORT E VITA (ИТАЛИЯ);ELLINIKO SOMATEIO DYNAMIKOU TRIATHLOU (ГЪРЦИЯ)

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Съдържание

1. Въведение 3

1.1. Проект SPECIALRACKET 3

1.2. Цели на ръководството 3

1.3. Специфични цели на ръководството 4

1.4. Целеви групи 8

2. Преглед на процеса на разработване на Ръководството 8

2.1. Използвани ресурси - релевантна информация от изследователи, обучители, лекари и психолози 8

2.2. Техники за самомотивация за поддържане на активен начин на живот 9

2.3. Практически насоки за управление на времето за включване на тренировки в ежедневието 15

3. Модул „Физически дейности и спорт за деца и младежи със специални нужди – възможност за социално включване и здравословно благополучие“ 19

3.1 Ползи 19

3.2 Роля на родителите в насърчаването на приобщаването 20

3.3 Истории на успеха 22

4. Модул „Здравни съображения и психологическа терапия за включване в спорта и физическите дейности“ 24

4.1 Здравни съображения 24

4.2 Психологически стратегии за приобщаване 33

4.3. Родителска подкрепа за емоционално благополучие 41

5. Модул „Практически методи за физическо възпитание на деца и младежи със специални нужди“ 46

5.1. Адаптиране на физическите дейности 46

5.2. Унифициран спортен подход 56

5.3. Включване на спорта в ежедневието 59

6. Добри практики и препоръки 63

6.1. Прилагане на стратегии за приобщаване 63

6.2. Съвети за поддържане на активен начин на живот 65

7. Ключови препоръки за родителите 66

7.1. Отворена комуникация с треньори и спортни организации 66

7.2. Редовно наблюдение на здравето и напредъка на детето 67

7.3. Застъпване за приобщаващи политики и програми в местните спортни общности 68

8. Полезни ресурси за родители 70

9. Полезни шаблони 73

9. Заключение 77

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Скъпи родители, настойници и близки,

Всяко дете има право да се движи, да играе, да общува и да се чувства прието. Спортът е един от най-силните пътища към това – той изгражда не само тяло, но и дух, увереност и усещане за принадлежност. Чрез него децата и младежите със специални потребности могат да открият нови възможности, да развият своите способности и да изградят социални връзки, които ги свързват с общността.

Това ръководство е създадено за вас – родителите, родните и хората, които ежедневно подкрепят деца и младежи със специални нужди. То има за цел да ви помогне да ги насърчите, мотивирате и подкрепите да се включат в спортни дейности, с особен акцент върху адаптирания бадминтон – един достъпен и гъвкав спорт, подходящ за всички.

В следващите страници ще откриете:

- Ползите от физическата активност и спорта за деца и младежи със специални потребности;
- Практически насоки как да мотивирате детето си да се включи в спортни занимания;
- Здравни и психологически съображения, които да имате предвид при избора и участието в спорт;
- Практически методи за физическо възпитание на деца и младежи със специални нужди;
- Примери и добри практики, които показват, че интеграцията чрез спорта е не само възможна, но и изключително успешна;
- Полезни ресурси, към които можете да се обърнете за повече информация, вдъхновение и подкрепа.

Използвайте това ръководство като пътеводител, който може да ви помогне да изградите увереност – както във вас самите, така и у детето. Няма универсална рецепта за успех – всеки малък напредък, всяка усмивка, всяко ново умение е победа. Не се колебайте да потърсите допълнителна информация – говорете с треньори, консултирайте се с лекари, споделяйте опит с други родители. Колкото повече знаете, толкова по-сигурни и спокойни ще бъдете в подкрепата, която давате.

Надяваме се, че това ръководство ще бъде вдъхновение, подкрепа и източник на увереност за вас. Защото вашата роля е ключова – чрез вашата любов, насърчаване и пример, децата и младежите със специални потребности могат да направят първата си стъпка към активен живот, пълен с движение, радост и нови приятелства. Нека заедно превърнем спорта в мост към приобщаването – място, където всяко дете се чувства прието, способно и ценно.

От екипа на проект SPECIALRACKET!

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

1. Въведение

1.1. Проект SPECIALRACKET

Идеята на проект SPECIALRACKET е да популяризира мисията на участващите организации (БАДМИНТОН КЛУБ РАКЕТ СПИЙД от България, APS ASD MARGHERITA SPORT E VITA от Италия и ELLINIKO SOMATEIO DYNAMIKOU TRIATHLOU от Гърция) за социално включване на деца и младежи със специални нужди чрез спорт, както и да акумулира опит и експертиза за подобряване на интеграцията и социалното включване на лицата със специални нужди чрез спорт. Решението, което предлага проектът, се базира на комплекс от дейности насочени към:

- Проучване на инструменти и програми за спортно обучение за деца и младежи със специални потребност
- Разработване на тренировъчна програма „Адаптиран бадминтон – успешно средство за спортни и физически дейности на деца и младежи със специални потребности според възрастта им (предучилищна, начална училищна възраст и юноши)"
- Разработване на „Ръководство за обучение на родители и близки на деца и младежи със специални потребности относно включването им в спортни дейности и в адаптиран бадминтон".

1.2. Цели на ръководството

Настоящото ръководство е създадено, за да предостави практически знания, стратегии и ресурси на родители, роднини и лица, които се грижат за деца и младежи със специални (образователни) потребности. То цели да ги подкрепи в процеса на насърчаване на физическа активност, участие в спорт и интеграция чрез адаптиран спорт (бадминтон).

Какво са специалните образователни потребности (СОП)?

Това са състояния, при които децата се нуждаят от допълнителна подкрепа, адаптации и внимание за успешно развитие. Те могат да включват: интелектуални затруднения, аутизъм, ДЦП (церебрална парализа), слухови/зрителни увреждания, хиперактивност с дефицит на внимание (Синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност - СДВХ), емоционално-поведенчески трудности.

Основните цели включват:

- Да предостави знания, стратегии и ресурси за подкрепа на физическите дейности и включването в спорт на деца и младежи със специални нужди, с фокус върху адаптирания бадминтон;

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- Да подпомогне по-задълбочено разбиране за ролята на спорта за насърчаване на социалното приобщаване, физическото здраве и емоционалното благополучие на деца и младежи със специални нужди.

1.3. Специфични цели на ръководството

Ръководството има за цел да подпомогне родителите, близките и лицата, които се грижат за деца и младежи със специални потребности, като им предостави знания, ресурси и практически стратегии за насърчаване на участието в спортни дейности. От гледна точка на специалистите (психолози, лекари, спортни треньори, учители и др.), тези цели са пряко свързани със съвременните подходи към приобщаващото образование (в много съвременни източници се нарича още инклузивно), здравното развитие и психосоциалната подкрепа на децата и младежите.

Да подчертае ползите от спорта и адаптирания бадминтон

- Подобряване на координацията, издръжливостта и баланса



Според треньорите и кинезитерапевтите, адаптираните спортни дейности - включително бадминтон - подпомагат развитието на фината и грубата моторика, както и координацията между ръце, очи и тяло. Бадминтонът изисква динамични, но контролирани движения, което го прави отличен инструмент за подобряване на баланса и мускулния тонус, особено при деца с двигателни затруднения.

Лекарите подчертават, че редовната физическа активност стимулира сърдечно-съдовата и дихателната система, подобрява опорно-двигателната функция и има дългосрочни ползи за здравето.

Медицинска перспектива: Изследвания на Световната здравна организация (СЗО, 2023) показват, че децата с увреждания, които участват в адаптирани спортни програми, показват до 30% по-добра двигателна координация и по-висока физическа издръжливост в сравнение с неактивните си връстници.

- Развитие на социални умения, самоконтрол и отговорност

От психологическа гледна точка спортът - особено адаптираният - създава естествена социална среда за взаимодействие, в която децата учат да спазват правила, да изчакват реда си, да сътрудничат и да проявяват емпатия.

Треньорите по бадминтон и педагогическите специалисти отчитат, че работата в екип и съревнованието в безопасна и подкрепяща атмосфера развиват самоконтрол, дисциплина и чувство за лична отговорност.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Психологическа перспектива: При деца със специални потребности спортът може да бъде ключов фактор за социална интеграция - чрез него те изграждат приятелства, приемат различията и развиват увереност в социални ситуации.

- Повишаване на самочувствието и чувството за принадлежност

Психолозите и социалните работници подчертават, че спортът действа като емоционален катализатор, чрез който децата изпитват успех, признание и принадлежност към общност.

В адаптираните спортни програми акцентът е не върху състезанието, а върху личния напредък и радостта от движението. Това изгражда позитивна самооценка и увереност.

Според изследвания на Европейската комисия (EU Disability Strategy, 2021–2030) спортът е признат като инструмент за овластяване на хората с увреждания - той подкрепя самостоятелността и активното им участие в обществото.

Да обърне внимание на здравословните и психологическите аспекти

- Безопасност и медицински съображения



От гледна точка на лекарите и физиотерапевтите, адаптираният спорт трябва да се провежда в съответствие с индивидуалното здравословно състояние на всяко дете.

Това включва: предварителна консултация със специалист; адаптиране на натоварването; мониторинг на умората и възможни рискове.

Медицински принцип: безопасната спортна активност подобрява здравето, ако се извършва с подходящо темпо и натоварване, съобразено с индивидуалните потребности.

- Преодоляване на страхове и социална изолация

Психолозите посочват, че децата със специални потребности често изпитват страх от провал, осмиване или физическо натоварване. Чрез спорт в подкрепяща среда те постепенно изграждат увереност, устойчивост и чувство за сигурност. Адаптираният бадминтон, със своята игрова структура и лесна за модификация форма, е изключително подходящ за редуциране на тревожността и социалната изолация.

Психологическо наблюдение: редовното участие в спортни игри подобрява саморегулацията и социалната адаптация, особено при деца със спектърни и когнитивни нарушения.

- Насърчаване на увереността чрез постепенен напредък

Треньорите и рехабилитаторите препоръчват постепенен, индивидуален подход - всяка малка победа е важна. Постоянното положително подкрепление от страна на родителите и треньорите води до емоционално удовлетворение и желание за продължаване на

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

участието. Този принцип се подкрепя и от педагогическите специалисти, които подчертават значението на метода успех чрез повторение и поощрение.

Да представи практически методи за интегриране на спорта в ежедневието:

- Включване на кратки дейности през деня



Лекарите и кинезитерапевтите препоръчват движение на малки дози – дори кратки 5– 10 минутни активности имат положителен ефект върху кръвообращението, тонуса и концентрацията. Тези кратки активности могат да се превърнат в рутина у дома, в училище или на открито.

Пример: кратка игра с перце, разтягане след учене, семейна разходка след вечеря.

- Изграждане на навик за движение като част от семейството

Психолозите подчертават, че родителите са основният модел за подражание. Когато спортът е част от семейната култура, детето възприема движението като естествено и приятно занимание. Съвместното участие укрепва емоционалната връзка и взаимното доверие.



Препоръка: седмичен семеен график с общи спортни занимания повишава ангажираността и мотивацията.

- Включване на родителите в играта като модел за поведение



Треньорите и педагогическите експерти подчертават, че родителите могат да бъдат активен партньор в обучението - чрез участие в игри, поощрения и подкрепа. Това не само насърчава физическата активност, но и създава емоционална близост и доверие. Психолозите отбелязват, че когато родителят участва в процеса, детето по-лесно преодолява страха от неуспех и проявява по-голяма постоянност.

Специфичните цели на ръководството са насочени към интегриран подход, който съчетава физическо, емоционално и социално развитие. От гледна точка на специалистите, адаптираният бадминтон е не просто спорт, а средство за рехабилитация, включване и личностен растеж. Ръководството има мисията да предостави на родителите знания и увереност, че чрез спорт всяко дете може да се развива, да общува и да бъде прието – такова, каквито са всички останали.

В тази връзка настоящото ръководството предоставя стъпки за създаване на пространство на свързване от типа дете – родители – система, което показва как се

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

осъществява терапевтичната връзка чрез обучение на родители и консултации със системата от специалисти от подкрепящата сфера.



Ръководството предлага адаптиран модел на приобщаване, мотивация и подкрепа чрез спорт и психологическо сътрудничество, в който централен елемент е дете/младеж със специални потребности, като крайната цел е да се осъществи емоционално, социално и двигателно развитие чрез адаптиран бадминтон и изграждане на увереност, саморегулация и умения за сътрудничество.

Целта на триъгълника на подкрепата е развитие на детето/младежа чрез движение, подкрепа и позитивна комуникация на базата на сътрудничество, доверие и непрекъснат обмен между:

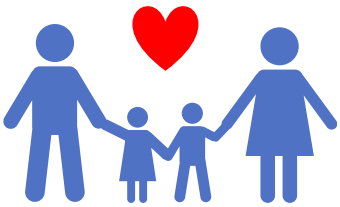
- Родители - обучение за подкрепа чрез спорт; индивидуални насоки за поведение и мотивация; съвместни занимания „родител-дете"; подкрепа в справяне със стреса и приемане на индивидуалността;
- Психолози - психологическа оценка и консултиране; подкрепа на родителите в разбирането на нуждите на детето; създаване на индивидуален план за развитие; работа по емоционална регулация и социални умения;
- Треньори по адаптиран бадминтон - прилагане на адаптирани техники и упражнения; индивидуализиране на тренировъчния процес; насърчаване на работата в екип и социално включване; връзка с психолози и родители за общ подход.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

1.4. Целеви групи

Ръководството е насочено към:



- Родители и настойници на деца и младежи с интелектуални, двигателни, сензорни и/или поведенчески затруднения;
- Роднини и лица, полагащи грижи, които участват активно в ежедневната грижа за деца и младежи със специални нужди;
- Близки, настойници, приятели, треньори и асистенти;
- Общности и семейства, които желаят да изградят подкрепяща среда.

Основни нужди на целевата група:

- Липса на достъпна информация за адаптирани спортове;
- Несигурност относно физическата безопасност и релевантността на спорта;
- Трудности при мотивацията на детето;
- Необходимост от подкрепа, свързана с емоционални и социални аспекти на спорта.

Най-важното правило при работата с целевите групи е следното: всяко дете е уникално. Това, което работи за едно, може да не е подходящо за друго. Подходът трябва да се основава на силните страни, интересите и възможностите на детето, а не само на диагнозата.

Митове и реалности:

- Тези деца не могат да спортуват. / Могат, когато спортът е адаптиран.
- Само професионалисти трябва да ги обучават. / Родителите и доброволците често са ключова част от процеса.

2. Преглед на процеса на разработване на Ръководството

2.1. Използвани ресурси - релевантна информация от изследователи, обучители, лекари и психолози

Ръководството е изготвено въз основа на мултидисциплинарен подход, включващ:

- Научни и академични източници от изследователи в областта на адаптираната физическа активност, специалната педагогика и психологията;
- Практически опит от треньори и обучители, работещи с деца с различни форми на увреждания;
- Медицински и психологически насоки, предоставени от специалисти;
- Данни от дискусии с треньори, родители и организации в рамките на проекта SPECIALRACKET.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Ръководството е структурирано така, че да бъде лесно приложимо в ежедневието на семействата. Включени са:

- Техники за самомотивация и управление на стреса при родителите;
- Съвети за управление на времето, така че спортът да бъде част от ежедневието;
- Примери за занимания и игри, приложими в домашна или клубна среда.



2.2. Техники за самомотивация за поддържане на активен начин на живот

Мотивацията е вътрешната сила, която кара всяко дете да действа, да се развива и да вярва в собствените си способности. При децата и младежите със специални потребности мотивацията често изисква допълнителна подкрепа, разбиране и адаптация, тъй като те могат да срещат физически, сензорни, комуникационни или емоционални бариери.

Целта на този раздел е да представи практически техники и подходи, чрез които родителите, треньорите и близките могат да помогнат на детето да изгради вътрешна самомотивация и устойчивост към предизвикателствата, свързани с поддържането на активен начин на живот.

Основни принципи на самомотивацията:

- Положителното преживяване създава желание за повторение.
- Когато физическата активност се свързва с удоволствие, забавление и успех, детето естествено иска да я повтаря.
- Малките постижения изграждат увереност.
- Поставянето на реалистични цели и отбелязването на дори най-малкия напредък водят до усещане за контрол и удовлетворение.
- Социалната подкрепа е гориво за мотивацията.
- Когато детето се чувства прието от групата, подкрепено от треньора и окуражено от родителите, желанието за участие нараства.
- Самомотивацията се изгражда чрез навик и рутина.
- Повтарящите се положителни преживявания създават трайни модели на поведение.

Техники за насърчаване на самомотивацията

Техника „Поставяне на постижими цели"

- Разделете голямата цел (Искам да тренирам бадминтон) на малки, конкретни стъпки (Днес ще хвърля перце 5 пъти).
- Водете дневник на постиженията – визуално представяне на напредъка чрез стикери, табло или рисунки.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- Насърчавайте детето да поставя свои собствени цели – това увеличава чувството на автономност и контрол.

Пример: Вместо да кажете „Трябва да трениращ повече", опитайте с „Да видим дали можеш да направиш днес още една успешна подадена топка!".

Техника „Положително подсилване"

- Винаги подчертавайте усилието, а не само резултата: „Гордея се, че опита!", „Ти беше търпелив и постоянен!".
- Използвайте похвала, жестове и усмивки – емоционалната обратна връзка е изключително мощна при деца със специални потребности.
- Включвайте символични награди – любима игра, стикер, малко време за почивка или споделено занимание.

Цел: Да се създаде асоциация между положителното поведение и приятните емоции.

Техника „Визуална и сензорна подкрепа"

- Използвайте визуални карти, снимки или кратки видеа, които показват как се изпълнява упражнение;
- Създайте рутинен плакат с картинки на различните активности през деня – така детето вижда какво следва и се чувства подготвено;
- За деца със сензорна чувствителност използвайте музика, меки топки или различни текстури, които създават положително усещане към движението.

Пример: Може да се използва цветен график: „Когато стрелката стигне до червеното квадратче – време е за игра!"

Техника „Самоизразяване чрез спорт"

- Оставете детето да избира начина, по който иска да участва – дали да подава, да наблюдава или да води част от играта.
- Насърчавайте изразяването на емоции чрез движение, музика или игра.
- Използвайте спортни активности като начин за комуникация и изразяване на настроение, особено при деца с езикови затруднения.

Цел: Детето да усеща, че спортът е негово пространство за изява, а не просто задължение.

Техника „Споделената отговорност"

- Насърчавайте детето да има активна роля – да подреди оборудването, да избере музиката, да води загрявката;
- Това създава чувство на значимост и изгражда самоуважение и самостоятелност.

Пример: „Днес ти си нашият треньор за загрявката!" – фраза, която повишава самочувствието и ангажираността.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Техника „Модел на поведение"

- Родителите са първият и най-важен модел. Ако детето вижда, че мама или татко се движат, спортуват и се забавляват, ще иска да ги последва.
- Споделяйте активности – играйте заедно, разхождайте се, участвайте в семеен спортен ден.
- Използвайте позитивен език – избягвайте не можеш, заменете с - да опитаме заедно.

Техника „Саморазпознаване и гордост"

- Помогнете на детето да осъзнае собствените си силни страни – „Имаш страхотна координация!", „Движенията ти стават все по-точни!".
- Използвайте огледала, видеа или рисунки, за да види как се подобрява с времето.
- Насърчавайте го да говори за своите успехи – това развива самоувереност и самооценка.

Цел: Да се изгради мотивация чрез пример и подражание.

Майндфулнес техники за родители за мотивация и подкрепа по време на спортни занимания с деца със специални потребности



Майндфулнес е фокусирано внимание в настоящия момент и осъзнаване на всичко, което възниква: мисли, образи, звуци, усещания, емоции, преживявания и т.н. Не всяко осъзнаване е майндфулнес! За да говорим за майндфулнес, съзнанието е нужно да бъде освободено от: осъждане, оценки, анализи, мнения, т.е. от мислещия ум, от миналото и от бъдещето. Съзнанието е нужно да е отворено, приемащо, неангажирано, изследващо настоящето с любопитство, без предразсъдъци и без излишно усилие.

Един древен крал свикал всичките си мъдреци и им заръчал да му измислят една единствена мисъл, която както да го утешава в голяма тъга, така и да го успокоява в прекомерна радост. Мъдреците мислили-мислили и накрая измислили едно единствено изречение, което гласяло: „И това ще отмине!". Кралят толкова се зарадвал на тази мисъл, че заповядал върху златен пръстен тя да бъде изгравирана, така че където и да отиде винаги да е с него.

За да бъде притчата изцяло в духа на майндфулнес питаме: „Кое е това, което НЕ отминава?!". Не чакайте отговор от ума, този отговор ще отмине! Това не е въпрос за отговор, а за директно осъзнаване. Ако си задавате този въпрос, можете да го изследвате чрез майндфулнес техниките описани тук:

- Техника „Дишай и отрази"

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Кога: Преди или по време на спортното занимание, при напрежение

Как: Родителят вдишва дълбоко и издишва бавно 3 пъти. Насочва вниманието си към детето с вътрешната мисъл: „Тук съм. Детето ми има нужда от мен сега.". Отразява с думи: „Виждам, че ти е трудно – хайде заедно, без бързане.".

Полза: Спокойствие и емоционална валидизация - намаляване на стреса

- Техника „Тук и сега – заедно"

Кога: По време на самото занимание, при разсейване или раздразнение

Как: 1. Родителят отбелязва наум 3 неща, които вижда и чува около детето - усмивка, сянка на ракетата, звук на перце. Обръща внимание на дишането си и казва на детето: „Хайде да направим следващата стъпка заедно, бавно.".

Полза: Подсилва съвместното присъствие, без натиск.

- Техника „Малка победа – голяма радост"

Кога: След малък успех (дори частичен)

Как: Родителят спира, вдишва и си казва: „Това беше важен момент. Детето се опита.". Подчертава го пред детето с топъл тон: „Видях колко се постара. Това беше силен удар! Радвам се с теб.".

Полза: Повишава вътрешната мотивация чрез съзнателна обратна връзка.

- Техника „Мирно присъствие"

Кога: Когато детето отказва участие, има затруднение или се фрустрира

Как: Родителят остава до детето спокойно, без да настоява. Казва нещо от рода на: „Разбирам те. Ще бъда тук, когато си готов/а.". Диша спокойно, като показва с пример темпо и стабилност.

Полза: Детето усеща сигурност и приемане - връща се към дейността само.

- Техника „Ясно намерение"

Кога: В началото на заниманието

Как: Родителят си задава наум въпроса: „Какво искам за моето дете днес?" (напр. да се радва на движението, да се чувства прието). Казва го на детето с кратка, ясна мотивационна фраза: „Днес не е важно колко удари ще направиш, а да се забавляваме."

Полза: Създава позитивна рамка, без фокус върху резултат

Съвет: Повтаряйте техниките регулярно – дори за 30 секунди. Започвайте с 1-2 техники на сесия. Бъдете състрадателни към себе си – родителската роля не изисква съвършенство, а присъствие.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Ролята на родителите/близките и треньорите в процеса на самомотивация

Самомотивацията не се появява спонтанно – тя се отглежда чрез подкрепа, търпение и последователност. Родителите и треньорите трябва да:

- създават позитивна атмосфера, в която детето се чувства спокойно да опитва;
- не наказват неуспехите, а ги разглеждат като част от ученето;
- споделят постиженията на детето с други – приятели, съученици, треньори;
- подкрепят идеята, че спортът е радост, не състезание.

Практически примери за прилагане

Ситуация	Подход	Цел
Детето отказва да тренира	Предложете избор: „Предпочиташ ли да подаваш или да играеш на мрежата?“	Даване на контрол и автономност
Детето се страхува от провал	Напомнете му за предишен успех	Засилване на увереността
Детето губи интерес	Въведете музика или нова игра	Стимулиране чрез разнообразие
Детето се уморява бързо	Разделете активността на малки интервали с почивки	Постигане на успех чрез постепенност

Самомотивацията при децата и младежите със специални потребности не е просто умение – тя е жизнена стратегия за участие, растеж и независимост. Чрез внимателна подкрепа, положително подсилване и адаптирани подходи родителите и треньорите могат да изградят вътрешна увереност и постоянство, които ще се отразят не само в спорта, но и в цялостното развитие на личността.

Flow техники за родители и деца със специални потребности за по-дълбока ангажираност и мотивация при спортни дейности



Потокът (flow) като състояние на ума се определя като моменти на дълбока концентрация и ангажираност, при което човек е напълно потопен в дейността си, губейки представа за времето и заобикалящата го среда. Това е приятен ментален процес, характерен с пълно потапяне в дейността, което води до усещане за контрол и удоволствие. Естествено

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

състояние, в което хората са толкова ангажирани с дадена дейност, че нищо друго сякаш няма значение. Как да прилагаме flow техники:

1. Отделете малко време

2. Наблюдавайте настоящия момент, такъв, какъвто е. Обърнете изцяло вниманието си към мястото, на което сте, в момента, в който сте там, без да раздавате оценки.

3. Отбележете какво си мислите, но го оставете да мине покрай вас като нещо ненужно и чуждо в настоящия момент.

4. Непрекъснато се връщайте към настоящия момент, забравете за останалите си мисли.

5. Не се обвинявайте, ако мисълта ви непрекъснато отскача до други места и събития. Опитвайте се да разбирате кога това се случва, за да можете спокойно и безкритично да се върнете отново към себе си, тук и сега.

Партньорски практики за съпреживяване между родители, деца, треньори и приятели, които предоставят възможност за взаимност във flow моменти:

- Баланс между предизвикателство и умение

Принцип: Детето попада във flow състояние, когато задачата не е нито твърде лесна, нито твърде трудна.

Как родителят да прилага техниката: наблюдавайте кога детето се забавлява, но е леко напрегнато. Ако е твърде лесно, добавете мини предизвикателство (напр. брой повторения). Ако е твърде трудно, разделете задачата на стъпки или предложете помощ.

Пример: Вместо „Играй 10 минути с ракета" - „Удари перото 2 пъти, после направи 1 подскок. Готов ли си за още 2?"

- Зона на фокус – единствена задача

Принцип: За потапяне във flow е нужно детето (и родителят) да имат ясна, единна цел.

Как родителят да прилага техниката: избирайте една задача на сесия – не повече. Говорете с кратки изречения и визуална подкрепа (показване, рисунка, карта). Давайте обратна връзка веднага:

Пример: „Виж! Направи го! Това беше супер удар."

- Ритъм и повторение

Принцип: Повтарящи се движения с ритъм подпомагат потапянето във flow – особено при деца с аутизъм, хиперактивност или интелектуални затруднения.

Как родителят да прилага техниката: включете ритмични серии от удари/движения, напр.: удар – удар – скок – стоп – повтори. Използвайте музика или броене (1–2–3) по време на движенията. Говорете в ритъм: „Хоп – удар – хоп – хвани!".

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- Вътрешна награда

Принцип: Потокът възниква, когато мотивацията идва от самото преживяване, не само от външни награди.

Как родителят помага: изтъквайте удоволствието, не само резултата: „Видя ли колко леко се движеше перото? Красота!". Споделяйте лична радост: „На мен ми хареса как го направи. Беше ми приятно да те гледам.". Използвайте игра: „Можеш ли да го направиш още по-тихо/по-бавно?"

- Пълно присъствие – без разсейване

Принцип: Родителят също трябва да е във flow – без телефони, коментари, бързане.

Как родителят да прилага техниката: в началото кажете на себе си: „Сега сме само двамата – тук и сега.". Изберете 10–15 минути за тотална ангажираност, без корекции, само с окуражаване и участие.

- Игра като поток – Flow чрез въображение

Принцип: Въображението усилва ангажираността и усещането за лекота.

Как родителят да прилага техниката: дайте спортно действие с роля: „Сега си бадминтон герой, който лети след перото.". Използвайте метафори: „Подай перото като да изпращаш писмо на вятъра.".

2.3. Практически насоки за управление на времето за включване на тренировки в ежедневието

Защо управлението на времето е важно

За децата и младежите със специални потребности времето е повече от часовник - то е структура, сигурност и предсказуемост. Добре планираният дневен режим помага:

- да се избегнат стрес и преумора;
- да се създадат устойчиви навици за движение;
- да се осигури баланс между училище, почивка и спорт;
- да се поддържа мотивация чрез ясна последователност на дейностите.

Спортната активност не трябва да бъде допълнително натоварване, а естествена част от деня - както храненето или ученето.

Основни принципи при планиране на времето

Постоянство и рутина

- Определете фиксирани дни и часове за спортните занимания (напр. всеки вторник и четвъртък от 17:00 ч.).

Съфинансирано от Европейския съюз

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

- Използвайте визуален график – табло с картинки или цветни символи, за да може детето да вижда кога предстои тренировка.
- Повтарящата се структура създава чувство за сигурност и предсказуемост.

Пример: На хладилника може да се постави седмична таблица с разпределение на времето за училище, обяд , бадминтон, почивка.

Баланс между активност и почивка

- Физическите занимания трябва да се съчетават с достатъчно време за възстановяване.
- За деца с двигателни или сензорни предизвикателства е важно да има плавен преход между активност и спокойствие – например 5–10 минути дишане, стречинг или релаксираща музика след тренировка.
- Избягвайте тренировки веднага след училище или преди лягане – оставете време за адаптация.

Препоръка: Оптимално време за спорт е между 16:00–18:00 ч., когато детето е отпочивало и има енергия.

Индивидуален ритъм и натоварване

- Всяко дете има собствена динамика – някои се концентрират по-добре сутрин, други следобед.
- Наблюдавайте кога детето проявява най-много ентусиазъм и включвайте спортните занимания именно тогава.
- Използвайте метода на малките стъпки – кратки, но редовни сесии (15–20 мин.), вместо дълги и натоварващи.

Цел: да се създаде чувство за успех, а не за умора.

Конкретни насоки за родителите

- Създайте седмичен спортен график
- Изберете 2–3 дни седмично за спортни занимания;
- Включете и мини-активности у дома – 5 минути упражнения или игра с топка сутрин или вечер;
- Планирайте уикенда като време за семейни активности на открито – разходки, колоездене, игри в парка.

Инструмент: Използвайте „Седмична карта на движението" – визуална таблица с дни и дейности, която се попълва с картинки или стикери.

Включете спортните занимания в ежедневието

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- Превърнете обикновените дейности в движение: качване по стълбите вместо асансьора; разходка след вечеря; игри с перце или мека топка вкъщи;
- Използвайте кратки паузи за движение между ученето – 3 минути танц, разтягане или мини игра.

Пример: След всеки 30 минути учене – 5 минути движение (движи се като ракета или танц на място).

Заложете на разнообразие

- Сменяйте активности, за да поддържате интереса – бадминтон, йога, адаптирани игри, танци, разходки;
- Включвайте музика и игри, за да съчетаете физическата активност със забавление;
- Позволявайте на детето да избира – това повишава автономността и мотивацията.

Съвет: Създайте кутия на движението – малка кутия с картончета с идеи за 10-минутни дейности. Детето тегли картонче и изпълнява задачата.

Времето за спорт = време за връзка

- Не гледайте на тренировките само като на физическа активност – те са време за общуване, емоции и споделяне.
- Присъединете се към детето – дори краткото играем заедно укрепва връзката и увереността му.
- Ако детето тренира в клуб, интересувайте се от напредъка му, общувайте с треньора и споделяйте успехите вкъщи.

Как да поддържате последователност

Използвайте напомняния и рутина

- Визуални табла, аларми, календар или телефонни напомняния помагат детето да предвижда активностите.
- Създайте ритуал преди тренировка – например обличане на спортния екип с музика или кратка игра за загряване.

Награждавайте постоянството

- Празнувайте всеки успех – например 1 месец редовни тренировки;
- Използвайте символични награди – сертификат, значка или семейна спортна вечер.

Бъдете гъвкави

- Ако детето има труден ден, заменете тренировката с кратка разходка или дихателни упражнения;
- Важното е движението да се запази като навик, дори при промяна на активността.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Примерен дневен график (гъвкав модел)

Час	Дейност	Бележки
06:45 – 07:00	Сутрешно раздвижване / упражнения	Кратка активност за събуждане
07:00 – 07:30	Тоалет / обличане / закуска	
07:30 – 08:00	Придвижване до детска градина / училище / дневен център	
08:00 – 13:00	Училище / занятия	Възможност за кратки почивки за движение
13:00 – 13:30	Обяд	
13:30 – 15:00	Подготовка за училище	
15:00 – 15:30	Почивка и лека закуска	Подготовка за тренировка
16:30 – 17:15	Адаптиран бадминтон / спортна активност	Основен блок движение
17:30 – 18:00	Свободно време / вечеря	Спокойно завършване на деня
19:00 – 20:00	Семейна разходка / игра	Социална и емоционална подкрепа

Допълнителни съвети за родителите

- Бъдете реалистични – не се стремете към съвършенство, а към постоянство.
- Включвайте детето в планирането – нека то избере кога и какво да тренира.
- Избягвайте натиск – дайте време на детето да се адаптира.
- Давайте личен пример – спортувайте заедно.
- Проследявайте прогреса – отбелязвайте успехите и коментирайте как се чувства детето след тренировките.

Управлението на времето не е просто организация на часовете – то е изграждане на положителна култура на движение в семейството. Когато спортът стане естествена част от ежедневието, децата и младежите със специални потребности не само укрепват физически, но и развиват самодисциплина, увереност и социална свързаност. Вашата роля като родители е да превърнете спорта в естествена, радостна част от живота, а не в задължение. С търпение, постоянство и любов – това е напълно постижимо.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

3. Модул „Физически дейности и спорт за деца и младежи със специални нужди – възможност за социално включване и здравословно благополучие“

3.1 Ползи

Преглед на ползите: заниманията с подходящо разработени физически дейности и спорт предлагат множество ползи за деца и младежи със специални нужди, като оказват силно положително въздействие върху различни аспекти от живота им. Тези ползи се простират отвъд обикновеното физическо натоварване, насърчавайки цялостния растеж и подобреното качество на живот.

Физическо здраве: подобряване на координацията, силата и цялостната физическа форма



- Подобрена координация: адаптираните физически дейности осигуряват внимателно структурирани движения, които спомагат за усъвършенстване на двигателните умения. Дейностите се фокусират върху изграждане на телесна осведоменост, пространствено разбиране и ритмични способности. Това води до повишена прецизност и контрол при ежедневните задачи.
- Повишена сила: внимателно подбрани упражнения, насочени към различни мускулни групи, насърчавайки цялостното развитие на силата. По-силните мускули поддържат стойката, улесняват мобилността и подобряват способността за участие в по-широк спектър от дейности. Дейностите могат да бъдат модифицирани, за да се отчете обхватът на движение и ограниченията, за да се увеличат максимално ползите.
- Кардиоваскуларна подготовка: адаптирани аеробни упражнения подобряват сърдечната и белодробната функция, повишавайки издръжливостта и енергийните нива. Редовната кардио активност може да помогне за контролиране на теглото, намаляване на риска от хронични заболявания и подобряване на общата издръжливост.
- Обща физическа подготовка: адаптираните дейности се фокусират върху подобряване на няколко аспекта на физическата подготовка, като сила,

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

издръжливост, координация, гъвкавост, скорост и пъргавина. Тези дейности ще подобрят способността на детето да взаимодейства със света.

Психологическо благополучие: повишаване на самочувствието, намаляване на тревожността и насърчаване на позитивна перспектива

- Повишено самочувствие: постигането на физически етапи и овладяването на нови умения в подкрепяща среда драстично повишава самочувствието и увереността. Това се постига, когато детето изпълнява задачи, които преди това може да не е било в състояние да изпълни поради възприемани бариери.
- Намалена тревожност и стрес: физическата активност освобождава ендорфини, които имат ефект на повишаване на настроението и облекчаване на стреса. Структурираната и подкрепяща спортна среда може да бъде терапевтична, осигурявайки здравословен отдушник за емоциите и тревогите.
- Позитивна перспектива: постиженията и удоволствието, произтичащи от физическата активност, насърчават по-позитивен поглед върху живота, повишавайки устойчивостта и механизмите за справяне. Редовните физически упражнения насърчават чувството за самостоятелност и контрол, давайки възможност на хората да поемат отговорност за своето благополучие..

Социално включване: изграждане на взаимоотношения и насърчаване на уменията за работа в екип

- Изграждане на взаимоотношения: отборните спортове и груповите дейности насърчават взаимодействието с връстници, създавайки възможности за създаване на приятелства и изграждане на социални умения. Адаптираните спортове осигуряват безопасна и структурирана среда за практикуване на социално взаимодействие и развиване на комуникативни умения.
- Умения за работа в екип: участието в екипни дейности насърчава работата в екип, сътрудничеството и чувството за споделено постижение. Децата се учат да се подкрепят взаимно, да празнуват успехите си като група и да развиват чувство за принадлежност.
- Комуникационни умения: съвместната работа за постигане на общи цели улеснява комуникационните умения, включително вербална и невербална комуникация. Участниците се учат да се изразяват ясно, активно да слушат другите и да разрешават конфликти по конструктивен начин. Комуникационните умения ще помогнат за преодоляване на възприеманите бариери и ще насърчат по-добри взаимоотношения с общността.

3.2 Роля на родителите в насърчаването на приобщаването

Насърчаване на участието в групови спортове и обществени дейности

Съфинансирано от Европейския съюз

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

Родителите играят жизненоважна роля в насърчаването на приобщаването, като насърчават децата си редовно да се занимават с групови спортове и обществени дейности. Участието в групови условия не само помага на децата да развият основни физически умения, но и подхранва социалните умения като комуникация, сътрудничество и емпатия. За децата със специални нужди тези среди предлагат безопасно пространство, където те могат да изградят самочувствие и да изпитат чувство за принадлежност редом с връстници. Родителите могат да започнат, като проучат местни приобщаващи спортни програми, обществени центрове или клубове, които специално приветстват деца с всякакви способности, като гарантират, че детето им има достъп до подходящи възможности. Важно е родителите да представят участието в положителна светлина – фокусирайки се върху радостта от това да си активен, да създаваш приятелства и да опитваш нови неща – вместо да наблягат на конкуренцията или победата. Насърчаването може да бъде фино и търпеливо, като подкрепя децата да предприемат малки, управляеми стъпки, като например посещение на една тренировка или наблюдение отстрани, преди да се включат активно. Откритата комуникация с треньорите и организаторите на програмите също е от решаващо значение; родителите трябва да споделят специфичните нужди и предпочитания на детето си, за да помогнат за създаването на среда, в която са възможни адаптации и детето се чувства комфортно и включено. С течение на времето тази постоянна подкрепа може да помогне на децата да преодолеят страховете си, да развият нови умения и да се насладят на многобройните предимства на груповите спортове..

Води с пример - участвай в спортни дейности заедно с детето си



Освен окуражаване, родителите значително насърчават приобщаването, като участват активно в спортни и физически дейности заедно с децата си. Когато родителите се ангажират директно - независимо дали чрез игра заедно, помощ при загрявките или просто присъствие по време на дейностите - те показват, че физическата активност е забавна и ценна част от живота за всички, независимо от способностите им. Това споделено участие помага на децата да се чувстват подкрепени и намалява тревожността, особено в непозната или предизвикателна обстановка. Освен това, съвместното участие позволява на родителите да наблюдават по-добре силните страни, трудностите и напредъка на детето си, което им позволява да предложат смислено насърчение и да се застъпват ефективно за всички необходими условия. Даването на пример означава също така да проявявате търпение, да празнувате усилията и да

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

поддържате позитивно отношение, което учи децата, че успехът е свързан с удоволствие и личностно израстване, а не само с победа или представяне. Родителите могат да започнат с въвеждане на прости игри и упражнения у дома или в непринудени условия на открито като паркове, като постепенно преминават към по-структурирани обществени спортове. Този подход насърчава физическата активност през целия живот и засилва мотивацията на детето да остане ангажирано. Освен това, когато родителите участват в приобщаващи спортни програми или събития, те допринасят за изграждането на приветлива общностна култура, която цени многообразието и работата в екип.

3.3 Истории на успеха

Примери за деца, които са се възползвали от адаптирани спортни програми, особено бадминтон

Адаптираните спортни програми предоставят възможности на деца със специални нужди да се развиват физически, емоционално и социално. Сред тези инициативи, адаптираният бадминтон е показал забележителен успех в насърчаването на приобщаването и насърчаването на цялостното развитие. Следните казуси илюстрират как отделните деца са се възползвали от участието, като подчертават както личните постижения, така и по-широките уроци за семействата и полагащите грижи.

Казус 1: Изграждане на увереност чрез игра

София, десетгодишно момиче с разстройство на координацията в развитието, често се затруднняваше да участва в традиционни спортове. Часовете по физическо възпитание я караха да се чувства изключена и обезкуражена. Когато се присъедини към адаптирана програма за бадминтон, тя започна да играе с по-леки ракети и по-бавни перца, което ѝ позволи да осъществява успешен контакт с топката и да участва в по-дълги разигравания. В течение на няколко месеца София постигна забележими подобрения в баланса и координацията между ръцете и очите. По-важното е, че увереността ѝ нарасна значително. Родителите ѝ съобщиха, че е станала по-склонна да опитва нови дейности в училище и е показала по-силно чувство за независимост у дома. За София бадминтонът се превърна в нещо повече от спорт – той беше път към самочувствието..

Казус 2: Социални връзки и работа в екип

Дейвид, дванадесетгодишно момче с аутистичен спектър, първоначално намирал груповите дейности за непосилни. Той не желаел да общува с връстници и често избягвал социалното взаимодействие. В адаптираната обстановка за бадминтон треньорите наблягали на упражнения в малки групи и структурирана игра по двойки. Тези дейности насърчавали сътрудничеството и взаимната подкрепа, а не съревнованието. С течение на времето Дейвид се научил да работи заедно с партньор, като предлагал насърчение и отговарял на инструкциите на другите. Родителите му забелязали, че той започнал да

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

инициира разговори извън спорта и дори поканил съученици да се присъединят към него за развлекателна игра. Програмата не само подпомогнала физическото му развитие, но и създала смислени социални връзки, които се пренесли в ежедневието..

Казус 3: Преодоляване на физически бариери



Мария, на девет години, е родена с лека церебрална парализа, което е повлияло на нейната мобилност и издръжливост. Традиционните спортове често я карали да се чувства уморена и разочарована. Адаптираният бадминтон ѝ е осигурил гъвкави правила, чести почивки и подкрепяща среда, където всяко усилие е било признато. Постепенно Мария е изградила издръжливост и сила, демонстрирайки подобрения в походката и стойката си. Нейният физиотерапевт потвърдил измерим напредък в двигателния ѝ контрол, пряко свързан с повтарящите се, но приятни движения по време на сесиите по бадминтон. Освен физическите резултати, Мария изразила гордост, че е част от отбор, описвайки бадминтона като първия спорт, към който е чувствала истинско място..

Уроци за родители и семейства

Тези истории подчертават обща тема: успехът в адаптирания бадминтон не се измерва единствено с атлетични постижения, а с личностно израстване, увереност и приобщаване. За родителите ключовият извод е, че участието в адаптирани спортове може да отвори врати към нови възможности за техните деца – независимо дали чрез подобрено физическо здраве, по-силни социални връзки или повишена емоционална устойчивост. Всяко дете напредва със собствено темпо и малките победи често водят до дълбоки трансформации. Чрез насърчаване и подкрепа на последователното участие, семействата играят централна роля в осигуряването на устойчивостта на тези положителни резултати.

Заключение



Адаптираният бадминтон показва, че с внимателно обмислени промени и подкрепящо обучение, деца с различни нужди могат да постигнат забележителен напредък. Историите за успех, представени тук, илюстрират потенциала на програмата да изгражда увереност, да насърчава приятелства и да насърчава дългосрочното благополучие. За родителите, които обмислят спорта като част от развитието на детето си, тези примери дават увереност, че адаптираните програми предлагат повече от отдих: те са мощни инструменти за растеж, принадлежност и овластяване.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

4. Модул „Здравни съображения и психологическа терапия за включване в спорта и физическите дейности“

4.1 Здравни съображения

Разбиране на физическото и медицинското състояние на децата със специални нужди

За да може спортът да бъде безопасен, ефективен и полезен, е изключително важно родителите, треньорите и лицата, полагащи грижи за деца и младежи със специални потребности, да разбират добре техните физически и медицински особености.

Всеки човек с увреждане е различен - няма универсален подход. Според Световната здравна организация (СЗО, Световен доклад за увреждането, 2023) адаптираната физическа активност трябва да се базира на индивидуална оценка и персонализиран план, съобразен със здравословното състояние, функционалните възможности и емоционалните потребности на детето.

Децата и младежите със специални потребности могат да имат различни видове затруднения - физически, сензорни, интелектуални или комбинирани. Важно е всеки тип състояние да бъде разбрано и уважено, за да може спортът да бъде адаптиран безопасно и мотивиращо.

Физически увреждания

- Включват: церебрална парализа, мускулна дистрофия, спинални увреждания, ампутации, ортопедични проблеми, плоскостъпие и др.
- Основни особености: ограничен обхват на движение, неравномерна сила в крайниците, затруднен баланс, повишен мускулен тонус (спастичност).
- Адаптация в спорта: използване на помощни средства (напр. по-лека ракета, по-голямо перце, адаптирани правила за движение), по-дълги паузи и повече време за възстановяване.

Сензорни увреждания

- Включват: зрителни, слухови или комбинирани затруднения.
- Основни особености: трудност при ориентация в пространството или при следене на звукови сигнали.
- Адаптация в спорта: използване на визуални или тактилни ориентири, силен контраст между топка/перце и пода, звукови сигнали, визуални демонстрации и инструкции с жестове.

Интелектуални и когнитивни затруднения

- Включват: синдром на Даун, аутизъм, ADHD, обучителни затруднения и др.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- Основни особености: нужда от ясни, кратки инструкции, повтарящи се демонстрации и стабилна структура на занятието.
- Адаптация в спорта: визуални графици, игрови подход, използване на похвали и награди, ограничаване на външни стимули (шум, хаос).

Комбинирани състояния

- Много деца имат смесени затруднения (например двигателни и когнитивни), което изисква мултидисциплинарен подход – включване на лекар, кинезитерапевт, психолог и педагог, за да се изгради ефективен спортен план.

За да бъде всяка спортна дейност безопасна, родителите и треньорите трябва да обръщат внимание на следните ключови аспекти:

Кардиореспираторна система

- Проверява се дали детето има сърдечни или дихателни заболявания.
- В адаптираните тренировки се избягва пренатоварване и се осигуряват периоди на почивка.
- Препоръчва се провеждане на медицински преглед преди започване на спортна активност (по Наредба № 23 на МЗ за профилактичните прегледи в България).

Опорно-двигателен апарат

- Възможни са ограничения в обхвата на движение или болка при натиск/опора.
- В тези случаи се адаптират упражненията – например чрез седящи позиции, еластични ленти, леки ракети и контролирани движения.

Неврологични и мускулни състояния

- Деца с ДЦП или мускулна дистрофия се нуждаят от упражнения, които укрепват мускулите без пренапрежение.
- Задължителна е консултация с физиотерапевт или рехабилитатор.

Метаболитни и ендокринни заболявания

- При диабет, наднормено тегло или ендокринни проблеми е важно да се следи нивото на кръвната захар, приемът на течности и времето на хранене преди/след тренировка.

Психомоторно развитие

- При някои деца се наблюдава забавено развитие на координацията и концентрацията.
- Тук спортът, и особено адаптираният бадминтон, играе роля за подобряване на моторния контрол и вниманието.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

В основата на адаптираната спортна практика стои индивидуалният здравен профил на детето. Родителите и треньорите трябва да събират и актуализират информация за:

- медицинска история и хронични заболявания;
- използвани медикаменти и възможни странични ефекти;
- препоръки на лекар или терапевт относно натоварването;
- наблюдения за реакцията на детето към физическо усилие (напр. умора, изпотяване, болка, промяна в настроението).

Препоръка: Водете кратък спортен дневник за детето – това подпомага проследяването на напредъка и ранното разпознаване на проблеми.

Родителите са активни партньори в наблюдението и адаптацията на спортната активност. Тяхната роля включва:

- да информират треньора за здравословното състояние на детето;
- да наблюдават поведението му преди, по време и след заниманията;
- да поддържат постоянна връзка с медицинските специалисти и да следят препоръките им;
- да осигуряват позитивна среда и подкрепа – без натиск, с насърчение и разбиране.

Важно: Всяко дете има потенциал за движение и напредък. Ключът е в правилното разбиране на неговите възможности, а не в ограничаване на участието му.

Разбирането на физическите и медицинските състояния е първата и най-важна стъпка към успешно включване на децата със специални нужди в спорта. Адаптираният бадминтон предоставя уникална възможност за индивидуално участие, безопасно натоварване и социална интеграция. Когато родителите, треньорите и специалистите работят заедно, спортът се превръща не просто в тренировка, а в терапия, развитие и радост от движението.

Адаптиране на спортните дейности към индивидуалните здравни изисквания

Всяко дете е различно - със своя физическа структура, здравословно състояние, темп на развитие и индивидуални възможности. При децата и младежите със специални потребности този принцип е още по-важен, защото неподходящо натоварване, неподходяща среда или неподходящо оборудване могат да доведат не само до физическо, но и до емоционално пренапрежение.

Според Европейска стратегия за хората с увреждания 2021–2030 и насоките на Световна здравна организация (СЗО, 2023) адаптираната физическа активност трябва да се базира на три основни принципа:

- Персонализация – спортната дейност трябва да се съобразява с индивидуалните възможности и здравословни ограничения на детето.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- Постепенност – интензитетът и сложността на упражненията се увеличават бавно и поетапно.
- Безопасност и удоволствие – спортът трябва да бъде безопасен и да носи положителни емоции, а не чувство за провал или страх.

Адаптирането на спорта започва с оценка на индивидуалните нужди на детето, включително:

- медицински диагнози и ограничения (например проблеми със стави, зрение, координация);
- физическа издръжливост и равновесие;
- психоемоционално състояние;
- когнитивно ниво и комуникационни умения.

На база на тази информация родителите и треньорите могат да разработят индивидуален спортен профил, който включва:

- подходящи типове упражнения;
- препоръчителна продължителност и интензивност;
- препоръки за адаптирано оборудване;
- наблюдение и оценка на напредъка.

Пример: дете с церебрална парализа може да се включи в бадминтон тренировка, като се използва по-голямо перце и се играе в по-малка зона, за да се намали натоварването и да се подобри точността.

Принципи на адаптиране според типа увреждане

- При двигателни и ортопедични затруднения:
- Фокус: стабилност, координация и контрол на движението.
- Адаптация: упражнения в седнало или полуизправено положение; намаляване на скоростта и обхвата на движението; използване на помощни опори или по-лека екипировка (напр. къса ракета, по-голямо перце, мрежа на по-ниска височина); включване на повече упражнения за баланс и координация.
- Пример: детето може да хвърля и улавя перце от седнало положение или с партньор, който подава от близко разстояние.



Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- При сензорни увреждания (зрение, слух)



- Фокус: ориентация и безопасност.
- Адаптация: използване на контрастни цветове на пода и оборудването; визуални или тактилни маркери на терена; при слухови увреждания – визуални сигнали (например светлина, флаг); при зрителни затруднения – звукови сигнали при подаване на перцето.
- Пример: перце с вграден звуков елемент или използване на партньор, който подава с вербален сигнал.

- При интелектуални и когнитивни затруднения



- Фокус: разбиране, концентрация и увереност.
- Адаптация: ясни, кратки инструкции и визуални демонстрации; повтаряеми структури на уроците (ритуали, рутина); игрови подход – използване на истории, точки и награди; упражнения с малка продължителност (5–10 мин.) и чести паузи.
- Пример: треньорът може да представи задачата като мисия – „Хайде да уцелим слънцето с перцето!", което прави дейността емоционално ангажираща.

- При емоционални и поведенчески затруднения
- Фокус: създаване на предсказуема, спокойна и подкрепяща среда.
- Адаптация: избягване на прекалено силни шумове или внезапни промени;
- въвеждане на ясни правила и рутина; използване на положителна подкрепа и вербално насърчение; даване на избор – детето да избере с кого или как да играе.
- Психологическа препоръка: при деца от аутистичния спектър структурата на часа трябва да бъде стабилна – със сигнали за начало и край, за да се намали тревожността.

Адаптиране на средата

- Пространство: по-малко игрално поле или обозначени зони за движение, които улесняват ориентацията.



- Температура и светлина: умерени условия, без прекалено силно осветление или шум, които могат да причинят сензорно претоварване.
- Безопасност: омекотен под, ясно видими линии, липса на препятствия.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- Достъпност: подходи за инвалидни колички, зони за почивка, достъпни тоалетни и съблекални.

Пример: адаптираната зала може да включва къси мрежи, визуални маркери по пода и специална зона за родители/асистенти.

Принципи на безопасност при адаптираните тренировки

- Постепенно натоварване: започва се с леки упражнения и кратка продължителност (10–15 минути).
- Задължителна загрявка и разтягане: помагат за предотвратяване на травми.
- Редовна хидратация и почивки.
- Мониторинг на умора и стрес: родителите и треньорите трябва да наблюдават признаци на умора, болка, бледост или раздразнение.
- Никога не се използва наказание или принуда: спортът трябва да е източник на радост и самочувствие.

Медицинска препоръка: В случай на хронични заболявания (напр. диабет, астма, епилепсия), треньорът трябва да бъде информиран предварително за необходимите действия при спешност.

Пример за индивидуален адаптиран спортен план (пример: адаптиран бадминтон)

Компонент	Примерна адаптация
Цел	Подобряване на координацията и самоувереността
Продължителност	20 минути, 2 пъти седмично
Среда	Зала с ниска мрежа, обозначена зона
Екипировка	Олекотена ракета, голямо перце
Подход	Игрови метод, визуални инструкции
Оценка	Успешно подаване в 3 от 5 опита – личен напредък

Адаптирането на спортните дейности не означава ограничаване - напротив, то разширява възможностите. Когато спортът се приспособи към индивидуалните здравни изисквания, детето не само участва активно, но и изгражда увереност, устойчивост и усещане за постижение.

Адаптираният бадминтон е прекрасен пример за това – гъвкав, достъпен и с възможност за участие на всяко дете, независимо от неговите способности. Чрез внимателно наблюдение, постепенен напредък и работа в екип между родители, треньори и специалисти, спортът се превръща в инструмент за интеграция, здраве и радост от движението.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Консултации със здравни специалисти за разработване на безопасни и ефективни спортни планове

Една от най-важните стъпки при включването на деца и младежи със специални потребности в спортни дейности е провеждането на консултации със здравни специалисти. Тези консултации гарантират, че физическите активности ще бъдат безопасни, съобразени с индивидуалните медицински особености и ефективни за физическото и психическото развитие на детето.

Както подчертава Световната здравна организация (СЗО, 2023): „Безопасният и добре наблюдаван спортен план може значително да подобри здравето и качеството на живот на децата с увреждания.".

Значение на мултидисциплинарния подход

Спортът за деца със специални потребности изисква мултидисциплинарно сътрудничество – комбинация от медицински, педагогически, психологически и спортни знания. Всеки специалист допринася със своята експертиза за изграждането на индивидуален и безопасен спортен план:

Специалист	Роля в процеса на адаптиране на спорта
Личен лекар/педиатър	Оценява общото здравословно състояние, противопоказанията и издава медицинско разрешение за участие.
Физиотерапевт/кинезитерапевт	Определя упражненията, подходящи за подобряване на подвижността, координацията и баланса.
Рехабилитатор	Работи по индивидуални двигателни упражнения, които подпомагат функционалното възстановяване.
Психолог/психотерапевт	Подпомага изграждането на мотивация, увереност и адаптация към спортната среда.
Диетолог/нутриционист	Консултира за правилното хранене и хидратация според активността и здравословните нужди.
Треньор по адаптиран спорт	Прилага препоръките на медицинските специалисти в практиката и осигурява безопасна среда.

Мултидисциплинарният екип осигурява цялостен поглед – не само как детето да участва в спорт, но и как да се развива устойчиво, без риск за здравето му.

Процес на консултация и планиране на адаптирана физическа активност

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Етап 1: Предварителна медицинска оценка

- Провежда се от личния лекар или педиатър;
- Включва преглед на общото физическо състояние, история на заболявания, лекарства, алергии и хронични състояния;
- Може да се назначат допълнителни изследвания (ЕКГ, функционални тестове, ортопедична или неврологична оценка).

Препоръка: Медицинската оценка се актуализира поне веднъж годишно или при промяна в здравословното състояние.

Етап 2: Създаване на индивидуален здравен и спортен профил

След медицинската оценка специалистите (например физиотерапевт и треньор) съвместно с родителя съставят индивидуален спортен профил, който включва:

- здравословно състояние и диагнози;
- двигателни възможности и ограничения;
- препоръчани видове физическа активност;
- интензивност и продължителност на тренировките;
- специални предпазни мерки (например избягване на продължителни натоварвания при сърдечни проблеми).

Пример: При дете с церебрална парализа планът може да включва: 10 минути разгрявка, 15 минути бадминтон с леки подавания, 5 минути разтягане и задължителна почивка на всеки 10 минути.

Етап 3: Интегриране на медицинските препоръки в тренировъчния процес

- Треньорът по адаптиран спорт работи в тясно сътрудничество с родителите и специалистите.
- Всяка препоръка трябва да бъде преведена на практически език – например:
- избягвайте упражнения с натиск върху ставите – вместо това упражнения с мека топка или по-ниска мрежа;
- поддържайте умерен сърдечен ритъм - следене на пулса с фитнес гривна и включване на паузи;
- укрепване на коремната мускулатура - игри с баланс и стабилност.

Ключов принцип: Медицинските препоръки трябва да бъдат разбираеми и приложими в ежедневната практика.

Ползи от редовните консултации

Редовните срещи с медицински специалисти носят редица ползи, като например:

- Осигуряват сигурност и спокойствие за родителите и треньорите;

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- Гарантират, че спортният план е в съответствие със здравословното състояние на детето;
- Позволяват ранно откриване на проблеми като пренапрежение, болка или умора;
- Подпомагат индивидуалния напредък чрез корекции в упражненията и натоварването;
- Поддържат мотивацията на детето, защото напредъкът се наблюдава и от специалист.

Изследвания на Европейска академия по педиатрия (2022) показват, че редовните консултации увеличават участието на деца с увреждания в спортни дейности с над 35%, благодарение на по-доброто усещане за безопасност и подкрепа.

Важни съвети за родители и треньори

- Винаги информирайте треньора за здравословното състояние на детето, медикаменти или настъпили промени.
- Поддържайте комуникация с личния лекар – той може да даде насоки за оптимален режим на натоварване.
- Използвайте писмени препоръки от специалистите и ги съхранявайте в спортното досие на детето.
- Не пренебрегвайте сигналите на тялото: умора, бледост, промяна в дишането или болка са индикации за почивка.
- Създайте доверие между детето и медицинските специалисти – детето трябва да се чувства сигурно, че всички работят за неговото благополучие.

Пример за интегриран модел на работа

Месечен модел за наблюдение и адаптация на тренировките		
Дейност	**Отговорен специалист**	**Цел**
Медицински преглед	Педиатър	Проверка на общото здраве и противопоказания
Анализ на движенията	Кинезитерапевт	Определяне на упражнения за баланс и стабилност
Оценка на мотивацията	Психолог	Подкрепа за увереност и мотивация
Преглед на хранителния режим	Диетолог	Оптимизиране на храненето според натоварването
Корекция на тренировъчния план	Треньор и родител	Актуализация на упражненията според напредъка

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Консултациите със здравни специалисти не са формалност, а ключов инструмент за безопасно, ефективно и устойчиво участие на децата със специални потребности в спорта. Те осигуряват баланс между физическото натоварване и здравословните ограничения, между мотивиращия напредък и грижата за безопасността. Родителите, които активно участват в този процес, дават на своето дете не просто достъп до спорт, а увереност, здраве и радост от движението. Спортът е безопасен, когато е информиран, адаптиран и подкрепен от специалисти.

4.2 Психологически стратегии за приобщаване

Изграждане на увереност и преодоляване на страховете, свързани с участие в спортни дейности

За много деца и младежи със специални потребности спортът може да изглежда плашещ - не защото не желаят да се движат, а защото се страхуват да не се провалят, да не бъдат осмивани, или да не се наранят. Тези страхове често са подсилени от предишен опит на отхвърляне, неуспех или социална изолация. Затова изграждането на увереност е не просто психологически процес, а основно условие за приобщаване чрез спорт.

Теоретични основи: как психологическите теории обясняват изграждането на увереност

- Теория на самоопределението (Едуард Деси и Ричард Райън, 1985)

Тази теория подчертава, че хората са най-мотивирани, когато се удовлетворяват трите основни психологически потребности: 1) компетентност – чувството, че можеш да се справиш с дадена задача; 2) автономност – усещането, че изборът е твой; 3) Принадлежност – чувството, че си част от група. В контекста на спорта това означава: да се поставят постижими цели (усещане за компетентност); детето да може да избира какво или с кого да играе (автономност); да се създаде приобщаваща атмосфера (принадлежност).

Пример: Когато дете с двигателно затруднение успее да подаде перцето дори веднъж и получи аплодисменти от отбора, се удовлетворяват и трите потребности едновременно – и това изгражда увереност.

- Теория на социалното учене (Алберт Бандура, 1977)

Албърт Бандура доказва, че децата се учат чрез наблюдение и подражание. Това означава, че поведението на треньора, родителя или другите деца е решаващо за тяхното участие. Ако видят, че другите ги приемат и насърчават, те ще се включат. Ако забележат напрежение или неодобрение – ще се отдръпнат.

Пример: Родител, който участва в играта и се забавлява, предава на детето модел на увереност и позитивно отношение към спорта.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- Теория на самоефикасността (Алберт Бандура, 1997)

Само-ефективността е вярата на човека, че може да се справи с конкретна ситуация. При децата със специални потребности тя често е понижена поради трудности и неуспехи в други области (училище, социални взаимодействия). Затова в спорта трябва да се прилагат стратегии за изграждане на само-ефективност, като: постепенни предизвикателства; позитивна обратна връзка; демонстрация на успехи, дори и малки („Браво, днес подаде по-силно от вчера!").

Изследванията показват: децата с висока само-ефективност са по-склонни да участват редовно в спорт и по-рядко се отказват при трудности.

- Теория на зоната на най-близко развитие (Лев Виготски, 1978)

Според Лев Виготски, всяко дете може да постигне повече, когато бъде подкрепено от възрастен или връстник. Тази подкрепа е временна, но жизненоважна за изграждането на увереност. В спорта това означава: треньорът или родителят да помага в началото, но постепенно да отстъпва, за да позволи самостоятелност; да се преминава от съвместно към самостоятелно изпълнение на упражненията.

Пример: В началото родителят може да подава перцето заедно с детето, а по-късно детето да опита само.

- Позитивната психология (Мартин Селигман, 2000)

Тя акцентира върху силните страни, а не върху ограниченията. Прилагането ѝ в адаптирания спорт означава: фокус върху това, което детето може, а не върху това, което не може; насърчаване на благодарност, радост и постижения; празнуване на всеки напредък.

Пример: след всяка тренировка може да се обсъжда „Кое ми се получи най-добре днес?" вместо „Какво не направих добре?"

Основни стратегии за изграждане на увереност и преодоляване на страхове

- Постепенно излагане на нови ситуации (градирана адаптация)

Не въвеждайте детето изведнъж в нова спортна среда. Започнете с кратки, приятни занимания (5–10 минути), като постепенно увеличавате времето. Позволете му да наблюдава, преди да участва активно.

Психологически ефект: намаляване на тревожността чрез свикване и засилване на контрола над ситуацията.

- Използване на положително подсилване

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Всяко постижение, дори и малко, трябва да се признава и отбелязва. Използвайте похвала, стикери, сертификати, усмивки – всичко, което подсилва увереността. Важно е фокусът да бъде върху усилието, не само върху резултата.



Пример: „Видях колко се стара днес, това е истинска сила!"

- Създаване на безопасна и подкрепяща среда

Децата трябва да знаят, че няма да бъдат осмивани или наказвани за грешка. Групата трябва да се насърчава да работи като екип, а не като съперници. Родителите и треньорите трябва да демонстрират търпение и емпатия.

Принцип: безопасната емоционална среда е основа за увереността.

- Моделиране на поведението

Родителите и треньорите служат като модел на увереност. Ако възрастният показва спокойствие, детето се чувства сигурно. Демонстрирайте, че грешките са нормална част от ученето.

Психологическо значение: чрез имитация детето усвоява реакцията „Не се страхувам да опитам".

- Участие на родителите в спортните дейности

Съвместните игри и упражнения повишават доверието и чувството за подкрепа. Родителите могат да бъдат активни партньори в преодоляването на страха чрез участие, окуражаване и присъствие.

Пример: игра родител и дете срещу треньора – създава чувство за екипност и забавление.

- Визуални и когнитивни стратегии

Използване на: визуални карти, които показват последователността на тренировката (първо загрявка, после игра), позитивни утвърждения („Аз мога!", „Ще опитам пак!") и кратки релаксационни техники (дишане, броене, визуализация).

- Постоянна и предвидима структура

Децата със специални потребности се чувстват уверени, когато знаят какво следва. Всяка тренировка трябва да има ясен ритъм: приветствие, загрявка, основна дейност, кратка игра, похвала и закриване.

Психологически ефект: предвидимостта намалява тревожността и създава усещане за контрол.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Ролята на треньорите и родителите като емоционални фасилитатори

Психолозите подчертават, че родителите и треньорите не са просто наблюдатели, а емоционални фасилитатори – те управляват емоциите, насърчават увереността и създават среда, в която страхът от провал се превръща в смелост да опитам.

Ключови поведения: насърчаване вместо натиск; слушане вместо критикуване; подкрепа вместо съревнование.

Изграждането на увереност у децата и младежите със специални потребности е централен психологически процес в приобщаващия спорт. Чрез прилагане на теории като тези на Бандура, Виготски и Деси & Райън, родителите и треньорите могат да създадат условия, в които детето се чувства способно, прието и мотивирано да участва. Спортът не е тест за способност – той е път към увереност, радост и принадлежност.

Техники за насърчаване на мотивацията и устойчивостта (Положително подсилване; Поставяне на цели, съобразени с индивидуалните способности)

Мотивацията е двигателят на всяко учене и развитие. При децата и младежите със специални потребности мотивацията често е нестабилна - тя зависи от вътрешното усещане за успех, подкрепата на възрастните и емоционалния климат по време на заниманията.

Устойчивостта е способността да се продължава напред, въпреки трудности и неуспехи. За тези деца устойчивостта не е даденост, а умение, което се развива чрез правилни стратегии.

Целта на този раздел е да представи научно обосновани и практически приложими техники, които помагат на родителите и треньорите да поддържат интереса, ентусиазма и постоянството на детето при участието му в спортни дейности.

Психологическа рамка на мотивацията

- Вътрешна и външна мотивация (Деси и Райън, 1985 – Теория за самоопределянето)

Вътрешна мотивация възниква, когато детето се радва на самата дейност – удоволствието от движението, играта, общуването. Външна мотивация се поражда от награди, признание или похвали. При децата със специални потребности двете трябва да се комбинират внимателно – външната мотивация е полезна за началния етап, но дългосрочният успех идва, когато активността стане лично значима.

Пример: Детето започва да тренира бадминтон, защото получава похвали (външна мотивация), но с времето започва да идва, защото се чувства силно и прието (вътрешна мотивация).

- Теория за постиженията и целите (Николс, 1984)

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Тази теория разглежда два основни типа ориентация: 1) Ориентация към усъвършенстване – фокус върху личния напредък, ученето и подобрението и 2) Ориентация към резултата – фокус върху сравнение с другите. За деца със специални потребности е препоръчително да се изгражда ориентация към усъвършенстване.

Пример: „Днес удари перцето три пъти повече от миналия път!" вместо „Ти беше по-добър от другите."

- Теория на устойчивостта (Мастен, 2014; Гармези, 1991)

Устойчивостта не означава липса на трудности, а способност да се изправиш след неуспех. При децата с увреждания тя се развива чрез: позитивни модели за подражание; стабилни отношения на подкрепа (родител, треньор, връстници); преживяване на управляеми предизвикателства – ситуации, в които детето може да успее след усилие.

Положително подсилване

Положителното подсилване е една от най-ефективните стратегии за поведенческа и емоционална подкрепа при обучението на деца със специални потребности. Според теорията на Б. Ф. Скинър (1953) поведението, което е последвано от положителен резултат, има по-голяма вероятност да се повтори.

Основни принципи:

- Хвалете конкретното действие, не само личността - „Ти хвърли перцето много точно!" е по-ефективно от „Браво, ти си добър."
- Давайте незабавна обратна връзка - похвалата е най-силна, когато следва веднага след действието.
- Използвайте разнообразни форми на подсилване: вербална похвала („Браво, чудесно се справи!"); невербална (усмивка, потупване по рамото, жест за отлично); символична (стикер, значка, малка награда); социална (аплодисменти от групата).

Пример: след всяка успешна тренировка детето може да поставя звездичка в личен спортен дневник на успехите.

Поставяне на цели, съобразени с индивидуалните способности

Поставянето на цели е доказан метод за изграждане на мотивация и проследяване на напредъка. Според Locke & Latham (1990), ясните и постижими цели водят до по-висока ефективност и удовлетворение.

SMART подход за адаптирани спортни цели		
Буква	**Значение**	**Пример**
S – Specific (конкретна)	Ясна цел	„Да подам перцето 5 пъти в мрежата"

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

M – Measurable (измерима)	Може да се отчете	„Да играя 15 минути без почивка“
A – Achievable (постижима)	Реалистична за възможностите	„Да се уча да държа правилно ракетата“
R – Relevant (значима)	Важна за детето	„Да участвам заедно с приятелите си“
T – Time-bound (срок)	Да има времева рамка	„Да постигна това до края на седмицата“

Важно: Целите трябва да бъдат гъвкави – детето не трябва да се чувства провалено, ако не успее веднага.

Техники за подпомагане на постигането на целите:

1) Разделяне на целта на малки стъпки - вместо да овладее бадминтон, целта се разделя на: да държи правилно ракетата, да уцели перцето, да подаде в определена зона.

2) Визуализация на успеха - използвайте снимки, схеми или плакати, за да визуализирате целите.

3) Отбелязване на напредъка - водене на дневник, където се записват малките победи.

4) Споделено празнуване на успеха - награждаване не само на детето, а и на групата („Всички днес направихме чудесна тренировка!“).

Насърчаване на устойчивостта

- Нормализиране на грешките - детето трябва да разбере, че грешките са част от ученето. „Грешките не значат, че не можеш - те значат, че опитваш!“
- Развитие на саморефлексия - задавайте въпроси: „Как се почувства, когато успя?“, „Какво можеш да направиш по-добре следващия път?“. Това насърчава осъзнаването и контрола върху поведението.
- Подкрепа при трудности - при временен неуспех родителят и треньорът трябва да покажат приемане, а не съжаление. Пример: „Разбирам, че е било трудно, но знам, че можеш да се справиш.“
- Използване на ролеви модели - покажете примери за хора с увреждания, които спортуват успешно (напр. параолимпийски атлети). Разкажете истории за преодоляване и успех. Психологическо значение: ролевите модели активират процеса на идентификация –ако той може, и аз мога.

Ролята на позитивната среда

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- Подкрепящата среда (семейство, треньор, връстници) е емоционалната рамка на устойчивостта.
- При всяка тренировка трябва да се утвърждава идеята, че стойността на детето не зависи от постижението, а от усилието.
- Родителите трябва да избягват сравнението (другите могат, а ти не), а да подчертават личния прогрес (вчера не можеше, а днес успя).

Мотивацията и устойчивостта не са вродени качества - те се възпитават чрез подкрепа, похвала и реалистични цели. Когато родителите и треньорите прилагат техники като положително подсилване, индивидуализирани цели и системна обратна връзка, децата развиват увереност, постоянство и радост от участието в спорта.

Адаптираният бадминтон е не само физическа активност, а училище по увереност, постоянство и смелост да опитваш отново.

Справяне с потенциални предизвикателства, като например сензорна чувствителност или комуникационни бариери

Много деца и младежи със специални потребности изпитват специфични трудности, които могат да повлияят на способността им да участват пълноценно в спортни дейности. Сред най-често срещаните са:

- сензорна чувствителност (прекомерна реакция на звуци, светлина, допир, миризми);
- комуникационни бариери (затруднения в разбиране на инструкции, изразяване на емоции, взаимодействие с връстници);
- проблеми с концентрацията, моторната координация и социалното взаимодействие.

Целта на този раздел е да предостави стратегии и насоки за родителите и треньорите, които да помогнат на децата да преодолеят тези предизвикателства и да се чувстват сигурни и приети в спортната среда.

Сензорна чувствителност и стратегии за адаптиране на средата

Според A. Jean Ayres (1972) – създател на теорията за сензорната интеграция, сензорната чувствителност се проявява, когато мозъкът има затруднения да обработва и организира информацията, постъпваща чрез сетивата. Дете със сензорна чувствителност може:

- да се стресира от шум или тълпа;
- да не понася ярка светлина или определени текстури;
- да избягва физически контакт или определени движения;
- да реагира с тревожност, когато е претоварено от сензорни стимули.

Стратегии за подкрепа при сензорна чувствителност:

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- Създаване на предвидима и контролирана среда - избягвайте прекомерен шум по време на тренировките (силна музика, ехо, викове); намалете яркото осветление; използвайте естествена светлина, когато е възможно; позволете на детето да носи шумозаглушаващи слушалки или очила при нужда.
- Подгответе детето предварително - обяснете какво ще се случи на тренировката, като използвате визуален график или снимки; дайте възможност на детето да посети залата преди първата тренировка, за да се запознае с пространството.
- Изградете сензорни почивки - осигурете кратки паузи, в които детето може да се отдръпне на спокойно място, за да се регулира; използвайте дихателни упражнения, леко разтягане или масаж с топка, за да намалите сензорното напрежение.
- Използвайте позитивни асоциации - включете любимата музика на детето по време на загрявка; изберете екипировка с приятна на допир материя.

Пример: При дете с аутизъм, което се дразни от шум, треньорът може да провежда част от заниманията в по-тиха зала и да използва визуални сигнали (жестове или картинки) вместо гласови инструкции.

Комуникационни бариери и ефективни стратегии за общуване

Комуникационните затруднения могат да възникнат при: деца с аутизъм, интелектуални затруднения, синдром на Даун, сензорни увреждания (слухови/зрителни); деца с езикови дефицити или затруднения в разбирането на устни инструкции. Тези бариери често водят до фрустрация, тревожност и социална изолация, ако не се приложат адаптирани подходи.

Стратегии за преодоляване на комуникационните бариери:

- Използване на визуална комуникация - създайте визуални инструкции чрез картинки, символи или жестове (например картинка с ракета за „вземи ракетата", топка за „загрявка"). Използвайте цветови кодове – например зелен картон за „започни", червен за „стоп". Визуалните стимули помагат на децата с нарушения на слуха, аутизъм или езикови затруднения да се ориентират и чувстват сигурни.
- Кратки и ясни инструкции - използвайте кратки изречения и повтаряйте ключовите думи. Пример: „Вземи ракетата. Сега хвърли перцето.". Говорете бавно, с неутрален тон и поддържайте зрителен контакт.
- Моделиране чрез действие - показвайте вместо да обяснявате - демонстрацията често е най-ефективният начин за учене. Дайте възможност детето да повтори движението няколко пъти с подкрепа.
- Поддържане на рутинност и повторяемост - повтаряйте упражненията по сходен начин. Използвайте едни и същи фрази за започване и приключване на тренировка. Рутината създава чувство на сигурност и предвидимост.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- Невербална комуникация - усмивката, жестът за „браво“, потупването по рамото често говорят повече от думите. Бъдете внимателни към невербалните сигнали на детето – напрежение, поглед встрани, неспокойни движения могат да означават претоварване.

Емоционална подкрепа при сензорни и комуникационни затруднения

- Приемане и разбиране - избягвайте наказания или укори при липса на реакция – често това не е нежелание, а затруднение в обработването на информация.
- Емпатия - признайте емоциите на детето („Разбирам, че сега ти е шумно, нека си починем малко.“).
- Постепенно включване - някои деца се нуждаят от повече време, за да свикнат със спортната среда.
- Позитивна подкрепа - отбелязвайте всяко усилие, дори минимален напредък.

Сътрудничество между родители, треньори и специалисти

Преодоляването на тези предизвикателства изисква мултидисциплинарен подход, включващ:

- родители, които познават най-добре индивидуалните особености на детето;
- треньори, които адаптират спортната среда и техниките;
- психолози, логопеди и ерготерапевти, които предоставят професионални насоки.

Пример: Родителят може да сподели с треньора, че детето реагира положително, когато му се показват визуални инструкции. Така треньорът може да използва карти със символи по време на тренировка.

Справянето със сензорната чувствителност и комуникационните бариери не е процес на премахване на различието, а на разбиране и адаптиране. Всеки малък напредък – участие в играта, усмивка, жест на увереност – е победа. Когато детето се чувства прието, разбрано и подкрепено, спортът се превръща не просто в двигателна дейност, а в път към самоувереност, социална интеграция и личен растеж. Адаптираният бадминтон дава възможност на всяко дете да играе по свои правила, в своя ритъм, но винаги заедно с другите.

4.3. Родителска подкрепа за емоционално благополучие

Насърчаване на мисленето, насочено към растеж

Родителите и близките играят ключова роля в оформянето на начина, по който децата и младежите със специални потребности възприемат себе си, своите способности и предизвикателствата пред тях.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Една от най-влиятелните концепции в съвременната психология, развита от проф. Carol Dweck (Станфордски университет), е идеята за мислене, насочено към растеж. Тази концепция противопоставя две нагласи:

- фиксирано мислене – убеждението, че способностите са вродени и непроменими („Аз просто не мога да спортувам“);
- мислене, насочено към растеж – вярата, че способностите могат да се развиват чрез усилия, подкрепа и постоянство („Мога да стана по-добър, ако се упражнявам“).

Насърчаването на мислене, насочено към растеж е изключително важно за децата и младежите със специални потребности, тъй като им помага:

- да изградят увереност въпреки трудностите;
- да възприемат грешките като възможности за учене;
- да открият радост в процеса на напредък, а не само в резултата;
- да развият устойчивост, самоконтрол и позитивна нагласа към спорта и живота.

Как родителите могат да насърчат мислене, насочено към растеж

- Използвайте езика на възможностите, а не на ограниченията

Думите на родителя имат силно влияние върху самооценката на детето. Вместо да се акцентира върху това, което детето не може, фокусът трябва да е върху това, което може да опита, подобри или научи.

Примери: Вместо „Не можеш да хванеш перцето“, кажете „Виж колко близо беше този път – опитай пак, ще стане!“. Вместо „Не си достатъчно бърз“, кажете „С всяка тренировка ще ставаш по-бърз, нека се упражняваме заедно.“. Така родителят насочва вниманието към процеса, усилието и постоянството, а не към резултата.

- Хвалете усилието, а не само постижението

Проучванията на Carol Dweck и Jo Boaler (2016) показват, че когато децата бъдат хвалени за усилието си („Работи упорито“), те развиват по-голяма мотивация, устойчивост и дългосрочна ангажираност, отколкото когато бъдат хвалени само за резултатите („Ти си най-добрият“).

Пример: „Виждам колко се стара да направиш това движение – чудесно усилие!“. „Ти не се отказа, въпреки че беше трудно – това е истинският успех!“.

- Насърчавайте позитивното отношение към грешките

В спорта, както и в живота, грешките са естествена част от процеса на учене. За деца със специални потребности, които често се сблъскват с предизвикателства, е важно родителите да помогнат да видят грешките като възможност, а не като провал.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Практически подходи: обсъждайте какво може да се научи от дадена ситуация („Какво можем да направим по различен начин следващия път?"). Използвайте истории за растеж – примери от живота на известни спортисти с увреждания (например параолимпийци), които са постигнали успех чрез постоянство. Включвайте игри и дейности, при които децата сами откриват решения чрез проби и грешки.

- Поставяйте постижими цели и отбелязвайте напредъка

Психолозите подчертават, че мотивацията се засилва, когато целите са реалистични, конкретни и измерими. За дете със специални потребности това означава: да се поставят малки, изпълними стъпки („Днес ще опитаме да направим три удара с ракетата"); да се отбелязва всеки успех („Ти направи първия си точен удар!"); да се използва визуален напредък – таблица, дневник или лепенки с постижения.

Пример: Родителят може да направи дневник на напредъка с детето – всяка седмица да добавят какво ново е научило, как се е почувствало, какво иска да опита следващия път.

- Демонстрирайте мислене, насочено към растеж чрез собственото си поведение

Децата се учат не само чрез инструкции, а чрез наблюдение. Когато родителят покаже, че и той се учи, греши, опитва отново, това създава естествен модел на растеж.

Примери: „И на мен ми беше трудно в началото, но с практика стана по-лесно.". „Ще опитаме заедно – и двамата ще се научим.". „Важно е, че не се отказваме."

Как спортът подпомага развитието на мислене, насочено към растеж

Адаптираният спорт, и в частност бадминтонът, е изключително подходяща среда за насърчаване на мислене, насочено към растеж, защото:

- включва постоянно упражнение и постепенен напредък;
- предлага видима обратна връзка (всеки успешен удар, подобрено движение);
- изисква сътрудничество и доверие между участниците;
- създава възможност за преживяване на успех, независимо от нивото на способностите.

Когато родителите и треньорите заедно подчертават стойността на усилието, спорта се превръща в инструмент за личностно развитие и увереност, а не просто в състезателна дейност.

Насърчаването на мислене, насочено към растеж, помага на децата и младежите със специални потребности:

- да вярват в себе си и своите възможности;
- да се справят с трудностите по по-спокоен и конструктивен начин;
- да изградят увереност, независимост и радост от движението.

Съфинансирано от Европейския съюз

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

За родителите това означава да бъдат водачи и партньори – да вдъхновяват, подкрепят и споделят успехите, малки или големи, на своите деца.

Празнуване на напредъка, независимо от темпото или нивото

В процеса на включване на децата и младежите със специални потребности в спортни дейности, напредъкът рядко следва линейна или стандартна траектория. За някои деца успехът е да направят първата си крачка в залата; за други - да усвоят ново движение, да задържат вниманието си по-дълго или просто да се усмихнат, докато играят. Празнуването на този напредък, независимо колко малък изглежда, е изключително мощен инструмент за изграждане на увереност, мотивация и положителна самооценка. То помага на децата да разберат, че усилията им имат значение и че всяка стъпка ги приближава към целта.

Психологическа основа: защо празнуването на малките постижения е важно

От гледна точка на позитивната психология (Seligman, 2011; Fredrickson, 2009), положителното подсилване и празнуването на дори най-малките успехи:

- стимулира вътрешната мотивация и желанието за продължаване на усилията;
- засилва емоционалната връзка между родителя и детето;
- повишава нивото на допамин в мозъка, което създава усещане за удовлетворение и щастие;
- подпомага изграждането на устойчивост при преодоляване на трудности.

За деца със специални потребности, които често се сблъскват с предизвикателства и сравнения с връстници, това положително преживяване е критично за тяхната самооценка и увереност.

Как родителите могат да празнуват напредъка ефективно

- Признавайте усилието, а не само резултата. Най-силното послание, което детето може да получи, е че виждате, че то се старае и полага постоянство. Това изгражда вътрешна мотивация и учи детето, че успехът идва чрез процеса, а не само чрез резултата.

Пример: Ако детето се е опитало многократно да уцели перцето с ракетата, но не успява, похвалата може да бъде: „Страхотно, че не се отказа – всеки опит те прави по-уверен!"

- Създайте малки ритуали за празнуване

Ритуалите изграждат положителни асоциации и чувство за гордост. Те не трябва да бъдат материални награди - достатъчно е вниманието и радостта от споделен момент.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Примери: малък семеен ритуал след тренировка (пет минути аплодисменти); визуален календар, в който се отбелязва напредъкът; семейна традиция: когато детето постигне нова цел, то избира музиката за вечерта или следващата дейност.

- Споделяйте успеха с други

Децата се чувстват приети и значими, когато родителите споделят постиженията им с близки хора, учители или треньори. Това им дава усещане за гордост и валидира усилията им пред социалната им среда.

Пример: „Днес Петър направи първия си успешен сервис в бадминтона! Толкова се стара и заслужава да се гордеем всички!". Дори кратка снимка или публикация в групата на спортния клуб може да има огромно въздействие върху мотивацията на детето.

- Фокус върху личния напредък, а не върху сравненията

Сравненията с другите често подкопават увереността на деца със специални потребности. Вместо това, родителите могат да насочат вниманието към собственото израстване на детето.

Пример: „Помниш ли, когато ти беше трудно да подадеш перцето? Сега вече го правиш с лекота!". Тази техника, известна като вътрешно сравнение, засилва чувството за напредък и самоуважение.

- Използвайте положителна емоционална обратна връзка

Проучванията в невронауката (Deci & Ryan, Self-Determination Theory, 2017) показват, че емоционално свързаната обратна връзка - усмивка, прегръдка, жест на одобрение - активира зоните в мозъка, свързани с мотивацията и удоволствието. Децата с аутизъм или сензорни затруднения може да предпочитат различен тип подкрепа – понякога дори визуални символи (звездички, стикери) са по-ефективни от вербална похвала.

Влияние върху самооценката и емоционалното развитие

Празнуването на напредъка не е просто радостен момент - то има дългосрочен психологически ефект. То подпомага:

- развитието на вътрешна мотивация – детето прави усилия, защото обича процеса;
- формиране на устойчива самооценка – „Аз мога, макар и бавно";
- намаляване на тревожността и страха от провал;
- повишаване на социалната ангажираност – детето започва да търси повече взаимодействие и участие.

За родителите това е инструмент за изграждане на емоционална връзка, доверие и увереност в собствените възможности на детето.

Съфинансирано от Европейския съюз

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

Празнуването на напредъка, независимо от темпото или нивото, изгражда у децата със специални потребности усещане за достойнство, способност и принадлежност. То превръща всяко малко постижение в празник на усилието и волята - основа за увереност, любов към движението и активен живот.

5. Модул „Практически методи за физическо възпитание на деца и младежи със специални нужди“

5.1. Адаптиране на физическите дейности

Адаптиране на упражненията към различни възрастови групи и нива на способности

Адаптирането на физическите упражнения означава да се запази целта на заниманието (двигателно развитие, координация, социални умения и т.н.), като се модифицират задачи, интензитет, среда и средства така, че да отговарят на възрастта и индивидуалните възможности на всяко дете. Основни принципи, които трябва да следвате:

- Персонализация: всяко дете получава ниво и задача, съобразени с неговите възможности.
- Постепенност: увеличавайте сложността и натоварването бавно.
- Игрови елемент: особено при малките – движението трябва да е игра и забавление.
- Безопасност: преглед на здравословното състояние, правилна екипировка, адекватни почивки.
- Включване: дейностите да позволяват участие на всички (различни роли, адаптирани правила).
- Оценка и обратна връзка: ясни, измерими малки цели и визуална/вербална подкрепа.

Деца в предучилищна възраст: прости, игрови дейности за изграждане на основни двигателни умения

В ранното детство (на възраст 3–6 години) физическата активност е неразделна от играта. За децата в предучилищна възраст със или без специални нужди, ученето се осъществява чрез движение, изследване и въображение. Целта на този етап е да се изградят основни двигателни умения като бягане, скачане, хвърляне, хващане и балансиране, като същевременно се насърчава любопитството, координацията и удоволствието.

Освен това, адаптираните дейности за тази възрастова група трябва да наблягат на сензорно богата игра с ниска структура. Например, използването на цветни балони или меки дунапренени топки позволява безопасно и ангажиращо практикуване на координация между ръцете и очите. Вместо формални инструкции, родителите и

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

треньорите могат да насочват чрез разказване на истории като „Можеш ли да скачаш като жаба?". Такива подсказки, базирани на образи, насърчават спонтанното движение, като същевременно стимулират креативността и когнитивната ангажираност.

За деца с двигателни или сензорни увреждания, модификациите могат да включват по-големи цели, по-бавно темпо на движенията или тактилна обратна връзка (напр. текстурирани перца или топки, издаващи звук). Фокусът никога не е върху точността на изпълнението, а върху участието, смеха и преживяването на движението. На тази възраст положителното подкрепление е от съществено значение, всеки опит трябва да се отбелязва като успех. Тази ранна основа изгражда емоционалната устойчивост и мотивация, които ще отведат децата в по-късни етапи на физическо развитие.

- Цел и особености

Основна цел: изграждане на базови двигателни умения (ходене, тичане, хвърляне, хващане, равновесие), усещане за пространство и радост от движението.

Кратък праг на внимание; нужда от силен игрови и сензорен елемент.

- Нива на способности и адаптации

Ниво 1 (ниски възможности / силни двигателни ограничения): кратки задачи (2–3 мин.) с помощ (възрастен/асистент); седящи или полу-седящи версии на упражнения (хвърляне и улавяне на блиц-обекти от кутия на нивото на кутията); тактилни и визуални подпори (цветни целеви зони, меки предмети).

Ниво 2 (умерени възможности): игри „ходи/спри", прости препятствия (тунели, меки кегли), хвърляне към близка цел; по-дълги серии (5–7 мин.) с чести паузи.

Ниво 3 (високи възможности): малки състезателни игри (мини-щафети), прости задачи със съперничество в екип; упражнения за координация с леки перца/топки.

- Примери за упражнения/игри

Лов на цветове: децата тичат до цветна подложка и докосват картонче; адаптирано: водач придружава дете с ограничено движение.

Хвани перцето (седеж): подаване от близко разстояние, големи перца/мека топка.

Балансиране по линия - при нужда поставете широка лента вместо тънка линия.

Деца в началното училище: въвеждане на структурирани игри и дейности за работа в екип

Между 7 и 12-годишна възраст децата започват да развиват по-голям капацитет за фокус, социално взаимодействие и разбиране на правилата. Това е идеалният етап за въвеждане на структурирани игри и кооперативна игра, където акцентът се измества към работа в екип, решаване на проблеми и спортсменство. Адаптираната физическа активност на това

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 Европейския съюз, нито EACEA.

ниво има за цел да подобри координацията, издръжливостта и тактическата осъзнатост, но също така и емпатията и приобщаването сред връстниците.

На този етап адаптираният бадминтон става особено ценен. Простите цели на играта - удряне на перцето през мрежата и задържането му в игра - се поддават на гъвкава адаптация, като същевременно насърчават както индивидуалните умения, така и социалното взаимодействие. За деца с физически увреждания, ракети с по-големи глави или леки материали подобряват управлението; за тези със зрителни увреждания, ярко оцветени или звуково адаптирани пера подобряват видимостта и проследяването. Височината на мрежата може да се регулира, а игралната площ може да се намали, за да се сведе до минимум умората или проблемите с мобилността.

Родителите и учителите могат да организират игри в малки групи, където всяко дете играе роля въз основа на неговия комфорт и способности, някои могат да се състезават на кратко разстояние, докато други водят точки или помагат при събирането на перцата. Такива структури на сътрудничество изграждат социална осъзнатост и екипна работа, като същевременно позволяват на всеки да допринесе смислено. Учителят или родителят действа не като съдия, а като фасилитатор на взаимодействието, насочвайки групата да цени усилията пред резултата.

Крайната цел на тази фаза е да се насърчи социалното приобщаване чрез споделена дейност. Когато децата се учат да играят заедно – адаптирайки се естествено към способностите на другите – урокът се простира далеч отвъд спорта: той се превръща в урок по емпатия, уважение и взаимно израстване.

- Цел и особености

Развитие на основни двигателни умения в по-структурирана форма; въвеждане на екипна работа, правила и социални умения; повече внимание и възможност за усвояване на техники.

- Нива на способности и адаптации

Ниво 1 (ниски възможности): фокус върху индивидуалните постижения; използване на адаптирани уреди (по-големи ракети, меки перца/топки); седящи/полуседящи варианти, помощ от партньор/доброволец.

Ниво 2 (умерен капацитет): смесени екипи, ролеви игри (напр. треньор/съдия за изграждане на социални умения); модифицирани правила (по-малки терени, по-ниска скорост на игра).

Ниво 3 (високи възможности): по-сложни технически упражнения (основни подавания, позициониране), отборни мини-игри с време или точки.

- Примери за упражнения/игри

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Екипни станции: 3–4 станции (баланс, координация, подаване, точност). Групите обикалят - възможност за адаптиране на всяка станция по ниво.

Пойнт игра: двама играят, трети отбелязва точки - адаптиран график на точкуване (за по-ниско ниво точка при успешно докосване в целта).

Упражнения за реакция: светлинни карти или визуални сигнали вместо звукови.

- Продължителност и структура

Сесия: 30–45 минути.

Включете фазите: загряване (5–7 мин.), технически блок (10–15 мин.), игрова част/мини-турнир (10–15 мин.), разтягане и рефлексия (5 мин.).

Чести промени на дейностите за поддържане на вниманието.

Тийнейджъри: насърчаване на самостоятелността в тренировките и развиване на умения

Юношеството (13–18 години) бележи значителен повратен момент както във физическото, така и в психологическото развитие. Тийнейджърите търсят автономност, идентичност и себеизразяване, а спортът се превръща в мощен път за постигане на тези цели. За младежите със специални нужди този етап е особено важен: именно тогава те започват да се определят не като различни, а като способни личности с уникални силни страни.

Също така, адаптираната физическа активност за тийнейджъри трябва да дава приоритет на независимостта, отговорността и целенасоченото обучение. Упражненията трябва да бъдат по-индивидуализирани, позволявайки на участниците да проследяват собствения си напредък и да си поставят лични предизвикателства. В адаптирания бадминтон това може да включва изучаване на специализирани удари, подобряване на постоянството или дори подпомагане на по-млади връстници като модели за подражание – дълбоко овластяващо преживяване, което засилва самочувствието и лидерските качества.

За юноши с физически увреждания могат да се въведат упражнения за сила и баланс с помощта на ластици за съпротивление или седнали тренировки, за да се подобри стабилността и координацията. За тези с интелектуални проблеми, опростените тактически игри и последователните рутини помагат за поддържане на фокус и увереност. Ролята на треньора или родителя се развива в ролята на ментор, който предоставя обратна връзка, насърчава и емоционална подкрепа, като същевременно постепенно позволява на младия спортист да поеме отговорност за тренировъчния си процес.

Освен това, социалното измерение на спорта става все по-значимо през този етап. Насърчаването на тийнейджърите да участват в приобщаващи отбори или местни турнири, дори на развлекателно ниво, култивира устойчивост и самочувствие. Чувството

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

за принадлежност към група, носенето на една и съща екипна фланелка и споделянето на общи цели често има дълбоко психологическо въздействие, намалявайки изолацията и укрепвайки идентичността като спортист, а не като човек с увреждане.

- Цел и особености

Развитие на умения, самостоятелност, устойчивост; социално приобщаване и възможност за лидерски роли; подготовка за устойчиви навици за физическа активност.

- Нива на способности и адаптации

Ниво 1 (ниски възможности): индивидуални адаптирани програми с цел функционално подобрение; акцент върху регулярност и самопознание; по-дълги периоди на активност с редовни почивки; работа с фитнес устройства на принципа ниско въздействие.

Ниво 2 (умерен капацитет): полу-независими тренировки; включване в смесени групи; работа върху технически елементи и тактика;

Ниво 3 (високи възможности): активна роля в тренировъчния процес: помощник-треньори, водене на сесии за начинаещи; индивидуализирани тренировъчни програми с цел устойчив напредък.

- Примери за упражнения/игри

Технически блок: целенасочени упражнения за сервиране, поддръжка на позицията, движение към корта. Модели: 3 серии по 8–12 повторения с адаптирано време.

Функционален тренинг: упражнения за стабилност, координация и сила (използвайте еластични ленти, медицински топки, платформи).

Социална интеграция: мачове от типа смесени възможности с ролеви правила (например по-ниска точкова бариера за участници с по-ниски възможности).

- Продължителност и структура

Сесия: 45–60 минути.

Тренировъчен цикъл: загряване (10 мин.), технически/тактически блок (20–30 мин.), кондиция/функционален блок (10–15 мин.), разтягане и дискусия (5–10 мин.).

По-стриктно следене на индивидуални цели и дневник за тренировки.

Методи за диференциация (универсални техники за всички възрасти)

- Три нива на задачата: основно (успех за всички), разширено (извънредно предизвикателство за развиващи се), подкрепа (опции за улесняване).
- Модифицирано оборудване: по-леки/по-къси ракети, по-големи/по-бавни перца, меки топки, визуални/тактилни маркери, шумозаглушители.

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- Модифицирани правила: повече време, по-малка игрова зона, промени в точкуването.
- Партньорска подкрепа: по-опитен/по-способен партньор помага, роли за деца с по-ниски умения (съдия, водещ на загрявката).
- Визуални стимули: графици, стъпкови инструкции, видеодемонстрации.

Оценка на нивата и проследяване на напредъка

- Бързи диагностични тестове (практически): хвърляне/улавяне 3 опита, баланс 10 сек., успоредно ходене 5 м. (адаптирани по възраст).
- SMART цели: конкретни, измерими, постижими, релевантни, времево ограничени (напр. „До края на месеца да уцели целта в 6 от 10 опита").
- Дневник/панел на постижения: визуална таблица за децата; за тийнейджъри - кратък тренировъчен дневник с отражение как се чувства детето.
- Регулярни ревюта: месечни разговори треньор-родител-дете, корекции на плана.

Съображения за безопасност и здраве

- Предварителна проверка на здравословното състояние.
- Подходящи обувки/дрехи, хидратация, температурен контрол.
- Превенция на преумора: планирани почивки и наблюдение за признаци на умора/болка.
- Протокол за спешни случаи и запознаване на треньори/асистенти с алергии/медикаменти.

Роля на родителите и треньорите

- Родители: да информират треньора за здравни особености, да подкрепят регулярността и да празнуват малките успехи.
- Треньори: да планират адаптирани уроци, да използват диференциация и да документират напредъка; да осигурят безопасна, позитивна среда.
- Комуникация: редовни кратки отчети, споделяне на домашни задачи/мини-упражнения.

Адаптирането на упражнения по възраст и ниво позволява да се постигне баланс между безопасност, прогрес и удоволствие. Ключът е в гъвкавостта: ясно планиране, наблюдение, постоянна комуникация между треньор-родител-специалист и радостта от движението като основна цел.

Примери за адаптирани тренировки и упражнения по бадминтон

Примерна адаптирана тренировка за деца в предучилищна възраст (3–6 години)

Цел: Да се развият базови двигателни умения - координация „око-ръка", равновесие, ориентация в пространството и първи позитивен опит с ракетата и перцето.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Според Piaget (1972) и Vygotsky (1978), децата в тази възраст се намират в предоперационния стадий на когнитивното развитие, при който играта е основният инструмент за учене и социализация. В областта на адаптирания спорт изследванията на Lieberman & Cowart (2011) показват, че двигателното обучение чрез сензорна и визуална стимулация повишава увереността и координацията при деца с различни специални потребности.

Тренировъчна сесия: Хвани перцето!
Продължителност: 25–30 минути
Брой участници: до 6
Необходими материали: меки пластмасови перца, мини-ракети (или малки хилки), цветни подложки, обръчи.

Структура на тренировката:
1. Въвеждане (5 минути): кратко загряване под формата на игра "Следвай треньора" - децата имитират треньора (махане с ръка, скачане, завъртане); визуално представяне на ракетата и перцето.
2. Основен блок (15 минути):
Етап 1: Запознаване с перцето
Цел: децата да свикнат да следят движението на перцето.
Упражнение: хвърляне на перце нагоре и опит за духане/улавяне с ръце.
Адаптация: за деца с двигателни ограничения – хвърляне от седеж; при зрителни затруднения – перце с ярък цвят или звънче.
Етап 2: Първи удари
Цел: координация между око, ръка и движение.
Упражнение: треньорът подава перцето от близко разстояние, детето се опитва да го докосне с ракетата.
Постепенно увеличаване на разстоянието (0.5 - 1 - 2 м).
Етап 3: Игра Пъстър дъжд
Цел: ориентация и бърза реакция.
Упражнение: хвърлят се няколко перца едновременно; детето трябва да улови поне едно.
Социален елемент: децата помагат едно на друго - създава чувство за екипност.
3. Заключение (5–7 минути)
Кратка спокойна игра: Цветна дъга – децата се подреждат по цветни подложки и имитират движение на перце.
Позитивна обратна връзка и кратко обсъждане: „Какво ти хареса най-много днес?"

Измерване на напредъка
Наблюдение на 3 индикатора: успешно следене на перцето с поглед; координирано движение на ръката; реакция и участие с усмивка/емоция.
Прогрес: увеличаване на броя на успешните докосвания и продължителност на концентрацията (от 5 до 10 секунди).

Очаквани резултати:

Съфинансирано от Европейския съюз

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

Подобрена координация и концентрация; повишена увереност при използване на спортен уред; развитие на социално взаимодействие и емоционална стабилност.

Примерна адаптирана тренировка за деца в начална училищна възраст (6–11 години)

Цел: да се развият умения за контрол на ракетата, точност, движение в пространството и сътрудничество с партньор.

Изследванията на Davis & Burton (2018) показват, че децата със специални потребности се развиват по-бързо при структурирани двигателни задачи, които включват ясна цел и обратна връзка. Теориите за обучение чрез движение (Sherrill, 2004) потвърждават, че спортът стимулира невромускулната координация и социалното развитие, особено когато се интегрират елементи на игра и сътрудничество.

Тренировъчна сесия: Перцето на отбора
Продължителност: 40–45 минути
Брой участници: 8–10
Необходими материали: ракети, перца, конуси, мини-мрежа, стикери за маркиране.

Структура на тренировката:
1. Загряване (5–7 минути)
Игра Перце куриер – децата пренасят перце от конус до конус без да го изпуснат.
Подчертава се важността на концентрацията и работа в екип.
2. Основна част (25 минути)
Етап 1: Упражнение Баланс
Цел: подобряване на контрол и концентрация.
Упражнение: детето държи перце върху ракетата и се движи 5–10 метра без да го изпусне.
Прогресия: движение в различни посоки, включване на препятствия.
Етап 2: Партньорски пасове
Цел: работа в екип и точност.
Упражнение: двама играчи си подават перцето с леки удари.
Адаптация: за деца с по-ниски двигателни способности – използване на по-голямо перце или лека топка.
Етап 3: Мини-мачове
Цел: разбиране на основни правила, движение към целта.
Правило: печели първият, който направи 3 успешни подавания над мрежата.
Набляга се на учене чрез опит, а не на конкуренция.
3. Заключение (5–10 минути)
Рефлексия в кръг: всяко дете споделя какво му се е получило.
Треньорът подчертава индивидуалните успехи (усилие, старание, помощ на друг).

Измерване на напредъка:
Индикатори (по 5-бална скала):
Способност да задържа контрол върху ракетата и перцето
Участие в партньорска игра

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Поведение и ангажираност (готовност за сътрудничество)
Препоръчва се ежемесечна оценка чрез видеоанализ (30-секундни клипове на упражнения за сравнение на техниката).

Очаквани резултати:
Подобрена точност и баланс.
Повишено внимание и търпение.
Изграждане на социални и комуникативни умения.
Повишено чувство за принадлежност и екипност.

Примерна адаптирана тренировка за тийнейджъри (12–18 години)



Цел: да се развият технически и стратегически умения, автономност в тренировъчния процес и способност за саморегулация.

Според Deci & Ryan (2017, Self-Determination Theory), мотивацията на младежите се поддържа, когато имат чувство за компетентност, автономност и принадлежност.

Изследвания в адаптираните спортове (Reina et al., 2021) показват, че саморегулираните тренировки повишават увереността и социалното включване на младежи с увреждания.

Тренировъчна сесия: Предизвикай себе си
Продължителност: 60 минути
Брой участници: 6–8
Необходими материали: стандартни ракети, мрежа, конуси, визуални карти с упражнения, таймер.

Структура на тренировката:
1. Загряване (10 минути)
Динамични упражнения за мобилност и баланс.
Кратка медитативна концентрация (1 минута дишане и фокус).
2. Основен блок (40 минути)
Етап 1: Техника Сервис и движение
Цел: подобряване на координацията и самоконтрола.
Упражнение: 5 серии от 6 сервиса, оценявани по точност (целева зона).
Адаптация: по-голяма зона за успех; възможност за работа от седеж или фиксирана позиция
Етап 2: Тактически мини-игри 2 точки преднина
Цел: изграждане на стратегическо мислене.
Упражнение: мини-мачове до 4 точки, където се изисква промяна на посока и стратегия.
Етап 3: Рефлексия и самонаблюдение
Цел: развитие на саморефлексия.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Участниците отбелязват кое им е било трудно и кое – успешно. 3. Завършек (10 минути) Спокойно разтягане и дискусия. Всеки участник формулира една цел за следващата тренировка.
Измерване на напредъка: Технически индикатори: точност на сервиса (% успешни опити), реакция (време за отговор). Емоционални индикатори: самооценка по скала 1–5 за увереност и удовлетворение. Социални индикатори: участие в екипна комуникация, споделяне на цели. Използва се интерактивен дневник на напредъка – всяко дете отбелязва резултатите си след всяка тренировка.
Очаквани резултати: Повишена самостоятелност и отговорност. Подобрена техника и прецизност. Развитие на социална осъзнатост и емоционална устойчивост. Осъзнаване на собствените граници и успехи.

Можете също така да разнообразите гореописаните примери със следните упражнения:

Рали с балони (предучилищно ниво)

Вместо перо се използва балон. Целта е балонът да се задържи във въздуха с помощта на ракетата или дори с ръката. Това помага на малки деца с по-бавно време за реакция да развият умения за определяне на времето и проследяване, без страх от провал. По-бавното спускане на балона осигурява време за координация и изгражда увереност.

Пускане на мишена (начално ниво)

Децата се опитват леко да потупват перцето над мрежата в обозначените зони на пода, маркирани с цветни стикери или обръчи. Акцентът е върху контрола, а не върху силата. За деца с двигателни увреждания, мишените могат да бъдат преместени по-близо или да бъдат по-големи. Визуалният елемент прави напредъка осезаем и възнаграждаващ.

Отборно рали (от начално до тийнейджърско ниво)

Двама или повече играчи се събират заедно, като броят на глас последователните удари. Това насърчава екипната работа, ритъма и комуникацията. За играчи с ограничена сила или обхват на движение, леките ракети и перцата от пяна могат да намалят физическото натоварване, като същевременно поддържат ангажираност.

Упражнение за сервиране и движение (тийнейджърско ниво)

Играчите практикуват сервиране от различни разстояния или седнали позиции, като се фокусират върху прецизността. Упражнението може да бъде адаптирано за лица в инвалидни колички чрез спускане на мрежата и маркиране на зони за сервиране, които

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

позволяват позиционирането на стола. Това изгражда тактическа осъзнатост и лична отговорност при изпълнението на удара.

Загрявка с огледално движение

Изпълнява се по двойки - едното дете изпълнява движение (напр. замах, странична стъпка, разтягане), а другото повтаря движението. Това упражнение развива осъзнаване на тялото, координация и емпатия. То също така изгражда невербална комуникация - основно умение за включване и сътрудничество в групи със смесени способности.

Приобщаващи мини-игри

Могат да се организират игри като Хвани перцето / Отборно рали, където смесени отбори споделят задачи. Например, един играч сервира, друг донася перцето, а трети печели точки. Тази структура гарантира участието на всички и подчертава колективните постижения, а не индивидуалните.

Всяка от тези дейности служи за две цели: подобряване на техническите умения и засилване на психо социалното развитие. Чрез адаптиран бадминтон децата се учат на постоянство, фокус и сътрудничество. За родителите и роднините тези упражнения предлагат възможност за активно участие - да насърчават, подпомагат и празнуват всяка малка победа. Споделеното преживяване на игра укрепва семейните връзки и превръща физическата активност в момент на радост, общуване и гордост.

5.2. Унифициран спортен подход

Двойки деца с връстници, братя и сестри или родители за приобщаващи дейности

Унифицираният спортен подход е модел за приобщаване, при който деца или младежи с и без специални потребности участват заедно в спортни активности - тренировки, игри и състезания - като равнопоставени партньори. Основната идея е, че съвместното спортуване насърчава социална връзка, взаимно разбиране, уважение и се намаляват предразсъдъци, докато физическите и психологическите ползи се споделят и от двете групи. Основната му концепция е проста, но трансформираща: да обедини хора със и без увреждания в един екип, където сътрудничеството, емпатията и приятелството стават толкова важни, колкото и представянето или уменията. В рамките на този подход децата не са разделени по способности, а обединени чрез игра, споделени цели и взаимно уважение. Фокусът се измества от това, което някой не може да направи, към това, което всички могат да направят заедно.

Какво включва идеята:

- Създаване на двойки между дете/младеж със специални потребности и връстник без такива, брат/сестра или родител/близък.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- Включване в съвместни дейности - тренировка, игри, загряващи упражнения, точност, подаване, забавни коригирани предизвикателства.
- Ролята на партньора без специални нужди е да подкрепя, да служи за модел, да предложи помощ, мотивация и социална комуникация.

За деца с увреждания, съвместните тренировки/упражнения с връстник на подобна възраст може да създаде големи възможности за имитация и моделиране, защото ученето се осъществява чрез наблюдение, имитация и подкрепа, които процъфтяват в среда от връстници. Дете със забавяне в развитието, което види съученик да замахва с ракета или да сервира перо, може да се вдъхнови да опита, получавайки естествени сигнали за време, ритъм и координация.

Когато участват братя и сестри, ползите се задълбочават още повече. Братята и сестрите споделят емоционална връзка, която засилва комуникацията и доверието. Дейности като бадминтон ралита по двойки, съвместни бягания с препятствия или съвместни загрявки позволяват на братята и сестрите да споделят преживявания на успех, смях и постоянство. Тези моменти намаляват всички възприемани различия между тях, като затвърждават, че спортът е пространство, където всеки допринася, независимо от способностите си.

Двойките между деца и родители, от друга страна, осигуряват още по-дълбока връзка. Родителите са не само наблюдатели, но и активни участници в растежа на детето си. Споделените движения, като например практикуване на леки ралита, игри с хващане или упражнения за ритмичен баланс, укрепват физическите връзки и емоционалната комуникация. За дете, което може да се затруднява с вербалното изразяване, физическата игра се превръща в език на любов и доверие. Родителите, от своя страна, получават представа за способностите и предизвикателствата на детето си, научавайки се да ценят усилията пред резултата.

Как се прилага на практика:

- Подбор на партньори: подходящ партньор трябва да има желание, базова надеждна двигателна възможност, търпение; важно е партньорът да разбира основите на адаптацията (например, че трябва да изчака, да коригира скоростта, да бъде подкрепящ);
- Планиране на съвместни дейности: упражнения, които позволяват двама да работят заедно - подаване, улавяне, малки игри, където единият партньор помага при нужда; забавни задачи, в които монтирани роли - подаващ/запазващ, наблюдател/помощник.
- Насърчаване на социални умения: партньорът без специални нужди получава задачи да окуражава, да проявява емпатия, да помага при нужда, а не само да доминира; обсъждане след активността - как се чувстват и двете страни, какви моменти са били добри, какво може да се подобри.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

- Постепенно увеличаване на предизвикателствата: започва се с прости съвместни задачи и се преминава към по-сложни, когато увереността и комуникацията се подобрят.

Ползите:

- Повишаване на самочувствието и чувството за социална принадлежност у детето с потребности.
- За партньора без потребности - развиване на емпатия, разбиране, толерантност, лидерски умения.
- Подобряване на мотивацията, защото децата се чувстват подкрепени и по-малко самостоятелни в справянето с предизвикателства.
- Подобрение и на двигателните и моторните умения чрез взаимна подкрепа.
- Създаване на по-приобщаваща спортна култура, в която участието е по-важно от състезанието.

Полезна информация за родителите:

- Може да се организира у дома: блокове от време, в които родителят участва с детето - подаване на перце, мини-игра, забавления.
- Ако треньорът въвежда двойки, родителите могат да обсъдят с него подходящи партньори и роли.
- Важно е партньорът да бъде подкрепящ, а не да оказва натиск.

Организиране на семейни игри за насърчаване на участието

По-долу са няколко конкретни примера за семейни или общностни спортни / игрови събития, които насърчават приобщаването. Те могат да се адаптират за бадминтон или включването на бадминтон елемент.

Пример	Описание	Организатор	Какво се прави
Спешъл Олимпикс Унифицирани спортове	Програма „Унифицирани спортове" на Спешъл Олимпикс включва съвместни спортни дейности между хора с интелектуални увреждания и без. Семейни събития понякога са организирани, в които участват и родители/близки, като партньори.	Special Olympics International и специалните структури в отделни страни. (SpecialOlympics.org)	Семейни турнири, приятелски срещи, състезания, тренировки заедно. Пример: Unified Sports Боссе в Делауер организира Боссе състезания, където екипите са микс от спортисти и партньори (атлети

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

			без увреждания). (Special Olympics Delaware)
Спешъл олимпикс ОАЕ и Световна федерация по бадминтон (BWF)	Програма „Унифициран бадминтон" в училища в Абу Даби и Дубай, където ученици с и без специални нужди тренират заедно в бадминтон.	Спешъл олимпикс ОАЕ и BWF. (specialolympics.ae)	Организиране на междушколски приятелски мачове, тренировки, дружески събития, включване на ученици като партньори.
#SMILE Инициатива (България / Хърватия)	В рамките на #SMILE се провеждат спортни събития, кампании за физическа активност, игри, където хора с интелектуални увреждания и техни връстници участват заедно. Семейни дни, събития на открито.	Българска асоциация за развитие на спорта и Спортна асоциация за хора с увреждания Риека (#SMILE)	Игрови спортни сесии, събития „спорт на село", семинари за треньори, включващи семейства.

Препоръки:

- Унифицираният подход е много подходящ за бадминтон - може да се правят двойки лице със специални нужди с връстник или лице със специални нужди с родител, подавания, отбелязване точки за екипната работа, смесени игри на открито.
- Семейни игри дават възможност родителите да видят процеса, да участват, което усилва мотивацията и за детето, и за цялото семейство.
- При организиране: важно е правилата да са адаптирани, темпото да е комфортно, средата – достъпна, и да има участие и уважение към всички.

5.3. Включване на спорта в ежедневието

Предложения за домашни упражнения и дейности

Регулярната физическа активност е ключов фактор за физическото, психическото и социалното развитие на децата и младежите със специални потребности. Интегрирането на спорта в ежедневието не означава непременно интензивни тренировки – важно е да се изградят устойчиви навици за движение, радост от активността и усещане за успех при всяко участие.

Съфинансирано от Европейския съюз

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

Домът е най-интимната и достъпна тренировъчна площадка. Там децата се чувстват сигурни, подкрепени и свободни да изследват. Чрез адаптиране на малки пространства и интегриране на движение, основано на игра, семействата могат да превърнат обикновените моменти във възможности за развитие и приобщаване.

За по-малките деца, домашните дейности трябва да наблягат на изследването и въображението. Родителите могат да организират истории за активност, където децата разиграват роли чрез физически жестове, пълзене като животни, прескачане на въображаеми реки или летене като птици. Използвайки прости реквизити като възглавници, балони или шалове, семействата могат да проектират мини писти с препятствия, които предизвикват баланса и координацията. Например, коридорът може да се превърне в пътека в джунглата, където детето прескача възглавници и хвърля меко перце в целта в края. Комбинацията от разказване на истории и движение не само подобрява физическата активност, но и стимулира когнитивната и емоционалната ангажираност..

За децата в начална училищна възраст домашните занимания могат да въведат структурирана игра, която отразява логиката на спорта, като същевременно се запазва гъвкавостта. Прости упражнения, вдъхновени от бадминтон, могат да се практикуват на закрито или в малки открити пространства. Използвайки ракети от пяна или дори домакински предмети като хартиени чинии, децата могат да събират балони или леки перца с родители или братя и сестри. Такива занимания подобряват времето, проследяването и реакцията, като същевременно се поддържа безопасност. По подобен начин, кратките семейни предизвикателства. „Колко подавания можем да направим за минута?" или „Можем ли да балансираме на един крак, докато хвърляме топката?" внасят вълнение и поставяне на цели във времето за игра.

Тийнейджърите, от друга страна, се възползват от дейности, които съчетават удоволствие с независимост. Юношите със специални нужди често жадуват за автономност, а предоставянето на отговорност върху част от тренировъчната им рутина засилва самостоятелността и мотивацията. Домашни фитнес кръгове, стречинг процедури или прости силови упражнения с ластици или телесно тегло могат да бъдат разработени заедно с родителите. Воденето на дневник, където тийнейджърите записват напредъка си, например броя на волетата, които са постигнали в тренировките по бадминтон, осигурява осезаема обратна връзка и изгражда вътрешна мотивация. Музикалните тренировки или адаптираните танцови сесии също могат да бъдат мощни инструменти за емоционално изразяване и осъзнаване на тялото.

Тук са представени лесни, достъпни и адаптируеми упражнения, които могат да се изпълняват у дома. Те са подходящи за деца и младежи със специални потребности и подпомагат изграждането на двигателни навици, координация, баланс и самоувереност.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

№	Упражнение / Дейност	Описание на изпълнението	Ползи
1	Бадминтон с балон	Използвайте балон вместо перце и пластмасови чинийки/мини ракети. Целта е да се поддържа балонът във въздуха възможно най-дълго.	Подобрява координацията око-ръка, насърчава концентрацията и движението без риск от нараняване.
2	Разтягане с история	Родителят разказва кратка история, а детето изпълнява движения, които имитират действията – напр. да се протегнем към звездите, да направим вятър с ръце.	Подобрява гъвкавостта, стимулира въображението и прави упражненията забавни.
3	Игри с хвърляне и улавяне	Използвайте мека топка, перце или навита хартия. Хвърляйте я от различни разстояния или в кофа/кутийка.	Развива двигателен контрол, фокус и усещане за успех при всяко уцелване.
4	Баланс с кърпа	Детето поставя малка кърпа или възглавничка на главата си и се опитва да ходи без да я изпусне. Може да се добавят препятствия.	Укрепва мускулите на тялото, подобрява равновесието и контрола на движенията.
5	Мини танцова пауза	Изберете любима песен и направете кратък танц. Родителят може да задава движения (напр. скачай като жаба, върти се като вятър).	Повишава настроението, засилва кръвообращението и развива ритмичност.
6	Йога за деца	Прости пози – дърво, котка, куче, пеперуда. Важно е да се адаптират към възможностите на детето и да се изпълняват с помощ при нужда.	Подобрява концентрацията, гъвкавостта и спокойствието; намалява тревожността.
7	Семейна щафета	Организирайте кратка щафета с домашни предмети – пренасяне на топче с лъжица, тичане около столове, скачане на място.	Стимулира екипност, мотивация и създава позитивни емоции.
8	Следвай лидера	Един член на семейството показва движение (подскок, завъртане, разтягане), а другите го повтарят.	Развива наблюдателност, памет и способност за имитация.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

9	Дихателни упражнения с играчка	Използвайте пера или сапунени мехурчета – целта е детето да ги поддържа във въздуха с внимателно дъхане.	Подобрява дихателния контрол и концентрацията, намалява стреса.
10	Игра с препятствия	Използвайте възглавници, конуси, столове. Детето преминава през тях (пълзи, прескача, заобикаля).	Развива координацията, мускулната сила и увереността в движение.

Съвет: Най-важното при домашните упражнения е те да бъдат забавни и редовни. Нека детето избира движенията, а родителят – да ги адаптира според възможностите.

Съвети за поддържане на постоянна ангажираност със спорт

Редовността е ключът към изграждането на активен навик. Една от най-ефективните стратегии е да се поставят постижими, краткосрочни цели. Вместо да се фокусират върху резултатите от представянето (спечелване на мач или овладяване на умение), семействата могат да си поставят цели, ориентирани към процеса, като например „играйте бадминтон 10 минути днес" или „тренирайте баланс два пъти тази седмица".

Друг важен елемент е разнообразието. Повторението изгражда умения, но разнообразието поддържа ентусиазма. Семействата могат да редуват дейности на закрито и на открито, да съчетават структурирани игри със спонтанна игра и от време на време да въвеждат нови предизвикателства или игри, вдъхновени от интересите на детето. Дете, което обича музиката, например, може да интегрира ритъма в упражнения, използвайки ритми, за да координира моделите на движение или да сервира перото на музика.

За тийнейджърите самонаблюдението и рефлексията могат да повишат отговорността. Насърчаването им да следят личния си напредък, да водят дневници или да записват кратки видеоклипове с упражнения насърчава независимостта и самосъзнанието. Също така им позволява да видят осезаеми доказателства за подобрение – мощен мотиватор за продължаващо участие.

Таблицата по-долу представя практични съвети за родителите и близките – как да поддържат мотивацията, организацията и позитивното отношение на децата към спорта.

Съвет	Как може да се приложи на практика
1. Изградете рутина	Определете конкретно време за движение всеки ден (напр. 20 минути след училище). Използвайте визуален календар или напомняне с картинки.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

2. Поставяйте малки и постижими цели	Пример: „Днес ще направим 10 подавания с перце" или „Ще задържим балона във въздуха 1 минута". Празнувайте всяко постижение.
3. Включете цялото семейство	Правете семейни съботни игри или разходки. Децата са по-мотивирани, когато участват заедно с родителите си.
4. Използвайте положително подсилване	Хвалете усилието, а не само резултата: „Видях, че много се стара!" Това повишава увереността и желанието за повторение.
5. Водете дневник на движението	Може да се рисува, да се записват упражненията и напредъка – това визуализира постиженията и мотивира.
6. Варирайте упражненията	Често сменяйте дейностите, за да не стане скучно – редувайте игри с музика, упражнения за баланс, мини спортове.
7. Превърнете спорта в игра	Използвайте цветове, звуци, награди, любими предмети, за да направите упражненията по-забавни.
8. Следете настроението и енергията	Ако детето е уморено или раздразнено, заменете физическата активност с дихателни или спокойни игри.
9. Бъдете модел за поведение	Децата следват примера на възрастните – ако видят, че родителите също се движат, ще ги имитират с ентусиазъм.
10. Поддържайте комуникация с треньора	Споделяйте какво работи у дома и търсете идеи от специалисти за адаптиране на упражненията.

Съвет: редовността и позитивното отношение са по-важни от интензивността. Когато спортът стане естествена и приятна част от ежедневието, децата и младежите със специални потребности развиват увереност, устойчивост и усещане за принадлежност към активен начин на живот.

6. Добри практики и препоръки

6.1. Прилагане на стратегии за приобщаване

Създаване на приветлива среда за деца със специални нужди в спортните програми

Споделянето на добри практики и ясни препоръки е от ключово значение за насърчаване на приобщаваща и подкрепяща спортна среда за деца и младежи със специални

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

потребности. Основната цел на този раздел е да предложи реалистични механизми и действия, които улесняват тяхното активно участие и социална интеграция чрез спорта.

За да могат всички деца да се чувстват приети, спокойни и уверени по време на спортни занимания, спортната среда трябва да бъде организирана, достъпна и позитивна.

По-долу са представени основните действия, които могат да бъдат предприети от треньори, родители, училища и организации:

Необходимо действие	**Описание и насоки за прилагане**
1. Осигуряване на достъпност на физическата среда	Адаптирайте спортните зали, осигурете рампи, широки пътеки, подови настилки без препятствия. Използвайте визуални или тактилни маркери за ориентация.
2. Адаптиране на оборудването	Използвайте по-леки, по-големи или меки топки, по-къси ракети и видими перца. Това позволява участие независимо от физическите способности.
3. Индивидуализиране на подхода	Изгответе кратък профил на всяко дете – какви са нуждите, интересите и предизвикателствата му. Използвайте този профил за адаптиране на упражненията.
4. Създаване на позитивна атмосфера	Използвайте топъл тон на общуване, хумор и окуражаващи думи. Награждавайте усилието, а не само резултата.
5. Подготовка на останалите участници (връстници)	Обяснете на всички деца как да си сътрудничат и подкрепят един друг. Насърчавайте емпатия и уважение.
6. Ясна структура на заниманието	Планирайте визуален график или табло с последователността от дейности. Това помага на децата, които имат нужда от предвидимост и рутина.
7. Спокойна зона за почивка	Създайте място, където децата могат да се оттеглят при свръхстимулация или нужда от почивка.
8. Използване на визуални и звукови помощни средства	Карти, цветове, жестове, символи и кратки устни инструкции подпомагат разбирането на задачите.
9. Подкрепа от асистент или доброволец	Осигурете помощник при нужда, особено в групи с деца с по-тежки физически или когнитивни затруднения.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

10. Празнуване на успеха и напредъка	Включете кратка церемония или похвала в края на всяка тренировка. Това мотивира и създава усещане за постижение.

Насърчаване на сътрудничеството между родители, треньори и училища

Ефективното включване на децата със специални нужди в спортните дейности зависи от координирани усилия и постоянна комуникация между всички заинтересовани страни. По-долу са представени основни механизми за комуникация и координация:

Механизъм	Как се прилага
1. Ежемесечни срещи между треньори, родители и училищен персонал	Провеждат се кратки срещи (онлайн или присъствено), за да се обсъжда напредъкът, трудностите и нуждите на децата.
2. Индивидуален спортен дневник	Всеки треньор може да попълва дневник на детето с кратки бележки след тренировка, който родителят и учителят също преглеждат.
3. Споделени онлайн платформи	Използване на общи канали (напр. Google Classroom, чат групи), където се качват видеа, инструкции и обратна връзка.
4. Родителско участие в тренировките	В определени дни родителите могат да участват като помощници или зрители, за да изградят доверие и връзка с треньора.
5. Мултидисциплинарни екипи	Създаване на малки екипи от треньор, психолог, учител по физическо и родител за индивидуална подкрепа.
6. Споделяне на ресурси и обучения	Училищата и спортните клубове могат съвместно да организират уъркшопи за родители и треньори.
7. Система за обратна връзка	Използване на кратки въпросници след тренировки, които родителите попълват, за да споделят наблюдения и предложения.

6.2. Съвети за поддържане на активен начин на живот

Активният начин на живот не се изчерпва с тренировките. Важно е децата и младежите със специални нужди да бъдат ангажирани физически и социално през целия ден. Ето систематизирани съвети и примери:

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Тема	Примерни съвети и дейности
1. Включване на почивки за движение през деня	- На всяко 45–60 минути статично занимание – кратка пауза с разтягане, подскок или разходка. - Използване на таймери, които напомнят за движение. - Визуални карти с илюстрирани упражнения – мини-пауза за движение. - Дихателни упражнения с балони или сапунени мехурчета.
2. Дейности през уикенда и семейни спортни събития	- Организирайте разходки в парка, каране на колело или хвърляне на фризби. - Семейни бадминтон игри на открито. - Участие в събития като „Ден на спорта" или „Парк фестивали" за деца със специални нужди. - Създаване на малки домашни турнири с награди за усилие и участие.
3. Балансиране между спорт, училище и развлекателни дейности	- Създайте график с визуални символи (училище, игра, спорт, почивка). - Комбинирайте учебните задачи с активни упражнения – напр. учене чрез движение. - Определете дни за активност и дни за релаксация. - Насърчавайте избор от страна на детето: спортът трябва да бъде удоволствие, не задължение.

7. Ключови препоръки за родителите

Родителите и близките са най-важните съюзници в процеса на включване на децата със специални потребности в спорта. Тяхната активност, подкрепа и постоянна комуникация с треньори, учители и спортни институции могат да направят разликата между пасивно участие и истинска интеграция.

По-долу са представени три ключови насоки, които подпомагат този процес.

7.1. Отворена комуникация с треньори и спортни организации

Откритата и двупосочна комуникация между родителите и треньорите е в основата на успешната адаптирана спортна практика. Тя осигурява разбиране на индивидуалните нужди на детето, гарантира безопасност и създава доверие между всички участници.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Как родителите могат да бъдат активен участник?

Действие	Описание и насоки
1. Споделяне на ключова информация за детето	Предоставете на треньора или спортния клуб информация за здравословното състояние, предпочитания, чувствителност, медикаменти и нужди на детето. Това позволява създаване на безопасна и адаптирана тренировъчна среда.
2. Активно участие при въвеждане на детето в спортната програма	Присъствайте при първите занимания, за да наблюдавате как детето се адаптира, как реагира и как може да бъде подкрепено.
3. Поддържане на постоянна връзка с треньора	Уговаряйте кратки срещи след тренировка или комуникация чрез имейл/чат, за да обсъждате напредъка и предизвикателствата.
4. Изразяване на обратна връзка и предложения	Родителите могат да споделят наблюдения – например как детето реагира у дома, какви упражнения му харесват, кои го затрудняват. Това помага на треньора да индивидуализира подхода.
5. Насърчаване на съвместно участие	Родителите могат да участват в някои занимания като помощници или наблюдатели. Това укрепва връзката между семейството и спортната общност.
6. Благодарност и подкрепа към треньорите	Положителната обратна връзка и признателността насърчават треньорите да продължат да влагат усилия в адаптираните дейности.

7.2. Редовно наблюдение на здравето и напредъка на детето

Децата и младежите със специални потребности имат различна степен на физическа издръжливост и медицински особености. Затова родителите играят ключова роля в мониторинга на физическото и емоционалното състояние по време на спортните занимания.

Какво трябва да следят родителите?

Област на наблюдение	Какво да се следи и как
Физическо здраве	Следете признаци на умора, мускулна болка, затруднено дишане или други физически реакции. При необходимост консултирайте се със специалист по спортна медицина или рехабилитация.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Медицински показатели	Ако детето има хронично състояние (напр. ДЦП, диабет, астма), проверявайте дали активността не надвишава допустимото натоварване. Водете дневник на наблюденията.
Двигателно развитие	Наблюдавайте дали се подобряват координацията, балансът, гъвкавостта и скоростта на реакция. Малките подобрения са важни и мотивиращи.
Емоционално състояние	Следете за промени в поведението – радост, тревожност, раздразнение или изолация след тренировка. Спортът трябва да носи удоволствие, не стрес.
Социална адаптация	Обръщайте внимание дали детето се включва в групови дейности, комуникира с връстници и изгражда приятелства.
Напредък в уменията	Водете бележки за постигнатите резултати – колко време задържа вниманието, как се справя с нови задачи, колко дълго поддържа активност.
Обратна връзка от треньора	Обсъждайте с треньора наблюденията ви и неговите препоръки, за да изградите общ план за развитие.

Съвет: Създайте дневник на успехите – кратък тефтер, в който записвате всяко постижение, независимо колко малко е. Това изгражда увереност у детето.

7.3. Застъпване за приобщаващи политики и програми в местните спортни общности

Родителите могат да бъдат движеща сила за промяна в местните общности, като насърчават създаването на повече възможности за адаптиран спорт. Чрез инициативност и обединение с други семейства те могат да повлияят на политики, програми и нагласи.

Как родителите могат да участват активно?

Действие	Описание и примери
1. Сътрудничество с местните власти и спортни клубове	Участвайте в обществени обсъждания, срещи на общински съвети, спортни комисии. Предлагайте създаването на приобщаващи спортни програми или адаптиране на съществуващите.
2. Обединяване с други родители	Създайте родителски групи или асоциации, които могат да обменят опит и да подават общи предложения до институциите.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

3. Популяризиране на приобщаващия спорт	Споделяйте успехите на детето си в социалните мрежи, организирайте малки събития в училището или квартала. Позитивните истории променят нагласите.
4. Партньорство с училища и неправителствени организации	Сътрудничете си с училища, фондации и спортни клубове за провеждане на обучения, събития и демонстрации на адаптирани спортове.
5. Търсене на финансиране	Родителите могат да участват в търсене на спонсори, дарители или програми, които подкрепят приобщаващи спортни инициативи.
6. Повишаване на осведомеността	Разпространявайте информация за ползите от адаптирания спорт, споделяйте материали и резултати от проекти като SPECIALRACKET.
7. Участие в европейски и местни кампании	Присъединете се към инициативи на ЕС като #BeInclusive EU Sport Awards или местни програми на Министерството на младежта и спорта.

Активното родителско участие не означава само подкрепа отстрани. То включва:

- Редовен диалог и сътрудничество с треньори;
- Проследяване на физическия и емоционалния напредък на детето;
- Активно застъпничество за по-достъпна и приобщаваща спортна среда в обществото.

Когато родителите, треньорите и институциите работят в синхрон, спортът се превръща не само в средство за здраве, но и в инструмент за социална промяна и равнопоставеност.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

8. Полезни ресурси за родители

Този раздел предлага неизчерпателен и систематизиран списък с проверени източници, които могат да помогнат на родителите и близките да задълбочат знанията си за адаптирания спорт, приобщаващите практики и подкрепата на децата със специални потребности.

Книги

Заглавие	Автор / Организация	Какво съдържа и защо е полезна
„Адаптирано физическо възпитание и спорт" (6-то издание)	Джоузеф Уиник и Дейвид Порета (Човешка кинетика, 2016)	Един от най-авторитетните източници в областта на адаптирания спорт. Включва конкретни упражнения, методики и насоки за работа с деца с различни видове увреждания. Полезна за родители, които искат да разберат как се адаптират спортни дейности.
„Ръководство за родители за синдрома на Даун: Съвети, информация, вдъхновение и подкрепа"	Джен Джейкъб и Мардра Сикора (2016)	Предлага стратегии за подкрепа на физическото, емоционалното и социалното развитие на деца със специални потребности. Много от идеите са приложими и към спорта.
„Физическо възпитание за ученици с разстройства от аутистичния спектър: цялостен подход"	Мишел Грение (Човешка кинетика, 2014)	Фокус върху адаптирани упражнения, мотивация и комуникация. Подходяща за родители на деца в аутистичния спектър.
„Трениране на спортисти с увреждания"	Коучинг асоциация на Канада (2020 г.)	Практическо ръководство за адаптиране на спортни занимания и създаване на подкрепяща среда. Родителите могат да използват идеите, за да работят заедно с треньорите.
„Силата на играта: Да научим това, което идва естествено"	Дейвид Елкинд (Da Capo Press, 2007)	Изследва връзката между играта и развитието на децата. Дава насоки как чрез спортни и игрови активности родителите могат да подкрепят самочувствието и мотивацията.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Онлайн статии и ръководства

Източник	Заглавие / Линк	Какво съдържа и как може да се използва
Европейска комисия – Еразъм+ Спорт	https://erasmus-plus.ec.europa.eu/bg/opportunities/opportunities-for-organisations/sport-actions	Документ, който обяснява как спортните програми в Европа насърчават приобщаването. Полезен за родители, които искат да разберат европейската рамка на инициативи като SPECIALRACKET.
УНИЦЕФ Европа и Централна Азия	https://www.unicef.org/eca/reports	Проучвания и доклади по ключови теми за развитието на деца и младежи, вкл. със специални потребности.
Световна здравна организация (СЗО)	https://www.who.int/initiatives/gappa	Глобален план за действие относно физическата активност 2018-2030 г. за насърчаване на физическа активност, включваща специални препоръки за хора с увреждания.
Спешъл Олимпикс	https://www.specialolympics.org/our-work/sports/unified-sports	Практически материали, упражнения и видеа за семейни и приобщаващи спортни занимания. Отличен ресурс за родителите, които искат да организират домашни игри.
Световна федерация по бадминтон (BWF)	https://bwfbadminton.com/	Насоки и видеоматериали за адаптирани бадминтон тренировки за деца и младежи с различни способности.
Европейски форум на хората с увреждания (EDF)	https://www.edf-feph.org/	Доклади и ръководства относно политиките и инициативите за хора с увреждания в Европа. Подходящи за родители, които искат да се включат като застъпници.
Frontiers - издател на изследвания	https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2022.683827	Магията на осъзнатостта в спорта

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Видеоматериали и онлайн обучения

Източник / Канал	Видеоматериал / Плейлист	Описание
Глобален YouTube канал на Спешъл Олимпикс	https://www.youtube.com/@specialolympics	Видеоуроци и вдъхновяващи истории на деца и младежи, които участват в приобщаващи спортни програми.
YouTube канал на Световната федерация по бадминтон (BWF)	www.youtube.com/@BWF	Демонстрации на адаптирани бадминтон упражнения за различни възрастови групи.
Световен канал за пара спорт (IPC)	https://www.youtube.com/@paralympics	Примери от състезания и тренировки, които могат да вдъхновят родителите и децата.
YouTube канал за фитнес при аутизъм (от Ерик Чесен)	https://www.youtube.com/@AutismFitness	Кратки видеа с упражнения, които подобряват координацията и самоувереността у деца в спектъра.
Psych Hub YouTube Канал	https://www.youtube.com/@PsychHub	Кратки видеоклипове, свързани с това как да практикувате осъзнатост, да се ориентирате в благополучието, да се занимавате с когнитивно-поведенческа терапия и др.

Как да използвате тези ресурси:

- Избирайте по тема: насочете се към материали, които съответстват на нуждите на вашето дете (напр. двигателна координация, аутизъм, социализация).
- Обсъждайте с треньора: споделете откритите материали и видеа – те могат да бъдат интегрирани в тренировъчния процес.
- Превърнете ученето в семейна активност: гледайте видеата заедно, обсъждайте упражненията, пробвайте ги у дома.
- Търсете вдъхновение, не съвършенство: целта не е да постигнете идеални резултати, а да поддържате движение, усмивки и увереност.

Съфинансирано от Европейския съюз

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

9. Полезни шаблони

Седмична карта на активността

Седмична карта на дейностите е визуална таблица с дни и дейности, която може да се попълни със снимки или стикери. Тя може да се адаптира в съответствие с предпочитанията на детето за спортни дейности, а времето може да се адаптира според нуждите на детето. Може да се адаптира и с повече от 1 дейност на ден. За всяка изпълнена дейност може да се поставя стикер в празния ред.

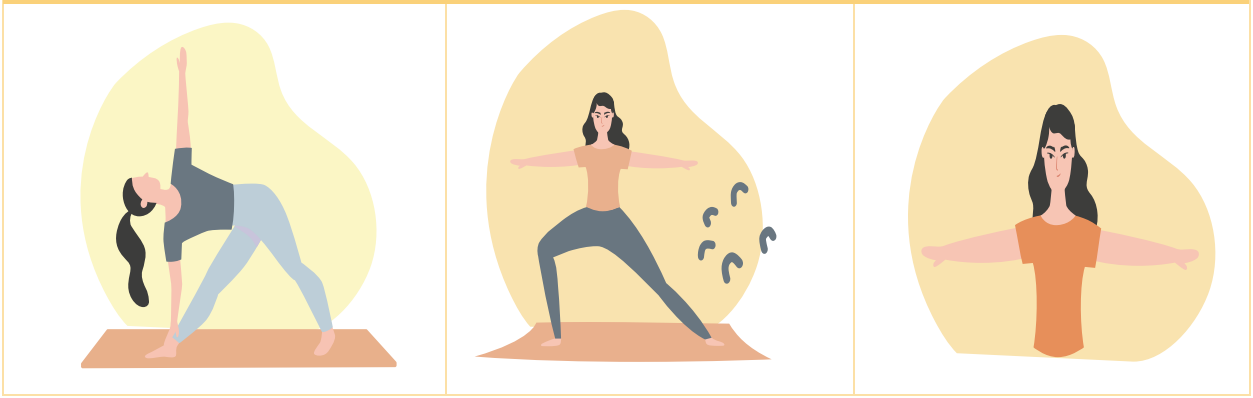
Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
						
5-10 минути сутрешно разтягане	40 минути до 1 час адаптирана спортна тренировка	5-10 минути игра с топка	40 минути до 1 час адаптирана спортна тренировка	5-10 минути сутрешно разтягане	Семейна разходка в парка	Семейна игра

Кутия за движение

Кутия за движение е малка кутия с карти с идеи за 10-минутни дейности. Детето тегли карта и изпълнява задачата. Можете да включите толкова карти, колкото искате и сметнете за подходящи за детето.

Карта 1

Хайде да направиш няколко упражнения за разтягане



Съфинансирано от Европейския съюз

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

Карта 2

Хайде да си подхвърляме топка



Карта 3

Хайде да поседнеш и да дишаш



Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Карта 4

Хайде да подхвърляш перцето



Карта 5

Хайде да послушаш малко музика



Съфинансирано от Европейския съюз

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

Карта 6

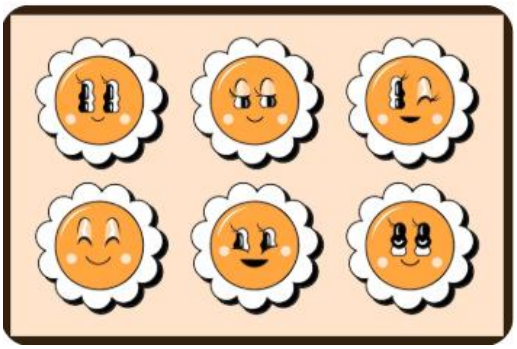
Хайде да потанцуваме

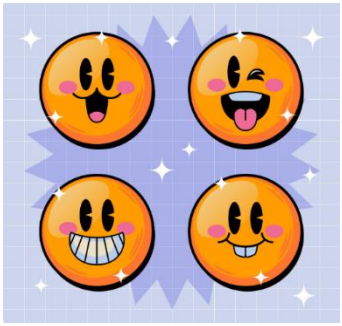


Стикери

Използвайте като положително подкрепление и емоционална обратна връзка.







Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

9. Заключение

Овластяване на родителите да играят активна роля в насърчаването на участието на детето си в спорт. Подчертаване на стойността на спорта за подобряване на физическото, социалното и емоционалното развитие

Всяко дете е победител! Всеки родител е важен за неговото дете! Всяко дете е важно за своя родител! Именно желанието да се провокираме с общуване в общността в името на доброто бъдеще на нашите деца е причината за създаването на това Ръководство. Активността и организираността са важни условия за това.

Скъпи родители и приятели, с вашето активно участие ще допринесем за това всяко дете да бъде победител, а спорта да се превърне в обединител на общността!

Спортът е мощен инструмент за развитие, който съчетава физическа активност, социализация и забавление. За децата и младежите със специални потребности спортът може да бъде средство за повишаване на увереността, самостоятелността и качеството на живот.

Спортът е универсален език на приобщаването. За децата и младежите със специални потребности той означава възможност, увереност и принадлежност.

Родителите и близките играят централна роля в този процес – чрез подкрепа, участие и позитивен пример.

Адаптираният бадминтон предоставя достъпен, гъвкав и вдъхновяващ път към активен живот, който насърчава физическото, социалното и емоционалното развитие.

Ръководството цели да овласти родителите да бъдат двигатели на промяната – да създават среда, в която всяко дете, независимо от своите особености, може да играе, да се развива и да се радва на движението.

Бъдете мъдри и бъдете промяната за вашето дете!

Българска народна поговорка	Италианска народна поговорка	Гръцка народна поговорка
Капка по капка, вир става.	Chi dorme non piglia pesci. Рано пиле, рано пее.	Η καλή μέρα από το πρωί φαίνεται. Денят се познава от сутринта.

Съфинансирано от Европейския съюз

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 Европейския съюз, нито EACEA.

Разработено от:



БАДМИНТОН КЛУБ РАКЕТ СПИЙД (БЪЛГАРИЯ)



APS ASD MARGHERITA SPORT E VITA (ИТАЛИЯ)



ELLINIKO SOMATEIO DYNAMIKOU TRIATHLOU (ГЪРЦИЯ)

Проект:



Проект SPECIALRACKET, ERASMUS-SPORT-2024

HTTPS://WWW.SPECIALRACKET.EU/

Съфинансиран от:



ERASMUS-SPORT-2024

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.