



# ДОБРИ РЪЦЕ

## Малки стъпки за родители

Практическо ръководство за подкрепа на децата в училище и у дома

Проект: Добри ръце / Интеграционна програма за родители

Организация: Свободен младежки център – Видин

Място: кв. „Нов път“, гр. Видин

Период: 06/2025 – 05/2026

Изготвено от екипа на  
Свободен младежки център – Видин

С подкрепата на:

 **Renovabis**  
Solidaritätsaktion der deutschen Katholiken  
mit den Menschen in Mittel- und Osteuropa

## За тази книжка

Това ръководство е оформено като практическа книжка за родители, колеги, учители, медиатори и специалисти, които работят с деца и семейства в риск от отпадане от училище.

### ◆ Послание към родителите

Основно послание:

Не е нужно всичко да се промени наведнъж. Достатъчна е една малка стъпка, ако тя помага на детето да бъде по-спокойно, по-уверено и по-редовно в училище.

*Изготвено с подкрепата на Renovabis, Германия. Съдържанието е отговорност на Свободен младежки център – Видин.*

## Съдържание

1. Защо създадохме това ръководство
2. Как работихме с родителите
3. Какво научихме от работилниците
4. Дванадесет малки стъпки за родители
5. Гласове от работилниците
6. Резултати и промени
7. Практически приложения за родители
8. Заключение

*Кратко резюме на английски език*



*Работилниците съчетават готвене, разговор и практическо учене.*

# 1. Защо създадохме това ръководство

Това ръководство е създадено в рамките на проекта Добри ръце, изпълняван от Свободен младежки център – Видин с подкрепата на Renovabis.

Проектът работи с деца и родители от ромската общност в кв. „Нов път“, гр. Видин. Основната цел е да се намали рискът от отпадане на децата от училище чрез по-силна връзка между семейството, училището, социалния център и местната общност.

Опитът на Свободен младежки център показва, че подкрепата за децата е по-устойчива, когато включва и родителите. Детето може да получи помощ в центъра или училище, но ако у дома няма интерес към ученето, редовното посещаване на училище и спокойна подкрепа, рискът от отпадане остава висок.

Затова проектът включи специална програма за родители. Тя не беше направена като обикновен курс с лекции. Работилниците съчетаваха готвене, разговор, практически упражнения и споделяне на опит. Готвенето помогна за създаване на доверие и спокойна атмосфера, а разговорите помогнаха на родителите да търсят решения за ежедневните трудности с децата и училището.

Това ръководство събира най-важните идеи от работилниците. То е предназначено за родители, специалисти, учители, медиатори и организации, които работят с деца и семейства в риск от отпадане от училище.

## 2. Как работихме с родителите

Работилниците бяха насочени към родители на деца в училищна възраст. Всяка среща имаше практическа и разговорна част.

Обикновено една среща включваше:

- съвместно приготвяне на храна;
- неформален разговор;
- въвеждане на тема, свързана с децата и училището;
- дискусия между родителите;
- ролеви игри и практически упражнения;
- споделяне какво може да се пробва у дома.

Готвенето беше важна част от подхода. То не беше само за привличане на участници. Чрез готвенето родителите общуваха по-спокойно, усещаха се като част от група и по-лесно споделяха лични трудности.

Всяка тема беше свързана с реални ситуации от ежедневието:

- детето не иска да ходи на училище;
- няма навик да пише домашни;
- родителят не знае как да разговаря с учителя;
- в семейството има напрежение;
- детето няма мотивация;
- родителят се чувства сам и без подкрепа.

Работилниците не търсеха виновни. Целта беше да се намерят малки, възможни стъпки, които родителят може да направи веднага.

Основно послание на програмата: *Не е нужно всичко да се промени наведнъж. Достатъчна е една малка стъпка, ако тя помага на детето да бъде по-спокойно, по-уверено и по-редовно в училище.*



*Родители готвят заедно в кухнята.*

### 3. Какво научихме от работилниците

Работата с родителите показва няколко важни неща.

Първо, родителите искат децата им да имат по-добър живот, но често не знаят как практически да помогнат. Много родители казват, че училището е важно, но не винаги знаят как да подкрепят домашните, как да говорят с учителя или как да реагират, когато детето отказва да учи.

Второ, малките промени са по-успешни от големите обещания. За някои семейства е трудно веднага да изградят пълен режим. Но е възможно да започнат с една промяна: по-ранно лягане, проверка на тетрадките, разговор с учителя, похвала за усилито.

Трето, родителите учат добре един от друг. Понякога съвет от друг родител звучи по-близко и по-възможно от съвет на специалист. Затова групата беше важна — тя създаде усещане, че родителите не са сами.

Четвърто, връзката между родителя и училището е решаваща. Когато родителят започне да пита учителя спокойно и конкретно, той получава по-ясна информация и може да помогне на детето по-добре.

Пето, децата имат нужда от насърчение, а не само от критика. Дори малка похвала може да помогне на детето да опита отново.

## 4. Дванадесет малки стъпки за родители

### Тема 1. Семейна рутина и учебни навици

#### Защо е важно?

Децата се чувстват по-сигурни, когато денят има ред. Когато знаят кога стават, кога тръгват за училище, кога пишат домашни и кога почиват, те са по-спокойни и по-готови за учене.

Рутината не означава строг режим без свобода. Тя означава детето да знае какво следва и какво се очаква от него.

#### Малки стъпки у дома

1. Изберете един постоянен час за лягане.
2. Подгответе дрехите и раницата от вечерта.
3. Определете кратко време за домашни всеки ден.
4. Похвалете детето, когато спазва договорката.

#### Реакция от родител

*“Сутрин възрастни винаги е лудница – на децата им е много трудно да стават. Вече ги карам да си лягат по-рано вечер и да си подреждат раниците още от вечерта. Така сутрин сме по-спокойни, даже има време да хапнат.”*

#### Въпрос към родителя

##### ? Въпрос към родителя

Кое е едно нещо в деня на моето дете, което мога да направя по-подредено още тази седмица?



Групова дискусия с родители и водещи.

## Тема 2. Подкрепа за домашните

### Защо е важно?

Да помагаме на детето с домашните не означава да ги пишем вместо него. Ако родителят върши задачата вместо детето, детето не се учи. По-добре е родителят да насочва, да задава въпроси и да насърчава.

### Малки стъпки у дома

1. Попитайте: „Как мислиш да започнеш?“
2. Дайте време на детето да опита само.
3. Помогнете с обяснение, но не давайте готов отговор веднага.
4. Похвалете усилието, дори ако задачата не е идеална.

### Реакция от родител

“Винаги пишехме вечер домашните и няхах търпение да я чакам, защото имам работа. Много пъти ѝ казвам какво да напише, за да стане по-бързо. Откакто говорихме за режима – ставане, учене, домашни, се опитвам да ѝ давам повече време да пише и започваме от по-рано, не чак вечерта. Така не я карам да бърза или аз да го правя вместо нея.”

## Въпрос към родителя

### ? Въпрос към родителя

Как мога да помогна на детето, без да върша работата вместо него?

## Тема 3. Мотивация и позитивна награда

### Защо е важно?

Децата имат нужда да чуят, че усилията им се виждат. Похвалата не трябва да бъде само за отлична оценка. Важно е да се похвали трудът: че детето е седнало да учи, че е опитало, че е довършило задачата.

Наградата не трябва да бъде скъпа. Понякога най-важната награда е внимание, прегръдка, време за игра, разходка или любимо занимание заедно.

### Малки стъпки у дома

1. Казвайте конкретна похвала: „Видях, че се постара.“
2. Награждавайте усилието, не само резултата.
3. Използвайте малки награди: време за игра, разходка, общо готвене.
4. Избягвайте обиди като „мързелив си“ или „нищо няма да стане от теб“.

### Реакция от родител

*“Досега все му казвах, че ще му купя нещо, ако има добра оценка и госпожата не се оплаква от него. Той все се сърдеше, ако не успея да му купя обещаното и се карахме. Сега мисля да се опитам повече да го хваля и да спра да му обещавам подаръци. Казвам му, че вече е по-добър и се справя по-добре сам.”*

## Въпрос към родителя

### ? Въпрос към родителя

Коя малка похвала мога да използвам още днес?

## Тема 4. Комуникация между родители и училище

### Защо е важно?

Училището и семейството трябва да работят заедно. Учителят вижда детето в клас, а родителят го познава у дома. Когато има връзка между двете страни, детето получава по-добра подкрепа.

Много родители се притесняват да говорят с учители. Но разговорът не трябва да бъде труден. Най-добре е да бъде кратък, спокоен и конкретен.

## Малки стъпки у дома

1. Попитайте учителя: „Как се справя детето ми?“
2. Попитайте: „С какво мога да помогна вкъщи?“
3. Не чакайте проблемът да стане голям.
4. Говорете спокойно, дори когато сте притеснени или ядосани.

## Реакция от родител

*“Много ми беше трудно да говоря с учителката на детето. Притеснявах се и не я разбирах като започнеш да ми обяснява какво конкретно са взели – разкази, преразкази, умножения и други. Все пак и аз нямам завършено средно образование и много неща не помня от училище. Попитах я какво мога да правя аз, за да помагам на детето. Тя каза, че е достатъчно да го карам да чете, а аз да слушам. След това да ми разкаже какво е прочело.”*

## Въпрос към родителя

### ? Въпрос към родителя

Кой въпрос мога да задам на учителя на моето дете?



*Работа в група по теми, свързани с училището.*

## Тема 5. Ролеви модели и бъдеще

### Защо е важно?

Децата трябва да виждат, че училището има смисъл. Когато детето познава хора, които са учили и са успели да работят, да помагат на семейството си и да бъдат уважавани, то по-лесно си представя собственото бъдеще.

Ролеви модел не трябва да бъде известен човек. Може да бъде съсед, роднина, по-голям ученик, майстор, шофьор, фризьор, учител, социален работник или друг човек от общността.

### Малки стъпки у дома

1. Разкажете на детето за човек, който е постигнал нещо чрез учене.
2. Попитайте детето какво иска да стане.
3. Свържете мечтата с училището: „За това ще ти трябва да четеш, да смяташ, да завършиш.“
4. Не се подигравайте на мечтата на детето, дори да изглежда далечна.

### Реакция от родител

*“Моята дъщеря много иска да стане учителка. Питала ме е защо аз не съм станала. Винаги съм ѝ казвала, че не съм учила и нямам образование. Давам ѝ пример с наша роднина, която сега е учителка в детска градина, но е била много упорита. Затова сега тя казва: „Като завърши в това училище ще отида в голямото, за да завърши със шест и после ще стана учителка“.*

### Въпрос към родителя

#### ? Въпрос към родителя

Кой добър пример мога да покажа на детето си?

## Тема 6. Превенция на ранни бракове и ранна бременност

### Защо е важно?

Детството е време за учене, развитие и подготовка за бъдещето. Ранният брак и ранната бременност често прекъсват образованието и ограничават възможностите на детето.

Тази тема трябва да се обсъжда с уважение и без обвинения. Целта не е да се напада традицията или семейството, а да се защити бъдещето на детето.

### Малки стъпки у дома

1. Говорете с детето спокойно и навреме.
2. Обяснете, че завършването на училище дава повече избор.
3. Насърчавайте детето да има цели преди създаване на семейство.
4. Потърсете помощ от училище, медиатор или социален работник при риск.

## Реакция от родител

*„Преди мислех, че детето ми е малко и няма нужда да говорим по такива теми. Сега разбрах, че е важно спокойно да обясня, че първо трябва да завърши училище и да има професия, за да може само да избира бъдещето си. Искам детето ми да има по-добър живот и повече възможности.“*

*„Казах на дъщеря си, че не бързам да я омъжвам. Искам първо да учи, да има работа и сама да решава какъв живот да има.“*

## Въпрос към родителя

### ? Въпрос към родителя

Какво спокойно изречение мога да кажа на детето си по тази тема?

## Тема 7. Управление на конфликти и поведение у децата

### Защо е важно?

Конфликтите са част от живота в семейството. Важно е как реагираме. Когато родителят крещи, детето често крещи още повече или се затваря. Когато родителят успее да остане по-спокоен, има по-голям шанс детето да чуе какво му се казва.

Позитивната дисциплина не означава всичко да е позволено. Означава ясни правила, но без унижение и насилие.

### Малки стъпки у дома

1. Поемете дъх преди да реагирате.
2. Кажете ясно какво поведение очаквате.
3. Не обиждайте детето. Говорете за поведението, не за личността.
4. След конфликта говорете спокойно какво може да се направи следващия път.

## Реакция от родител

*“Детето ми много пъти отказваше да пише изобицо, особено трудните и по-дълги домашни. Тогава аз започвах да му се карам и да го заплашвам. Сега му давам да поиграе малко и след това пак да пише. В началото много се сърдеше, но започна да свиква даже ми казва: „Ще поиграя малко и после ще пиша, нали може?“*

## Въпрос към родителя

### ? Въпрос към родителя

Какво мога да направя, когато усетя, че започвам да крещя?



*Практическа работилница на открито.*

## Тема 8. Здравословен режим: храна, сън и движение

### Защо е важно?

Детето учи по-добре, когато е отпочинало, нахранено и има движение. Липсата на сън, пропускането на закуска и дългото стоене пред телефон могат да направят детето по-разсеяно, по-нервно и по-малко готово за училище.

Здравословният режим не изисква скъпа храна. Важни са малките редовни навици.

### Малки стъпки у дома

1. Подгответе проста закуска.
2. Намалете телефона вечер.
3. Опитайте по-ранен час за лягане.
4. Насърчете детето да играе навън или да се движи.

## Реакция от родител

*„Разбрах, че не е нужно всичко да е скъпо и купено от магазина. Не всеки път имаме възможност да купуваме закуски – не сме богати, но гледам поне да не тръгва гладно за училище. Понякога и една филия е по-добре от нищо, вместо да взимам на заем и да купувам пици и принцеси. Все още малко прекалява с телефона, но искам да успея и с това.”*

## Въпрос към родителя

### ? Въпрос към родителя

Коя една промяна в храненето, съня или движението можем да започнем тази седмица?

## Тема 9. Културна гордост и училище

### Защо е важно?

Детето трябва да се чувства гордо със семейството и културата си. Когато детето се срамува от това, което е, то губи увереност. Когато се чувства прието и подкрепено, то по-лесно участва в училище.

Ромската култура, езикът, музиката, семейните истории и уменията могат да бъдат сила. Те не трябва да се противопоставят на училището.

### Малки стъпки у дома

1. Разкажете семейна история, с която детето може да се гордее.
2. Насърчете детето да споделя уменията си.
3. Обяснете, че училището не отнема културата, а дава повече възможности.
4. Подкрепяйте детето, ако е преживяло срам или обида.

## Реакция от родител

*„Хареса ми, че говорихме, че нашата култура не е нещо лошо и детето не трябва да се притеснява. Малко се учудих, като чух, че и българите знаят някои от нашите традиции и са им интересни и ги приемат.*

*„ Аз му казвам да не се срамува откъде е и какво семейство има.“*

*„Искам да се гордее с корените си, но и да учи, за да има повече възможности.“*

## Въпрос към родителя

### ? Въпрос към родителя

С какво от нашето семейство или култура искам детето ми да се гордее?

## Тема 10. Планиране на бъдещето чрез малки стъпки

### Защо е важно?

Големите мечти могат да изглеждат далечни. Но всяка мечта може да се раздели на малки стъпки. Когато детето вижда малка стъпка, то по-лесно започва.

Например:

„Да стана фризьор“ започва с „да завърша училище“, „да се науча да чета указания“, „да помагам на майстор“, „да се упражнявам“.

### Малки стъпки у дома

1. Попитайте детето каква мечта има.
2. Запишете една малка стъпка за тази седмица.
3. Свържете мечтата с училището.
4. Празнувайте малкия напредък.

### Реакция от родител

*„Дъщеря ми иска да стане фризьорка. Започнах да ѝ казвам, че всичко започва с учене и упражняване, а не става изведнъж. Най-важно е да ходи редовно на училище и да не пропуска учебния материал. Преди мислех, че тя си фантазира. Сега виждам, че когато я подкрепям има повече желание да учи.“*

## Въпрос към родителя

### ? Въпрос към родителя

Каква е първата малка стъпка към мечтата на моето дете?



Родители и деца участват в обществена работилница.

## Тема 11. Подкрепяща общност за родители

### Защо е важно?

Родителите не трябва да се справят сами. В квартала има много трудности, но има и много хора, които могат да помогнат. Понякога едно дете пропуска училище, защото няма кой да го придружи. Понякога родител не разбира домашното, но друг родител може да помогне. Понякога една добра дума от съсед е достатъчна.

Общността е сила, когато хората си помагат с уважение.

### Малки стъпки у дома и в квартала

1. Намерете един родител, с когото можете да си помагате.
2. Говорете с друг родител от класа.
3. Споделете учебници, дрехи или информация.
4. Помолете за помощ без срам, когато е нужно.

### Реакция от родител

„Имам приятелка – съседка, с която можем да си помагаме за децата и училището

– те са дори в един клас. С нея се разбрахме понякога аз да водя децата на училище, друг път тя да помага на мен. Така е по-лесно за всички.”

### Въпрос към родителя

#### ? Въпрос към родителя

Кой човек около мен може да бъде част от моята мрежа за подкрепа?

## Тема 12. Управление на стреса при родители и деца

### Защо е важно?

Родителите често са уморени, притеснени и под напрежение. Децата също преживяват стрес — от училище, оценки, конфликти, бедност или семейни проблеми. Когато всички са напрегнати, караниците стават по-лесни.

Не можем винаги да махнем причините за стреса, но можем да се научим да реагираме по-спокойно.

### Малки стъпки у дома

1. Направете пауза, преди да избухнете.
2. Поемете три бавни вдишвания.
3. Кажете на детето: „Виждам, че си ядосан/тъжен. Нека поговорим след малко.“
4. Намерете малък семеен навик за спокойствие — чай, музика, разходка, прегръдка.

### Реакция от родител

“Много лесно се ядосвам и започвам да се карам на децата. След това скандала винаги става по-голям и се карам и с мъжа ми. Много ме ядосват децата, когато започват да се карат помежду си и да крещат, да хвърлят играчки и учебници. Това, което говорихме – поемането на дъх и броенето, вече го пробвах и май наистина става.”

### Въпрос към родителя

#### ? Въпрос към родителя

Какво ми помага да се успокоя, преди да говоря с детето?



*Съместна работа и разговор в кухнята.*

## 5. Гласове от работилниците

### Родители

*“Разбрах, че досега съм реагирала твърде бурно и често съм се карала, вместо да питам детето какво го затруднява.”*

*“Когато има ред у дома всички тръгваме на време, всички сме спокойни. Но и си лягаме по-рано.”*

*“Винаги съм се притеснявала и съм се чувствала зле, че съм необразована и не мога да помагам на детето. Сега разбрах, че дори със спокойствие и подкрепа също мога да помогна.”*

*“Едно от нещата, които ми помогна, беше това, че и други майки имат същите проблеми като моите. Не съм само аз и не съм различна от другите.”*

*“Чувствам се по-добре от това, което чух по време на една от темите – другите майки споделиха, че вече не усецат такава дискриминация като преди. Те имат деца и в други училища и не са споделяли за проблеми заради етноса. Това много ме успокоява и радва.”*

### Деца

*“Харесва ми, когато мама ме пита какво имам за домашно. У нас това рядко се случва, защото мама гледа и по – малките ми братя и сестри и няма много време за мен, но аз се радвам, когато ме пита и ми помага.”*

*“Сутрин понякога ставам рано за училище, ама не винаги ми се ходи. В час понякога разбирам, понякога не, защото няма кой въщи да ми помага с уроците. Когато учителят ме пита и ми обръща внимание, се чувствам добре. През междучасието играя с другите деца – имам си приятели“*

*“Понякога нямам всички неща за училище и ме е срам. Като се прибера, въщи често е шумно и има малки деца, затова рядко уча. Но ми е хубаво, когато някой ме похвали*

*или ми каже, че мога да се справя.”*

### **Учители и специалисти**

*„Когато родителят дойде и попита конкретно как да помогне, работата с детето става по-лесна.“*

*„Най-голямата промяна не е в големите обещания, а в малките постоянни действия.“*

*„Родителите имат нужда от уважение и практични идеи, не от обвинения.“*

## 6. Резултати и промени

### Какво беше реализирано

В рамките на проекта беше разработена и приложена програма за работа с родители на деца в риск от отпадане от училище. Програмата включи теми, свързани със семейната рутина, домашните, мотивацията, връзката с училището, управлението на конфликти, здравословния режим, ранните бракове, бъдещето на децата и взаимната подкрепа между родители.

Проведените работилници създадоха пространство за разговор, доверие и практическо учене. Родителите имаха възможност да споделят трудности, да чуят други гледни точки и да изпробват конкретни подходи чрез упражнения и ролеви игри.

### Количествени резултати

- Брой проведени родителски работилници: 12
- Брой включени родители: 20
- Брой родители, завършили курса: 16
- Брой включени деца: 22
- Брой деца, получили социална и образователна подкрепа: 22
- Брой деца, продължили образованието си без отпадане: 22
- Брой проведени срещи с училище/координационен механизъм: 3
- Брой специалисти, включени в дейностите: 8

### Качествени резултати

- Наблюдаваните промени включват:
- по-голяма увереност на родителите да разговарят с учители;
- по-добро разбиране на ролята на семейната рутина;
- по-голямо внимание към домашните и училищните задължения;
- по-спокойна комуникация между родители и деца;
- осъзнаване, че похвалата и насърчението могат да мотивират детето;
- по-силно усещане за подкрепа между родителите;
- по-добро разбиране на връзката между образованието и бъдещето на детето.

### Какво работи най-добре

Най-добре работиха подходите, които бяха практични, кратки и близки до ежедневието на семействата:

- разговори чрез примери от реалния живот;
- готвене като начин за създаване на доверие;
- ролеви игри вместо дълги лекции;
- работа с малки стъпки;
- насърчаване на родителите да си помагат взаимно;
- готови фрази за разговор с учители и деца.

## Основен извод

Родителите могат да бъдат силен партньор в превенцията на отпадането от училище, когато получат уважение, разбираем език, практични инструменти и възможност да учат чрез собствен опит.

## 7. Практически приложения за родители

### ♦ Как да се използват

Тези страници могат да се копират и използват по време на срещи с родители или като кратки домашни задачи.

### Приложение 1. Моят семеен дневен график

Час	Какво прави детето сега?	Какво искаме да променим?
7:00 – 8:00		
8:00 – 12:00		
12:00 – 14:00		
14:00 – 17:00		
17:00 – 19:00		
19:00 – 21:00		
21:00 – 22:00		

Една малка промяна от тази седмица:

.....

### Приложение 2. План за домашните

Стъпка	Какво ще направя като родител?	Какво ще направи детето само?
Преди домашните		
По време на домашните		
След домашните		

Как ще похваля усилието на детето:

.....

### Приложение 3. Моите малки награди

Какво обича детето ми?	Как мога да го използвам като малка награда?	Какво ще кажа?

#### Примери за малки награди:

- игра навън;
- общо готвене;
- разходка;
- време само с родител;
- любима приказка;
- похвала пред семейството.

## Приложение 4. Въпроси към учителя

### Мога да попитам учителя:

1. Как се справя детето ми в час?
2. Има ли чести отсъствия или закъснения?
3. С кое се справя добре?
4. Кое му е най-трудно?
5. Какво мога да правя вкъщи?
6. Има ли нужда от допълнителна подкрепа?

Първият въпрос, който ще задам:

.....

## Приложение 5. Мечта и малки стъпки

Мечта на детето	Малка стъпка тази седмица	Следваща стъпка	Как ще го насърча?

Пример:

Мечта: да стане шофьор

Малка стъпка: да ходи редовно на училище

Следваща стъпка: да се научи да чете по-добре

Насърчение: „Всяка стъпка те приближава.“

## Приложение 6. Моята мрежа за подкрепа

Кой може да ми помогне?	С какво може да помогне?	Как мога аз да помогна?

Един човек, с когото ще говоря тази седмица:

.....

**Приложение 7. Моят план за спокойствие**

Трудна ситуация	Как реагирам сега?	Как ще опитам да реагирам занапред?
Детето не иска да учи		
Детето се ядосва		
Аз съм уморен/а		
Има караница у дома		

Моята техника за спокойствие:  
.....

**Примери:**

- поемам три бавни вдишвания;
- излизам за две минути;
- говоря по-тихо;
- прегръщам детето;
- казвам: „Ще говорим след малко, когато сме по-спокойни.“

## 8. Заключение

Децата остават по-лесно в училище, когато около тях има подкрепящи възрастни. Родителите не трябва да бъдат перфектни, за да помагат. Нужно е да бъдат до детето, да проявяват интерес, да говорят с училището и да правят малки постоянни стъпки.

Една похвала, един разговор с учител, един по-спокоен отговор, една подготвена раница или една проверена тетрадка могат да изглеждат малки неща. Но за детето те могат да бъдат знак, че не е само.

Проектът Добри ръце показва, че когато социалният център, училището, родителите и общността работят заедно, се създават по-добри условия децата да останат в училище и да изградят бъдеще с повече възможности.

**Последно послание към родителите:**

**Не чакайте голямата промяна. Започнете с една малка стъпка днес!**

## **Good Hands: Small Steps for Parents**

Practical guide for supporting children at school and at home

This guide was developed within the Good Hands project, implemented by Free Youth Centre – Vidin with the support of Renovabis. The project works with Roma children and parents in the Nov Pat neighbourhood in Vidin, aiming to reduce the risk of early school dropout through stronger cooperation between families, school, the social centre and the local community.

The guide presents practical lessons from parent workshops combining cooking, discussion, role play and peer learning. The topics include family routines, homework support, positive reinforcement, communication with school, role models, prevention of early marriages, conflict management, healthy lifestyle, cultural pride, future planning, parent support networks and stress management.

The main message of the guide is that parents can support their children's education through small, realistic and consistent steps. Even simple actions — preparing the school bag, asking about homework, speaking with the teacher, praising effort or creating a calmer home routine — can help children attend school more regularly and feel more confident.

The guide is intended for parents, teachers, social workers, mediators and organisations working with children and families at risk of school dropout.

## Бележки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Бележки

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Не чакайте голямата промяна.  
Започнете с една малка стъпка днес.

## Свободен младежки център – Видин



Изготвено с подкрепата на Renovabis, Германия.