Bridge4Mothers
Обучение на обучители (ToT) по цифрова грамотност и повишаване на цифровите умения с отчитане на половите аспекти

МОДУЛ 1 —

Разбиране на уязвимите майки в професионалното образование и обучение



Съфинансирано от Европейския съюз

Обхванати теми

Този модул помага на фасилитаторите да разпознават препятствията, пред които са изправени уязвимите майки в професионалното образование и обучение, и да реагират с емпатия, гъвкавост и практическа подкрепа.

1 Уязвими майки в професионалното образование и обучение

2 Структурни пречки

3 Грижи за децата и участие

4 **Цифрово изключване**

5 Емоционално благополучие

6 **Социална интеграция и участие**

7 **Гъвкава подкрепа за ученето**

8 **Инклузивно улесняване**

Емпатията, гъвкавостта и достъпността помагат на повече учащи да участват, да останат ангажирани и да постигат напредък.

Уязвимите майки могат да се сблъскат с припокриващи се социални, икономически, емоционални и практически бариери, които затрудняват достъпа им до професионално образование и обучение.

Уязвимостта може да включва

Ниски доходи или нестабилна работа

Ограничена семейна или социална подкрепа

✓ Задължения за полагане на грижи

Прекъснати образователни пътеки

Фасилитаторите могат да подпомогнат участието, като

Разпознаване на контекста:
Избягвайте предположенията и първо изслушайте.

Изграждане на доверие:
създайте безопасна и уважителна атмосфера.

Осигуряване на гъвкавост:
адаптирайте дейностите, където е възможно.

Насърчаване на напредъка:
отбелязвайте малките стъпки и упоритостта.

Уязвимостта не е липса на способности; тя често отразява бариерите около учащия.

Разбиране на структурните бариери

Структурните бариери са препятствия, създадени от системи, ресурси или обстоятелства, а не от мотивацията или потенциала на учащия.

Често срещани структурни бариери

- ✓ Транспорт или разстояние до обучението
- Разходи за грижи за децата или липса на такива
- Финансови затруднения и липса на време
- Сложни административни процедури или достъп до услуги

Полезни образователни подходи

Набележете бариерите:
попитайте какво затруднява посещаването на занятията.

Намаляване на затрудненията:
опростете инструкциите и начините за достъп.

Свържете услугите:
посочете местата за грижи за деца, подкрепа или консултации.

Планирайте алтернативи:
предоставяйте задачи за навакване или гъвкави възможности.

Премахването на бариерите подобрява приобщаването и прави участието по-реалистично.

Отговорности по грижата за децата и участие в образованието

Майките често трябва да балансират ученето с грижите за децата, домакинските задачи, ангажиментите и емоционалния труд, което може да затрудни редовното им участие.

Грижата за децата може да повлияе на

Присъствието и пунктуалността

✓ Енергията и концентрацията

Времето за домашна работа или учене

Способността да участват в по-дълги сесии

Фасилитаторите могат да помогнат, като

нормализиране на сложността:
признаване на отговорностите от реалния живот.

Използване на микрозадачи:
разделят обучението на управляеми стъпки.

Планират предвидимо:
споделяйте графиците и очакванията си навреме.

Предоставяне на възможности за обобщение:
предлагайте обобщения или въпроси за размисъл.

Гъвкавите структури помагат на учащите да поддържат връзка дори когато животът е непредсказуем.

Цифрово изключване и предизвикателства, свързани с достъпа

Цифровото изключване може да ограничи достъпа до обучение, услуги и възможности, особено когато учениците нямат устройства, интернет, самочувствие или безопасни пространства, в които да участват.

Цифровото изключване може да включва

Липса на надеждно устройство или интернет връзка

Ниска увереност в работата с цифрови технологии

Ограничена лична сфера или място за учене

✓ Страх от грешки или онлайн рискове

Инклузивната цифрова подкрепа включва

Започнете просто:
обяснете инструментите стъпка по стъпка.

Предлагайте възможност за практика:
дайте време за проби, повторения и задаване на въпроси.

Предложете алтернативи:
комбинирайте онлайн и офлайн достъп.

Осигурете безопасност:
обсъдете паролите, поверителността и уважителното общуване.

Цифровото приобщаване се развива чрез достъп, практика, търпение и подкрепа.

Емоционално благополучие и увереност

Емоционалното благополучие влияе върху ученето. Стресът, умората, ниската самоувереност или страхът от осъждане могат да повлияят на участието, паметта и мотивацията.

Учениците могат да изпитват

Стрес или емоционално претоварване

ниска увереност след неуспехи

Тревога от идеята да се върнат към ученето

Трудности при искането на помощ

Подходи за изграждане на увереност

Използвайте силните страни:
определете в какво учащият вече се справя добре.

Създайте среда на сигурност:
направете така, че въпросите и грешките да бъдат приемливи.

Отбелязвайте напредъка:
обръщайте внимание на усилията, а не само на резултатите.

Насърчавайте вярата в себе си:
използвайте позитивен и реалистичен език.

*Увереността нараства, когато учащите се чувстват забелязани,
уважавани и способни.*

Социална изолация, приобщаване и гъвкаво обучение

Някои майки може да се чувстват откъснати от образованието, мрежите за заетост или обществения живот. Инклузивното и гъвкавото обучение може да намали изолацията и да изгради чувство за принадлежност.

Рискове от изолация

Ограничена подкрепа от връстници

Ограничен достъп до информация

По-ниска мотивация или самочувствие

Усещане за незабелязаност
или изключване

Гъвкавото и приобщаващото обучение може

Изграждане на чувство за принадлежност:
използвайте сърдечни представяния и
доверие в групата.

Предлагайте избор:
разнообразете методите за участие и дейностите.

Насърчавайте подкрепата от връстниците:
свързвайте учащите в двойки и
споделяйте опит.

Уважавайте темпото:
позволете на учащите да напредват стъпка по стъпка.

Чувството за принадлежност укрепва участието, увереността и постоянството.

Стратегии за подкрепа, ориентирани към учащия

Подкрепата, ориентирана към учащия, започва с контекста, целите, силните страни и нуждите на учащия. Тя се фокусира върху практическия напредък, а не върху универсални решения.

Подходът, ориентиран към учащия, задава въпроса

От какво се нуждае този ученик в момента?

На кои силни страни можем да заложим?

Какви пречки могат да бъдат преодолени?

Каква подкрепа е реалистична и уважителна?

Стратегии за практическа подкрепа

Поставете малки цели:
договорете постижими следващи стъпки.

Проверете дали е разбрано:
използвайте прост език и примери.

Използвайте разнообразни методи:
визуални, вербални и практически задачи.

Проследяване:
прегледайте напредъка и коригирайте подкрепата.

Подкрепата е най-ефективна, когато е практична, уважителна и съобразена с нуждите.

Създаване на достъпни учебни среди

Достъпните учебни среди помагат на уязвимите майки да участват с достойнство, увереност и реалистична подкрепа.

Ключови практики на фасилитаторите

1 **Първо изслушвайте**

Разберете ситуацията на учащата се, преди да предложите решения.

2 **Бъдете гъвкави**

Предлагайте различни варианти за участие, темпо и последващи действия.

3 **Използвайте включващ език**

Говорете с уважение, яснота и насърчение.

4 **Осигурете подкрепа**

Препоръчайте услуги, ресурси и мрежи от връстници, когато това е полезно.

Инклюзивната подкрепа в професионалното образование и обучение помага на учащите да преодолеят препятствията, да изградат самочувствие и да напреднат към участие, учене и бъдещи възможности.

Съфинансирано от Европейския съюз

Bridge4Mothers © 2026 от **Bridge4Mothers Erasmus+ VET KA210** е лицензиран съгласно **Creative Commons Attribution 4.0 International**

Отказ от отговорност: Проектът се финансира от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са изцяло на автора/авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура на Европейския съюз (EACEA).
Нито Европейският съюз, нито EACEA носят отговорност за тях
2025-1-DE02-KA210-VET-000359232