

# Наръчник за организиране и провеждане на дистанционни занимания за хора с интелектуални затруднения



**Фондация „Светът на Мария“ | Шоколадова къща „Станимира“**

Наръчникът е изготвен по проект **Шоколадова къща Станимира – заедно можем повече**,  
в рамките на Договор No. РД 04-44/29.07.2020 г., финансиран от Фонд „Социална закрила“

гр. София, 2020 г.



ФОНД „СОЦИАЛНА ЗАКРИЛА“



ПРОДУКТ НА  
СОЦИАЛНО  
ПРЕДПРИЯТИЕ



STANIMIRA  
CHOCOLATE HOUSE

Наръчник за организиране и провеждане на дистанционни занимания за хора с интелектуални затруднения, София, 2020 г.

Фондация „Светът на Мария“

Наръчникът е изготвен по проект „Шоколадова къща Станимира – заедно можем повече“, в рамките на Договор № РД 04-44/29.07.2020 г., финансиран от Фонд „Социална закрила“.

## Съдържание

1. Въведение
2. За Фондация „Светът на Мария“
3. Шоколадова къща „Станимира“ и проект „Шоколадова къща Станимира – заедно можем повече“
4. Как да решим дали е подходящо да направим дистанционното занимание
5. Общуване и правила при дистанционното занимание
6. Организация на дистанционното занимание
7. Как да направим дистанционното занимание интересно
8. Линкове и допълнителни материали
9. Заключение

## Въведение

Никога преди темата за дистанционните занимания не е била толкова актуална.

От пролетта всички работим все повече дигитално, все повече използваме програми и средства за провеждане на занимания в онлайн среда. Дистанционна стана и работата на много социални услуги за хора с увреждания.

Особено важен за социалните услуги се очерта въпросът „Как да бъдат организирани дистанционни занимания за потребителите на услугите?“. Още по-сериозен е въпросът с тематичните занимания предназначени за хора с интелектуални затруднения, тъй като в тази област има много малко опит и много малко систематизирано знание как да се подхожда, така че заниманията да бъдат интересни, занимателни, полезни и мотивиращи за участниците.

Фондация „Светът на Мария“ работи активно онлайн още от 13 март, като реализира редица тематични дистанционни занимания през последните месеци, като постепенно разработи собствен подход за тяхната организация.

Съвместната ни работа с Шоколадова къща „Станимира“ по проект: „Шоколадова къща Станимира – заедно можем повече“ ни позволи да обобщим и структурираме този опит, така че да бъде полезен и на други колеги, организации и социални услуги.

Как успяхме да направим дистанционната среда, така че да „замирише на шоколад“ и всеки да се потопи в света на шоколада? Това обобщихме в настоящия наръчник.

Надяваме, се опитът ни да бъде полезен за организиране на много други занимания, в които хората с интелектуални затруднения да се включват с интерес и желание.

## За фондация „Светът на Мария“

**Мисията на фондация „Светът на Мария“** е да подобри качеството на живот на хората с интелектуални затруднения и техните семейства, както и да подпомага личностната им реализация чрез осигуряване на достъп до качествени услуги, развиващо обучение и подходяща трудова заетост.

Хората с интелектуални затруднения се отличават с по-нисък коефициент на интелигентност от останалите хора и имат затруднения в адаптирането в нови и непознати ситуации. Те обаче имат способности и умения и когато са добре и правилно подготвени, могат да работят с постоянство и усърдие, за което всеки работодател мечтае. Нуждаят се от продължителна подкрепа и практическо обучение за развиване на трудови, професионални и социални умения.

Фондацията предоставя социалната услуга **Дневен център за обучение в трудови умения за хора с интелектуални затруднения**. Към фондацията функционира дружеството **„Бон Апети от Светът на Мария“**, което е регистрирано социално предприятие за кетъринг услуги и доставка на домашно сготвена храна по домовете.

Фондацията реализира програми за трудова практика и подкрепена заетост за хора с интелектуални затруднения. В дейностите на Фондацията са включени 37 млади хора с интелектуални затруднения. В периода на социална изолация Фондацията разработи дистанционна програма като подготви и редица материали в подкрепа на колеги, споделяйки своя опит. Линкове към тях са споделени в последната част на наръчника.

## За Шоколадова къща „Станимира“

Айс Оупън" ЕООД е социално предприятие, регистрирано в България, с основни дейности производство на ръчен шоколад и управление на спортни събития. Приоритетните социални цели, по които работим, са свързани със създаване на условия за професионална интеграция, заетост и социално включване на уязвими групи в сферата на социалната икономика, да създаваме подходящи възможности за реализация на уязвимите групи, да подпомагаме обмена на добри практики и възможности за учене през целия живот при работа с хора с увреждания.

Шоколадова къща "Станимира" е бранд на „Айс Оупън“ ЕООД и специализира в производство на висококачествени ръчно приготвени шоколадови бонбони и шоколадови изделия, създадени с любов и грижа, съдържащи фини пресни съставки и суровини от отговорно земеделие, за да се гарантира прекрасния вкус на всяко парче.

Шоколадовата къща поддържа собствено производствено ателие в центъра на гр.София от 2016 г. Служители на шоколадовата къща са представители на уязвими групи. В резултат на партньорство с Дневен Център "Светове" към "Фондация "Светът на Мария" бяха назначени първите служители с интелектуални затруднения в ателието. С професионалната подкрепа и трудово наставничество от Фондация "Светът на Мария", както към служителите, така и към ръководителя на Шоколадова къща "Станимира", екипът се разраства, работи сплотено и с успех се надграждат професионалните трудови умения.

През 2018г. към екипът на ателието се присъедини и незрящо младо момиче от Фондация „Синергия“. Ръководителят на предприятието Станимира Георгиева умело съчетава дългогодишния си опит в събитиен мениджмънт и управление на човешки ресурси с вълшебството на шоколада в провеждането на шоколадови дегустации, презентации, работилници, както за малки, така и за големи групи, деца и възрастни.

Прочетете и вижте още за Шоколадова къща "Станимира" [ТУК](#)

## За проекта

Целите на проект: „Шоколадова къща Станимира – заедно можем повече“, на който Фондация „Светът на Мария“ е партньор, предвиждат да се създаде благоприятна среда за интеграция и социално включване на хора с интелектуални затруднения чрез участието им в обучения – работилници с онлайн семинари.

В рамките на проекта бяха реализирани 3 занимания за потребителите на Дневен център „Светове“ към Фондация „Светът на Мария“, в които се включиха по 30 участника.

Проведените занимания включваха:

- 1) Демонстрация и дегустация на шоколад: Полезното и вредното в състава на шоколада;
- 2) Работилница и он-лайн семинар: Интересни факти за какаото и здравето - история на шоколада;
- 3) Работилница и он-лайн семинар: Как да си направим шоколад в домашна обстановка.

## Как да решим дали е подходящо да направим дистанционното занимание?

Организирането на тематични срещи и занимания за хората с интелектуални затруднения е част от социалната работа. Тези занимания са възможност за научаване на нови неща, за развиване на собствено мнение, за обогатяване на идеите и познанията, за общуване и не на последно място за забавление.

Тематичните срещи и занимания онлайн по нищо не се различават от тези на живо. За всяка среща е нужна ясна тема, подготовка и визуални материали, както и организация на самото провеждане. Участниците трябва да се чувстват добре и да могат да участват активно.

Почти по всяка тема може да се проведе дистанционно занимание, важно е да се съобрази само дали участниците – хората с интелектуални затруднения могат да се справят в това да се включат и да участват технически в него.

### Какво е важно:

1. *Участниците да имат техническа свързаност* – устройства, интернет, инсталирана програма за да могат да се включат. Понякога създаването на такава свързаност изисква време и усилия, но тези усилия се изплащат във времето, защото веднъж изградена онлайн свързаност тя се ползва активно от човека с интелектуално затруднение.

Освен човекът със затруднение в този процес активно участват и неговите близки, които му съдействат за инсталиране на програмата, за опознаване и стартиране на ползването ѝ. След известно време самият човек става много по-самостоятелен.

2. *Трябва да се използва винаги една и съща програма за онлайн заниманията.* Голямо изкушение на професионалистите е да се ползват различни програми, защото всяка има своите предимства. Хората с интелектуални затруднения обаче имат нужда от постоянство и за тях е важно да знаят коя програма ползват, без в това да има промени. Така те могат по-лесно да усвоят функционалностите и да станат по-самостоятелни в боравенето с тях.

3. *За да се включи човекът и да участва в дистанционно занимание, е хубаво в началото да има кой да му показва последователността на стъпките.* Много хора съумяват да станат самостоятелни, но не всички. Трябва да се съобрази дали имат в обкръжението си човек, който може да им съдейства да се включат в занимание, и този човек да бъде помолен да им помага при първите такива занимания.

### Из нашия опит:

През месец март, когато беше обявено извънредното положение преди започване на дистанционните занимания, посветихме близо една седмица на това да подготвим всички клиенти и техните близки да стартират ползването на Скайп. При някои семейства включването в онлайн заниманията през Скайп отне повече време, но същевременно голяма част от тях се справиха за около седмица.

## Общуване и правила при дистанционното занимание

Когато организираме дистанционно занимание, вниманието ни върху общуването и поведението на групата в дистанционната среда е ключово.

Организирането на дистанционно занимание е по-лесно с група хора, които се познават - също както и при присъствените занимания. Когато хората се познават и водещият ги познава, е по-лесно поддържането на отношения и общуването в групата. Тематични занимания с хора, които не се познават, е възможно да се направят, но там не бива да има твърде големи очаквания по отношение на съдържанието - поне не в началото. Повечето усилия ще са насочени към сформиранието и опознаването на групата и опознаване на поведението в дистанционната среда.

Да общуваш в дистанционната среда има доста условности като например:

- дали си сам в стаята или има и други хора с теб, които ти говорят и с които ти си говориш;
- дали си включваш камерата и всички те виждат или не;
- дали си с включен микрофон непрестанно или го изключваш, когато не говориш;
- дали си си включил звука и чуваш какво ти казват другите и т.н.

Тези условности в общуването само допълват всички останали изисквания при груповото общуване, които важат и в дистанционна среда: да сме точни, да изслушваме, да не говорим твърде много, да говорим учтиво на останалите в групата, да не сменяме темата и пр.

Възможно е в началото при организиране на груповите занимания дори и с участници, които се познават, да се наложи тези правила да бъдат активно напомняни. Когато правилата се напомнят и преговарят редовно, повечето хора ги приемат и спазват.

### Какво е важно:

1. *Да се изведат правила на поведение в групата при дистанционно занимание.* Може да се напишат, може и само да се споменават, но е важно всички да ги знаят и да се реферира към тях, както в началото на всяко занимание, така и когато възникне ситуация.

2. *Удобно е участниците в заниманието да бъдат с изключени камери, а само водещите да са с включена.* Това е удобно, защото е по-малко разсейващо и защото позволява връзката да е добра и при слаб интернет. Всеки от групата може да бъде подкрепен да си избере аватар или снимка, който другите да виждат докато е с изключена камера.

3. *При избора на програмата за дистанционно занимание (Скайп, Зум, Вайбър или друга) е важно да се съобразят възможностите, които тази програма дава.* Полезно е програмата да позволява хората да бъдат директно канени (така сформиранието на групата от участници за конкретното занимание е по-лесно). Важно е програмата да позволява да се управлява груповата динамика – например да може да бъде заглушаван микрофон на участник, който не може да се справи сам да го спре и др.

### Из нашия опит:

Забелязахме, че при провеждане на занимания често започва да се получава объркване, когато някой е с включена камера, а друг – не. След няколко опита въведохме правилото - по време на занимание да бъдем с изключени камери. Също така според нас е по-добре всички да

са с включени микрофони по време на цялото занимание. Само когато в дома на някой участник е много шумно и това смущава останалите участници, водещият може да изключва микрофона на конкретния човек. Това е по-удобно, защото не всеки успява да включва и изключва микрофона си сам. Преди да бъде изключен микрофона, водещият казва няколко пъти, че е шумно и моли участника да намали шума. В случай че участникът не може да се справи сам, водещият му казва, че той ще изключи микрофона и едва тогава го спира. Този разговор е много важен, защото с него цялата ситуация се обяснява и всеки знае какво се случва, както и развива знание за връзката между определени действия.

## Организация на дистанционното занимание

При провеждането на всяко групово занимание – присъствено или дистанционно – е важно да се избере подходящ ден и час. Според опита и подхода на Фондацията дейности и занимания с обучителен характер е добре да се провеждат сутрин или в ранния следобед. Занимания с развлекателен характер се организират в следобедните часове, защото така се следва естественият дневен ритъм на човек в активна възраст.

Много е важно при провеждане на редовни занимания да се избир час, който винаги да бъде един и същ и в един и същи ден, по възможност. Това ще създаде рутина. Разбира се, винаги е възможно някой да не може да се включи в този час, но това не означава да се правят промени всеки път. В противен случай ще бъде трудно за всички да запомнят часа и ще се създаде несигурност. Важно е да има предвидимост и сигурност в участниците за деня и часа на заниманието.

Съществено за организацията е планирането на продължителността на заниманието. Не бива да е прекалено кратка, но и не бива да е бъде дълга, защото участниците губят интерес и се отегчават. От опита на Фондацията оптималната продължителност за едно тематично занимание е от 30 мин. до 45 мин. Понякога е удачно заниманието да се удължи до 60 мин., но не бива да е по-дълго, тъй като става натоварващо и напрегащо за всички участници.

Много е важен и броят на участниците, които ще се включат едновременно в заниманието. Макар и неприсъствено този брой има значение. Най-удачно е когато участниците в едно занимание са между 12 до 15 човека. Тогава всеки може да вземе думата, да се изкаже, да зададе въпрос или да сподели чувствата си. Когато интересът към някоя тема и желаещите за участие са повече, по-добре е да организираме две или повече занимания в по-малки групи едно след друго пред това да съберем всички желаещи в една голяма група.

Ключов елемент за успешното провеждане на тематичното занимание са и водещите. Водещият, който отговаря за темата, няма как да бъде пропуснат или забравен. Важно е да се съобрази, че дистанционното провеждане изисква участие и на втори водещ. Първият водещ е този, който представя темата, той отговаря за провеждане на заниманието по същество. Вторият водещ е човека, който организира груповата динамика и техническите средства, следи за това всеки да се включи, съдейства за технически проблеми, реагира при нарушение на правилата, помага на участниците да следват ритъма на срещата. Вторият водещ може да се включи по същество и като водещ на дискусиата.

### Какво е важно:

1. *Избор на подходящ ден и час за провеждане.* Трябва да има съобразяване на часа на провеждане с ритъма на живот на хората в активна възраст.



2. *Определяне на продължителността на срещата* - 30 – 45мин. е оптимална продължителност.

3. *Да се контролира броя на участниците в групата* – между 12 и 15 участници. Например, много по-удачно е сформиране на две по-малки групи от 8 човека, отколкото една голяма група с 16 участника.

4. *Необходим е втори водещ* – той отговаря за реда, за общуването, за техническата свързаност.

### **Из нашия опит:**

В последните месеци сме провеждали различни занимания. Занятията на тема за шоколада предизвикаха голям интерес. Над 20 човека заявиха желание за участие и включване. Това е прекалено голяма група, за да може да се получи хубава групова динамика и всеки от участниците да може да каже какво мисли по време на заниманието. Спряхме се на варианта да направим две занимания непосредствено едно след друго. Получиха се чудесно.

## **Как да направим дистанционното занимание интересно?**

Особено важно за едно занимание е как ще бъде представена темата и по какъв начин участниците ще бъдат „увлечени“ в нея. Има не един начин заниманието да стане интересно, независимо от това как се провежда. Важно е да се избере такъв подход, при който има динамика и разнообразие, при който има онагледяване със снимки, картинки или видео.

Съществен елемент за успешното провеждане на занимание е да се планира и обособи достатъчно време, в което участниците се изказват и споделят своето мнение, да споделят как са се почувствали, какво им е харесало и какво – не, да разкажат какво мислят по различни въпроси, свързани с темата. Тази част е от особено значение, защото без нея заниманието е скучно и всеки ще спре да бъде ангажиран. Също така тази част позволява на участниците, често лишени от възможности за лична изява и споделяне на мнение, да се изявяват и да споделят своите чувства, мисли, впечатления.

Относно визуализацията – всеки вариант е добър и ползотворен. Ние сме тествали разнообразни варианти: презентацията е много подходяща, когато искаме да покажем картинки или снимки по темата, защото е по-лесно да ги разположим на слайдове и да ги организираме в нужната последователност. Подходящо е също така да се организира и демонстрация, в която водещият да представя и показва нещата, за които говори, споделянето на кратки видеа също е много удачна опция.

Когато се представя *презентация*, тя има за цел да покаже снимки и изображения. Напълно излишно е да се добавя текст. За хората с интелектуални затруднения четенето не е много лесно и поставянето на текст в презентацията е излишно. Презентацията е удобна за споделяне на снимки и картинки в реда и по начина, който ще е най-подходящ и който следва разказа на водещия.

Още един подход - *демонстрация на живо* – тя винаги е много въздействаща. При нея в реално време се показва дейност, свързана с темата на заниманието. Това е много въздействащ подход, защото демонстрацията носи атмосфера и като визия, и като дейност. От друга страна тя е трудна, тъй като се изисква, както добра подготвеност на водещия по темата, така и добро и стегнато представяне, заедно с владеене на техническата страна – къде водещият е застанал, как

стои, дали се вижда какво прави и дали се чува и пр. Друга трудност при демонстрацията е, че докато тече участиците в заниманието започват да задават въпроси и това може да усложни процеса на извършване на дейността, която се представя.

*Подходът да се покаже предварително заснето видео* е много добър вариант. При него се избягват голяма част от трудностите при демонстрацията на живо и винаги се възприема много добре. Не се изисква непременно професионално заснемане, всеки би могъл да го осъществи и сам. Основното тук е предварителното заснемане на демонстрацията и показване на видеозаписа в рамките на заниманието. Предимството на този подход е, че водещият може да обърне много по-голямо внимание на участниците и да отговаря на техните въпроси.

Участниците много харесват и друг подход – да се гледа откъс от филм – много подходящо е да се използват филмови части или кратки видеа от YouTube. Такива откъси често могат да бъдат ползвани и за илюстрация или за провокиране на участниците по определена тема. Около тях може да се получи добра дискусия.

### **Какво е важно:**

1. *Визуализацията е ключова, за да бъде интересно заниманието.* Има много начини тя да бъде реализирана. Всеки може да експериментира или да приложи презентация със снимки, видеа, демонстрации - възможни са и всякакви комбинации.

2. *Всяко занимание изисква дискусия.* Без дискусия е скучно и хората не са достатъчно насърчени да мислят и преживяват.

3. *Балансът е много важен.* Огромно изкушение е да се споделя много информация. Ключът към успешната среща е в това водещият да бъде премерен в информацията, която поднася, както и в продължителността на видеото или представянето по темата. Важно е представянето да бъде не повече от 15 мин. Всичко останало е разговор и обсъждане. Вместо да предвиди повече факти, които да разкаже, водещият може да подготви различни въпроси, с които да провокира дискусията, както и всякакви интересни материали за споделяне и гледане.

### **Из нашият опит:**

При провеждането на заниманията по проект: „Шоколадова къща Станимира – заедно можем повече“ използвахме комбинация от подходи, за да направим темата интересна и забавна:

- на първо място по всяка тема беше направен кратък филм, който разказваше с прости думи темата на заниманието – историята на шоколада, полезното и вредното в шоколада, как да си направим шоколад;
- паралелно на показването на филма водещите по темата – Станимира и Цвети бяха предвидливо облечени в техните работни облекла и се включваха дистанционно от работилницата. Това засили ефекта на представяне и направи преживяването още по-силно за всички участници.
- С помощта на втория водещ след презентацията или филма се водеше дискусия и всеки имаше възможност да зададе въпросите, които го вълнуват.

В допълнение към всички тези средства за визуализация за успеха на заниманията допринесоха и подготвените материали за домашно приготвяне на шоколад, които ние разнесохме по домовете на всеки от участниците. Предметната връзка с темата на заниманието и с организаторите е особено вълнуваща и въздействаща за всички участници.

## Допълнителни материали

1. Повече за „Работилница и семинар на тема: Демонстрация и дегустация на шоколад – полезното и вредното в състава на шоколада“, можете да прочетете [тук](#)
2. Повече за семинара „Интересни факти за какаото и здравето – история на шоколада“ вижте [тук](#)
3. Повече за семинара „Как да си направим шоколад в домашна обстановка“ вижте [тук](#)
4. [Насоки за родители и професионалисти за изготвяне на индивидуална програма за занимания в ситуация на изолация](#)
5. [Дистанционна програма на дневен център „Светове“ на Фондация „Светът на Мария“](#)
6. Онлайн "Книжка за култура", лесна за разбиране книжка за културния живот в 3 части:
  - a. [1ва част на Книжка за култура](#)
  - b. [2ра част на Книжка за култура](#)
  - c. [3та част на Книжка за култура:](#)
7. [Онлайн издание на „Книжка за София“](#)
8. [Лесен за разбиране наръчник за онлайн общуване и сигурност в интернет](#)

## Заклучение

За хората с интелектуални затруднения е от особена важност да участват в различни занимания, които стимулират техния интерес и развитие. Периодите на социална изолация не могат да ни ограничават в подкрепата, която им предоставяме. Напротив, тези периоди ни насърчават да търсим нови начини за провеждане на дейности и занимания, да прилагаме нови форми и подходи. Дистанционните занимания са напълно възможни и биха били радостни за всеки участник.

Надяваме се всички организации да събират и обобщават своя опит, за да можем да споделяме и обменяме идеи и в бъдеще, и така социалната работа в подкрепа на хората с интелектуални затруднения да се развива.