

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΜΑΖΙ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΕΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΗ ΤΥΠΙΚΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΜΕ ΚΑΙ
ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

In Touch



Co-funded by
the European Union

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα έκδοση δημοσιεύθηκε με τη συλλογική προσπάθεια και συμβολή των οργανισμών-εταίρων του έργου.

Associazione ABICI - Ιταλία

Beyond Barriers Association - Αλβανία

TDM2000 Malta - Μάλτα

I.C Lotos - Βοσνία-Ερζεγοβίνη

The Association of Youth with Disabilities of Montenegro - Μαυροβούνιο

Active Zone Outdoor- Κύπρος

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: SILVIA DERVISHI

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: IRENA TOPALLI

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΑΔΡΕΑΣ ΑΝΔΡΕΟΥ και ΓΕΩΡΓΙΑ ΣΟΛΟΜΩΝΙΔΟΥ

Associazione ABiCi #

BEYOND BARRIERS
We believe in what we do.



Co-funded by
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ'ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Πίνακας περιεχομένων

- 1 Τι είναι το έργο "InTouch"
- 2 Θέτοντας τις βάσεις
- 3 Τι πραγματεύεται αυτό το εγχειρίδιο και ποια είναι η αξία του
- 4 Δεξιότητες που αποκτώνται μέσω του εγχειριδίου
- 5 Προσαρμογή των δραστηριοτήτων στις ανάγκες σας
- 6 Πίνακας δραστηριοτήτων
- 7 Κοινοπραξία έργου
- 8 Βιβλιογραφία

Four hands of different skin tones are shown from the top and bottom, holding a large, faint white circle in the center of the frame. The background is a textured, greyish-blue surface.

In Touch



“Η ενδυνάμωση όλων των νέων
μέσω της εκπαίδευσης χωρίς
αποκλεισμούς δεν
αποτελεί απλώς μια υποχρέωση στο
πλαίσιο του ευρωπαϊκού πυλώνα
κοινωνικών δικαιωμάτων, αλλά μια
επένδυση σε μια ισχυρότερη, πιο
συνεκτική κοινωνία”
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή -



1. Τι είναι το έργο “In Touch”

Το In Touch είναι ένα έργο που χρηματοδοτείται από το Erasmus+ και αποσκοπεί στην καινοτομία στον τομέα της ένταξης νέων με κινητικές και αισθητηριακές αναπηρίες, χρησιμοποιώντας μια μη τυπική εκπαιδευτική προσέγγιση.

Παρά τη σημαντική πρόοδο που έχει σημειωθεί τις τελευταίες δεκαετίες στον τομέα της αναγνώρισης των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία, η κατάσταση εξακολουθεί να χρήζει δραστικότερων βελτιώσεων, ιδίως όσον αφορά στην ανάγκη για αλλαγή της αντίληψης που επικρατεί για την αναπηρία. Τα άτομα με αναπηρία, ιδίως οι νέοι, αποκλείονται συχνά από τις πιο βασικές υπηρεσίες και αγαθά, ενώ η κατάσταση γίνεται ακόμη πιο δύσκολη όταν πρόκειται για πιο προηγμένες υπηρεσίες, όπως ο τουρισμός, τα ενδιαφέροντα και η απασχόληση στον ελεύθερο χρόνο.

Ο κόσμος της μη τυπικής εκπαίδευσης έχει καταβάλει προσπάθειες όλα αυτά τα χρόνια για να καλύψει το κενό μεταξύ των αναγκών των νέων με αναπηρία και των υπηρεσιών που χρειάζονται, αλλά συχνά κάποιες επικριτικές συμπεριφορές και τα εμπόδια που συναντούν στις προσπάθειές τους έχουν ως αποτέλεσμα τη στασιμότητα των πρακτικών που χρησιμοποιούνται και, ως εκ τούτου, χαμηλά ποσοστά συμμετοχής σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους χωρίς αναπηρία.

Για τους λόγους αυτούς, το σημαντικότερο αποτέλεσμα που αναμένεται από την ανάπτυξη αυτού του έργου είναι η βελτίωση της ποιότητας των δραστηριοτήτων που διεξάγονται σήμερα από τις οργανώσεις και τους πολίτες που έχουν δεσμευτεί να εργάζονται με νέους με αναπηρία.

Δύο εργαλεία αποτελούν τη βασική δομή του έργου:

- Η ανάπτυξη δύο ερευνών που συγκέντρωσαν ορισμένες από τις βέλτιστες πρακτικές που έχουν ήδη αναπτυχθεί στις εθνικές πραγματικότητες της κοινοπραξίας και σε όλη την Ευρώπη, τα αποτελέσματα των οποίων συνοψίζονται στο παρόν διδακτικό εγχειρίδιο,
- Η δημιουργία μιας προσβάσιμης εφαρμογής κινητών τηλεφώνων που θα χρησιμεύσει ως κοινός κόμβος (hub) για τα άτομα με αναπηρία ώστε να βρίσκουν και να χαρτογραφούν προσβάσιμες/χωρίς εμπόδια υπηρεσίες, δραστηριότητες και ευκαιρίες στις χώρες τους.



Η κοινοπραξία, η οποία σχηματίστηκε από 3 χώρες της ΕΕ (Ιταλία, Κύπρος και Μάλτα) και 3 χώρες των Δυτικών Βαλκανίων (Αλβανία, Βοσνία & Ερζεγοβίνη και Μαυροβούνιο), περιλαμβάνει ΜΚΟ και οργανώσεις με πολύ διαφορετικό υπόβαθρο και εμπειρία, όπως η υπεράσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία, η άμεση εργασία σε επίπεδο βάσης, η επαγγελματική εκπαίδευση, η ανάπτυξη δραστηριοτήτων μη τυπικής εκπαίδευσης με νέους με και χωρίς αναπηρία και η ανάπτυξη αναλογικών και ψηφιακών εργαλείων στον τομέα της νεολαίας.



2. Θέτοντας τις βάσεις

Ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου εγχειριδίου για μία συμπεριληπτική εργασία των νέων (youth work)

Το πρώτο βήμα που έγινε για την ανάπτυξη του παρόντος εγχειριδίου ήταν η διενέργεια εμπειριστατωμένης έρευνας σχετικά με τις υφιστάμενες βέλτιστες πρακτικές στον τομέα της ένταξης των νέων με αναπηρία. Για το πεδίο εφαρμογής του εγχειριδίου, επικεντρωθήκαμε στην εθνική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη χώρα κάθε εταίρου με τη χρήση τριών διαφορετικών μεθοδολογιών, καθεμία από τις οποίες αποσκοπούσε στην αξιολόγηση μιας διαφορετικής πτυχής αυτών των πρακτικών.

Η μεικτή μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε είχε ως στόχο να αυξήσει την εμπέλεια του εγχειριδίου, αλλά και να του δώσει μια πιο ολοκληρωμένη προοπτική, ενσωματώνοντας τις θεωρητικές και πρακτικές πτυχές της ανάλυσης των πρακτικών που βρέθηκαν. Για να συνοψίσουμε τη ροή εργασίας που οδήγησε στην ανάπτυξη αυτού του εγχειριδίου, μπορούμε να διαχωρίσουμε 3 κύριες φάσεις, με την καθεμία να πραγματοποιείται ανεξάρτητα από κάθε εταίρο στο αντίστοιχο εθνικό περιβάλλον.

Η επιτόπια έρευνα είχε ως στόχο να προσφέρει στο κοινό μια βαθύτερη εικόνα του πεδίου της ένταξης, ενώ παράλληλα παρήγαγε μια ολοκληρωμένη εργαλειοθήκη πρακτικών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από ΜΚΟ, εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές που επιθυμούν να εμπλέξουν περισσότερους νέους με αναπηρία στις δραστηριότητές τους. Κάθε εταίρος διεξήγαγε έρευνα με στόχο τη:

- Διερεύνηση της κατάστασης ένταξης των νέων με αναπηρία σε κάθε μία από τις εμπλεκόμενες χώρες.
- Συλλογή εθνικών βέλτιστων πρακτικών στον τομέα της ένταξης των ατόμων με αναπηρία που προέρχονται από τον κόσμο της μη τυπικής εκπαίδευσης.
- Συλλογή εθνικών βέλτιστων πρακτικών στον τομέα της ένταξης των ατόμων με αναπηρία που προέρχονται από άλλους τομείς και μπορούν να μεταφερθούν και να προσαρμοστούν κατά κάποιο τρόπο ώστε να ταιριάζουν στην εργασία για και με τη νεολαία και τη μη τυπική εκπαίδευση.

Το δεύτερο μέρος της έρευνας διεξήχθη με τη μεθοδολογία δύο τύπων ομάδων εστίασης:



Πιλοτικές ομάδες εστίασης με στόχο την εφαρμογή στην πράξη, των βέλτιστων πρακτικών με νέους που έχουν ή/και δεν έχουν αναπηρίες και οι οποίες πρακτικές εντοπίστηκαν κατά τη φάση της επιτόπιας έρευνας, προκειμένου να αξιολογηθεί η δυνατότητα μεταφοράς τους, ενώ παράλληλα διερευνήθηκε η δυνατότητα αλλαγών και βελτιώσεων με τους κύριους πρωταγωνιστές του έργου. Καταληκτικές ομάδες εστίασης στις οποίες συμμετείχαν επαγγελματίες σε διάφορα επίπεδα του τομέα της εργασίας με τους νέους και οι οποίες αποσκοπούσαν κυρίως στη διεξαγωγή μιας πιο εμπειριστατωμένης ανάλυσης των πρακτικών, δίνοντας παράλληλα στοιχεία που απορρέουν από την πολυετή εμπειρία στην εργασία με νέους.

Το τελευταίο βήμα της έρευνας χρησίμευσε ως βελτιστοποίηση των αποτελεσμάτων των ομάδων εστίασης, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε διάφορες ερωτήσεις σχετικά με το επίπεδο ικανοποίησής τους από τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχαν. Η διεξαγωγή των ερευνών χρησίμευσε επίσης ως εργαλείο για τη συμμετοχή των νέων συμμετεχόντων στις επόμενες φάσεις του έργου In Touch. Το τελικό αποτέλεσμα ήταν μια σύνοψη κάθε πρακτικής, η οποία περιείχε μια εισαγωγή στην πρακτική αυτή καθαυτή, μια σύντομη ανάλυση των δυνατών και αδύνατων σημείων της και ένα σύντομο κεφάλαιο σχετικά με τη συνάφεια της πρακτικής με το έργο, μαζί με συστάσεις για βελτιώσεις και αλλαγές που μπορούν να επηρεάσουν την εφαρμογή της σε διαφορετικές συνθήκες και εθνικά περιβάλλοντα, ηλικιακές ομάδες κτλ.

Όλες οι διαδικασίες που περιγράφηκαν μέχρι στιγμής ήταν θεμελιώδεις για έναν από τους πρωταρχικούς στόχους του έργου In-Touch: τη δημιουργία ενός εγχειριδίου που θα υποστηρίζει αποτελεσματικά τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας στη συμμετοχή νέων με αναπηρίες.

Η ανάπτυξη ομάδων εστίασης ήταν ζωτικής σημασίας για την αξιολόγηση των δυνατών και αδύνατων σημείων των υφιστάμενων πρακτικών. Από αυτές τις αξιολογήσεις, η ομάδα μας διαμόρφωσε νέες πρακτικές που περιλαμβάνονται στην επόμενη ενότητα του παρόντος εγχειριδίου. Είμαστε βέβαιοι ότι οι εκπαιδευτικοί και οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας οποιουδήποτε επιπέδου εμπειρίας θα εκλάβουν αυτό το εγχειρίδιο ως μια πολύτιμη προσθήκη στις υφιστάμενες πηγές τους, βοηθώντας τους να σχεδιάσουν νέες δραστηριότητες που έχουν τις ρίζες τους σε ποικίλες βέλτιστες πρακτικές.



Οι δραστηριότητες αυτές, που περιγράφονται λεπτομερώς στο εγχειρίδιο ακολουθούν μια ενιαία δομή για να διασφαλιστεί η συνοχή και η ευκολία εφαρμογής. Επιπλέον, το παρόν εγχειρίδιο έχει εμπλουτιστεί με ιδέες και γνώσεις από μια πρόσθετη φάση έρευνας, η οποία περιελάμβανε τη συλλογή επιπλέον βέλτιστων πρακτικών από όλη την Ευρώπη.



3. Τι πραγματεύεται αυτό το εγχειρίδιο και ποια είναι η αξία του;

Πρόκειται για ένα διδακτικό εγχειρίδιο για συμπεριληπτικές μη τυπικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες για νέους με και χωρίς αναπηρίες. Χρησιμεύει ως βασικό βοήθημα στην εργασία για τη νεολαία, συμβάλλοντας στην προώθηση της ένταξης και της αλληλεγγύης. Παρέχει στους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας και στους ενδιαφερόμενους επαγγελματίες έναν ολοκληρωμένο οδηγό για την ευαισθητοποίηση των νέων, την υπεράσπιση των πιο δύσκολων ζητημάτων σε σχέση με την αναπηρία και τη δημιουργία περιβαλλόντων που είναι φιλόξενα και προσβάσιμα σε όλους.

Το εγχειρίδιο αυτό αποτελεί πολύτιμο εργαλείο στον τομέα της εργασίας με τους νέους, τονίζοντας τη σημασία των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία και της ένταξης μέσω της μη τυπικής εκπαίδευσης. Πρωταρχικός στόχος του είναι να ενισχύσει τις ικανότητες των εργαζομένων και των επαγγελματιών στον τομέα της νεολαίας, εξοπλίζοντάς τους με τα απαραίτητα εργαλεία και τις γνώσεις για την αποτελεσματική ενσωμάτωση πρακτικών ένταξης στις δραστηριότητές τους. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας και οι επαγγελματίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτό το εγχειρίδιο ως ένα γερό πλαίσιο για την κατανόηση και την υπεράσπιση των δικαιωμάτων της αναπηρίας στο πλαίσιο της μη τυπικής εκπαίδευσης. Με την ενσωμάτωση των αρχών της Σύμβασης για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (CRPD) και άλλων πλαισίων, το εγχειρίδιο όχι μόνο εκπαιδεύει αλλά και ενδυναμώνει τους επαγγελματίες να υπερασπιστούν τη συμπερίληψη στις πρακτικές τους.

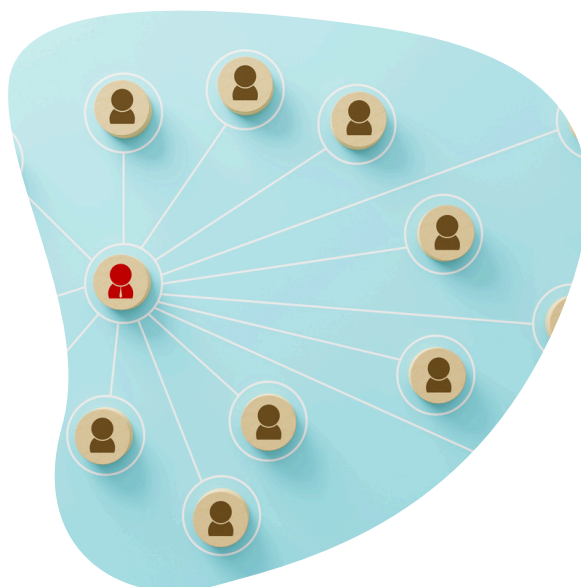
Η αξία αυτού του εγχειριδίου έγκειται στην ικανότητά του να προάγει την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και την αίσθηση ευθύνης μεταξύ των νέων, ενθαρρύνοντάς τους να υπερασπιστούν τη συμμετοχικότητα και την ισότητα. Στο επίκεντρο αυτού του εγχειριδίου βρίσκονται οι μη τυπικές μέθοδοι μάθησης που προσφέρουν διαδραστικές δραστηριότητες που απαιτούν προβληματισμό και συζήτηση. Κάθε δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί όχι μόνο για να εκπαιδεύσει, αλλά και για να προκαλέσει κριτική σκέψη και αυτοαναστοχασμό σχετικά με τις διαφορετικές εμπειρίες, ιδίως όσον αφορά τις αναπηρίες. Οι δραστηριότητες αυτές κυμαίνονται από παιχνίδια ρόλων έως διαδραστικές ασκήσεις, καθεμία από τις οποίες είναι σχεδιασμένη για να προσομοιώνει τις εμπειρίες ατόμων με και χωρίς αναπηρία, αυξάνοντας έτσι την ευαισθητοποίηση και εμβαθύνοντας την κατανόηση των συμμετεχόντων. Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να αμφισβητήσουν τις απόψεις των συμμετεχόντων, να σπάσουν τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις και να προωθήσουν μια κουλτούρα σεβασμού και ενσυναίσθησης.



Με τη συμμετοχή τους σε αυτές τις δραστηριότητες, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας και οι επαγγελματίες μπορούν να εκπαιδεύσουν αποτελεσματικά τους νέους σχετικά με τη σημασία της συμμετοχικότητας και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία στην καθημερινή ζωή. Το εγχειρίδιο τάσσεται υπέρ μιας προσέγγισης συνεχούς μάθησης και βελτίωσης προς την κατεύθυνση της ένταξης των ατόμων με αναπηρία.

Ενθαρρύνει τους επαγγελματίες να παραμένουν οι ίδιοι εκπαιδευόμενοι, αναζητώντας συνεχώς νέες γνώσεις και στρατηγικές για να προωθήσουν μια στάση δια βίου μάθησης μεταξύ των νέων με τους οποίους εργάζονται καθημερινά.

Ελπίζουμε ότι το Εγχειρίδιο θα αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για κάθε εργαζόμενο ή επαγγελματία που ασχολείται με τη νεολαία και δεσμεύεται να δημιουργήσει εκπαιδευτικές εμπειρίες χωρίς αποκλεισμούς, ελκυστικές και ενδυναμωτικές. Το ολοκληρωμένο περιεχόμενό του, το οποίο έχει τις ρίζες του στις βέλτιστες πρακτικές των οργανώσεών μας και στα νομικά πρότυπα, παρέχει τα θεμέλια για την οικοδόμηση κοινοτήτων χωρίς αποκλεισμούς μέσω της μη τυπικής εκπαίδευσης και τη βελτίωση του τομέα της εργασίας για τη νεολαία.



4. Δεξιότητες που αποκτώνται μέσω του εγχειριδίου

Το Διδακτικό εγχειρίδιο για συμπεριληπτικές δραστηριότητες μη τυπικής εκπαίδευσης για νέους με και χωρίς αναπηρίες ενισχύει σημαντικά τις ικανότητες των εργαζομένων και των επαγγελματιών σε διάφορους τομείς, όπως τα ανθρώπινα δικαιώματα και η υπεράσπιση, ο γραμματισμός στα μέσα ενημέρωσης, η απασχόληση, η τέχνη, ο αθλητισμός και ο εποικοδομητικός ελεύθερος χρόνος. Το εγχειρίδιο αυτό χρησιμοποιεί ένα μοντέλο ικανοτήτων που ενσωματώνει γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις, ειδικά σχεδιασμένο για την εμπάθυνση της κατανόησης και την αντιμετώπιση ζητημάτων που σχετίζονται με την αναπηρία. Η προσέγγιση αυτή αντλεί έμπνευση από τα πλαίσια εκπαίδευσης για τα ανθρώπινα δικαιώματα που αναπτύχθηκαν στο εγχειρίδιο Compass του Συμβουλίου της Ευρώπης, εξασφαλίζοντας μια ολοκληρωμένη και αποτελεσματική εκπαιδευτική εμπειρία που προάγει τη συμμετοχικότητα. Το μοντέλο ικανοτήτων, ευρέως αναγνωρισμένο τόσο στην τυπική όσο και στη μη τυπική εκπαίδευση στην Ευρώπη, έχει προσεκτικά προσαρμοστεί στο παρόν εγχειρίδιο ώστε να εστιάζει στην αναπηρία, παρέχοντας στους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας και στους επαγγελματίες βασικά εργαλεία για την προώθηση της συμμετοχικότητας και της ενδυνάμωσης στις εκπαιδευτικές τους πρακτικές.

Γνώση και κατανόηση

- Εισάγει σημαντικές έννοιες όπως η ένταξη, η ενσυναίσθηση, η προσβασιμότητα, η ισότητα και η αξιοπρέπεια στο πλαίσιο των δικαιωμάτων της αναπηρίας και της μη τυπικής εκπαίδευσης.
- Εξηγεί πώς τα δικαιώματα της αναπηρίας εντάσσονται στο ευρύτερο πλαίσιο των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, τονίζοντας την αλληλεξάρτηση και την καθολικότητα των δικαιωμάτων αυτών.
- Παρέχει το ιστορικό πλαίσιο σχετικά με τις σημαντικές κοινωνικές αλλαγές και τα μοντέλα αναπηρίας που διαμόρφωσαν την αναγνώριση και την προστασία των δικαιωμάτων της αναπηρίας.
- Εισάγει λεπτομερώς τα δικαιώματα που αναγνωρίζονται βάσει σημαντικών διεθνών πράξεων, όπως η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία (CRPD) και τις σχετικές εθνικές νομοθεσίες.
- Συζητά τη λειτουργία διαφόρων τοπικών, εθνικών και διεθνών φορέων, συμπεριλαμβανομένων των ΜΚΟ, για την υποστήριξη και την προστασία των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία.

Δεξιότητες



- Συμβάλλει στη βελτίωση των δεξιοτήτων ακρόασης και ανταπόκρισης από διαφορετικές οπτικές γωνίες, υπεράσπιση του εαυτού τους και των άλλων, και αποτελεσματική επικοινωνία σε διαφορετικές ομάδες.
- Καλλιέργεια της ικανότητας συμμετοχής και διαχείρισης προκλήσεων σε ένα επικοινωνιακό και συνεργατικό περιβάλλον.
- Προώθηση της ικανότητας ανάλυσης πληροφοριών, αμφισβήτησης προκαταλήψεων και λήψης τεκμηριωμένων αποφάσεων σχετικά με τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία και τη συμμετοχικότητα.
- Ενθάρρυνση των νέων να συμμετέχουν και να οργανώνουν κοινοτικές δραστηριότητες που προωθούν την ενημέρωση για την αναπηρία και την ένταξη.
- Διδαχή των νέων να αναγνωρίζουν τις παραβιάσεις των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία και να εφοδιαστούν με τις δεξιότητες να ενεργούν προς την υπεράσπισή τους

Στάσεις και αξίες



- Ενθάρρυνση της ενσυναίσθησης προς τα ΑμεΑ και ενίσχυση του αισθήματος αλληλεγγύης προς εκείνους των οποίων τα δικαιώματα απειλούνται.
- Βαθύς σεβασμός για την ανθρώπινη αξιοπρέπεια και συνεχή προσπάθεια για την επίτευξη δικαιοσύνης, ισότητας και σεβασμού της διαφορετικότητας.
- Ανάπτυξη αισθήματος ευθύνης για τις πράξεις του ατόμου και δέσμευση για προσωπική και κοινωνική αλλαγή προς μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς.
- Προώθηση της περιέργειας για τις διαφορετικές εμπειρίες ζωής και διατήρηση ενός ανοιχτού μυαλού απέναντι σε όλες τις πτυχές της διαφορετικότητας.



5. Προσαρμογή των δραστηριοτήτων στις ανάγκες σας

Οι δραστηριότητες του παρόντος εγχειριδίου έχουν δοκιμαστεί με νέους ανθρώπους, εξασφαλίζοντας την αποτελεσματικότητά τους σε διαφορετικές δυναμικές ομάδες και περιβάλλοντα. Δεδομένου ότι είναι δύσκολο να δημιουργηθούν εργαλεία που να ταιριάζουν σε όλες τις ανάγκες, γίνεται κατανοητό ότι δεν θα ταιριάζει κάθε δραστηριότητα σε κάθε ομάδα-στόχο απόλυτα.

Το παρόν εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για να χρησιμεύσει ως ευέλικτος οδηγός στην εργασία σας, παρέχοντας ένα θεμέλιο πάνω στο οποίο οι δραστηριότητες μπορούν να οικοδομηθούν και να προσαρμοστούν, παρά ως ένα αυστηρό σύνολο κανόνων που πρέπει να ακολουθήσετε. Σας συμβουλεύουμε ως χρήστη να προσαρμόσετε ή να αναπτύξετε περαιτέρω αυτές τις δραστηριότητες ώστε να ευθυγραμμιστούν καλύτερα με τις συγκεκριμένες ανάγκες των νέων με τους οποίους ασχολείστε. Ως διαμεσολαβητής, έχετε την ευθύνη να συντονίσετε και να προσαρμόσετε τις δραστηριότητες ώστε να διασφαλίσετε ότι όχι μόνο αντιμετωπίζουν τα θέματα που αφορούν την ομάδα σας, αλλά και ότι βρίσκουν απήχηση και εμπλέκουν αποτελεσματικά τους συμμετέχοντες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αλλαγή της πολυπλοκότητας των εργασιών, των θεμάτων που συζητούνται ή των αναμενόμενων αποτελεσμάτων ώστε να ταιριάζουν καλύτερα στην ηλικία, το υπόβαθρο και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων σας.

Ο παρακάτω πίνακας θα σας βοηθήσει να καταλάβετε πώς είναι δομημένο κάθε εργαστήριο και πώς να διαβάσετε κάθε συγκεκριμένο βήμα, ώστε να μπορείτε να υλοποιήσετε τα εργαστήρια στην καθημερινή ζωή και στην εργασία σας με νέους, με και χωρίς αναπηρίες.



Στοιχεία	Περιγραφή
Όνομα δραστηριότητας	Τίτλος
Δυσκολία	Οι δραστηριότητες βαθμολογούνται ως προς τη δυσκολία της προετοιμασίας και της εκτέλεσης, χρησιμοποιώντας μια κλίμακα: εύκολη / μέτρια / αυξημένη.
Μέγεθος και σύνθεση της ομάδας	Ελάχιστος και μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων που θα συμμετάσχουν στη δραστηριότητα.
Χρόνος	Διάρκεια υλοποίησης του εργαστηρίου
Σύντομη επισκόπηση	Πολύ σύντομη περιγραφή του πεδίου εφαρμογής και των στόχων της δραστηριότητας.
Στόχοι	Συγκεκριμένοι στόχοι που επικεντρώνονται σε μαθησιακές συνιστώσες.
Υλικά	Υλικά που θα χρειαστείτε για να προετοιμάσετε και να εκτελέσετε κάθε δραστηριότητα.
Δραστηριότητα	Μια λεπτομερής επεξήγηση όλων των φάσεων της δραστηριότητας, με έμφαση στην προετοιμασία και την εκτέλεση.
Ενημέρωση και αξιολόγηση	Οδηγίες και ερωτήσεις για να διεξάγετε την ενημέρωση.
Συμβουλές για τον συντονιστή	Συμβουλές προς τους αρχάριους για την υλοποίηση της δραστηριότητας.
Προσβασιμότητα	Συμβουλές για το πώς να κάνετε τη δραστηριότητα προσβάσιμη.
Έντυπα	Υποδείγματα και άλλο σχετικό υλικό που απαιτείται για τη διεξαγωγή του εργαστηρίου (προαιρετικά).

6. Πίνακας δραστηριοτήτων

Τίτλος δραστηριότητας	Δυσκολία	Μέγεθος
Εργαστήρι Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων	Μέτρια	15-25
Κατανόηση Μοντέλων Αναπηρίας	Εύκολη / Μέτρια	15-20
Εξερευνώντας την αναπηρία: Κατανόηση και Ενσυναίσθηση	Εύκολη / Μέτρια	15-24
Ανακαλύπτοντας τα Δικαιώματα των ΑμεΑ	Μέτρια / Αυξημένη	15-20
Ανακαλύπτοντας τη συμμετοχικότητα στους ΣΒΑ μέσω δημιουργικής μάθησης	Εύκολη	15-25
Ενδυναμώνοντας φωνές: Προάσπιση των δικαιωμάτων των ΑμεΑ	Αυξημένη	15-24
Ανακαλύπτοντας την αναπηρία μέσω των ΜΜΕ	Εύκολη	20-25
Ιστορίες ικανότητας	Εύκολη	15-24
Διαδρομές σταδιοδρομίας: Παιχνίδι Αναπηρία και Απασχόληση	Εύκολη / Μέτρια	20-30
Καινοτομία & Ενδυνάμωση: Κοινωνικές επιχειρήσεις για ΑμεΑ	Μέτρια	20-30
Αναρρίχηση για άτομα με οπτική αναπηρία	Αυξημένη	06-08
Σπάζοντας στερεότυπα στην αναπηρία	Εύκολη	10-15
Διεθνής Νοηματική Γλώσσα (βασικά)	Εύκολη	03-18
Γιόγκα για όλους	Μέτρια	10-12
Δραστηριότητα μαγειρικής	Εύκολη / Μέτρια	05-15
Μουσική και αρμονία	Εύκολη	05-15
Εισαγωγή στην κατάδυση για άτομα με οπτική αναπηρία	Αυξημένη	3+3

Τίτλος δραστηριότητας	Δυσκολία	Μέγεθος ομάδας
Καγιάκ για άτομα με οπτική αναπηρία	Μέτρια	8-10
Πεζοπορία για άτομα με οπτική αναπηρία	Εύκολη	15-20
Συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο	Μέτρια	10-20
Χαρτογράφηση προσβασιμότητας	Μέτρια	20-25
Πού βρίσκεστε; Φωνές και Απόψεις!	Εύκολη	15-25
Συμπεριληπτικά παιχνίδια για όλους	Μέτρια	06-18
Συμπεριληπτικοί Φακοί: Διαδραστική Αφήγηση	Εύκολη	15-24
Ενσυναίσθηση στην πράξη: Καταλαβαίνοντας εμπειρίες αναπηρίας	Μέτρια	12-15
Ενσυναίσθηση στην Εργασία: Διαδραστική Εμπειρία	Μέτρια	12-16
Συμπεριληπτική επικοινωνία	Μέτρια	10-20
Συμπεριληπτική Ενημέρωση για τον Διαδικτυακό Εκφοβισμό	Μέτρια	08-24
Η δύναμη της γλώσσας στην αντίληψη της αναπηρίας	Μέτρια	08-24
Ποδόσφαιρο με γυαλάκια	Εύκολη	06-24
Κατανοώντας αόρατες αναπηρίες	Μέτρια	10-16
Οδικός χάρτης ανεξάρτητης διαβίωσης	Μέτρια	10-12
Εγχειρίδιο ανάλυσης προσβασιμότητας	Αυξημένη	20-25
Θέατρο Forum για την Ενημέρωση για την Αναπηρία	Μέτρια	16-24
Τα βασικά για την προσωπική βοήθεια για άτομα με αναπηρίες	Εύκολη	20-25



Εργαστήριο Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων

Δυσκολία: Μέτρια

Χρόνος: 120 λεπτά

Ομάδα: 10-25



Σύντομη επισκόπηση

Στοχεύει στην εκπαίδευση των συμμετεχόντων σχετικά με βασικά έγγραφα για τα ανθρώπινα δικαιώματα, που αφορούν τα άτομα με αναπηρία, προωθώντας την κατανόηση και την ενσυναίσθηση. Έχει σχεδιαστεί για να είναι ενημερωτικό, ελκυστικό και προσιτό, προωθώντας τη βαθύτερη κατανόηση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία μεταξύ των νέων.



Στόχοι

- Η αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τα κυριότερα έγγραφα για τα ανθρώπινα δικαιώματα που προστατεύουν τα άτομα με αναπηρία.
- Προώθηση της κατανόησης των δικαιωμάτων και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία.
- Ενθάρρυνση της ενσυναίσθησης και της συμπεριληπτικής στάσης των νέων για τα άτομα με αναπηρία.



Υλικά

- Αντίγραφα της Οικουμενικής Διακήρυξης των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων (UDHR), της Σύμβασης για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (CRPD), και άλλων σχετικών εγγράφων για τα ανθρώπινα δικαιώματα.
- Προβολέας και οθόνη για παρουσιάσεις.
- Φυλλάδια που συνοψίζουν τα βασικά σημεία κάθε εγγράφου.



Δραστηριότητα

- Εισαγωγή (10 λεπτά): Σύντομη παρουσίαση του εργαστηρίου και των στόχων του από τον συντονιστή/εκπαιδευτή.
- Παρουσίαση (20 λεπτά): Παρουσιάστε βασικές πτυχές της UDHR και της CRPD, τονίζοντας πώς προστατεύουν τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία.
- Ομαδική συζήτηση (35 λεπτά): Οι συμμετέχοντες συζητούν σε μικρές ομάδες τις ακόλουθες ερωτήσεις:
- Πώς αυτά τα έγγραφα επηρεάζουν τη ζωή των ατόμων με αναπηρία στις αντίστοιχες χώρες τους;
- Ποια είναι η κατάσταση των ατόμων με αναπηρία στις κοινότητές τους/στην πόλη τους;

1. Συζητήστε για συγκεκριμένα έγγραφα (πολιτικές, νόμοι, στρατηγικές) που προστατεύουν τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία στις αντίστοιχες χώρες.
2. Από πού λαμβάνουν οι συμμετέχοντες τις πληροφορίες για τα άτομα με αναπηρία;
3. Παρουσίαση της ομαδικής εργασίας. (25 λεπτά)
4. Απολογισμός και ανατροφοδότηση (30 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά διδάγματα που αποκομίσατε στο τέλος του εργαστηρίου.

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με το πώς έχει αλλάξει η αντίληψη των συμμετεχόντων για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία στις χώρες τους. Ερωτήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε:

- Ποιες νέες γνώσεις αποκομίσατε σχετικά με τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία από αυτό το εργαστήριο;
- Πώς σχετίζονται η UDHR και η CRPD με τις πραγματικές καταστάσεις των ατόμων με αναπηρία στην κοινότητα ή τη χώρα σας;
- Πώς άλλαξε η οπτική σας για το θέμα των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία μετά τη συμμετοχή σας σε αυτό το εργαστήριο;
- Ποια είναι μερικά μέτρα που μπορείτε να λάβετε για να προωθήσετε τα δικαιώματα και την ένταξη των ατόμων με αναπηρία στην κοινότητά σας;
- Πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε τις αρχές που μάθαμε σήμερα για να προωθήσουμε μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς και ένα καλύτερο μέλλον;

Συμβουλές για τους συντονιστές

- Διασφαλίστε ότι όλο το υλικό είναι προσβάσιμο (π.χ. εκδόσεις σε γραφή Braille, διερμηνείες νοηματικής γλώσσας).
- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή και σεβαστείτε τις διαφορετικές απόψεις. Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα και συγκεκριμένα παραδείγματα για σαφήνεια.
- Συνιστάται η χρήση του Padlet Tool ή οποιουδήποτε άλλου ψηφιακού εργαλείου για τις παρουσιάσεις.

Προσβασιμότητα

- Ο χώρος θα πρέπει να είναι προσβάσιμος για χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων.
- Παροχή υλικού σε πολλαπλές μορφές (π.χ. μεγάλη εκτύπωση, ηλεκτρονική μορφή).
- Προσφέρετε διερμηνεία στη νοηματική γλώσσα, αν χρειαστεί.





Έντυπα

- Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων (UDHR): Αυτό το θεμελιώδες έγγραφο για τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι προσβάσιμο στην ιστοσελίδα του Γραφείου της Ύπατης Αρμοστείας για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα (OHCHR) UDHR
- Σύμβαση για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία (CRPD): Αυτό το κρίσιμο έγγραφο που επικεντρώνεται στα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία είναι διαθέσιμο στον ιστότοπο του OHCHR CRPD.

Κατανόηση Μοντέλων Αναπηρίας

Δυσκολία: Εύκολη / Μέτρια

Χρόνος: 90 λεπτά

Ομάδα: 15-20

Σύντομη επισκόπηση

Αυτό το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να παρέχει πληροφορίες και να εκπαιδεύει τους νέους σχετικά με διάφορα μοντέλα αναπηρίας, ενισχύοντας την κατανόησή τους για το πώς η κοινωνία αντιλαμβάνεται και αλληλεπιδρά με τους διάφορους τύπους αναπηρίας.



Στόχοι

- Να εξηγηθούν τα διάφορα μοντέλα αναπηρίας
- Να αναλυθεί πώς αυτά τα μοντέλα επηρεάζουν την αντίληψη και τη μεταχείριση των ΑμεΑ στις κοινότητές μας.
- Να ενθαρρυνθεί η κριτική σκέψη σχετικά με τις επιπτώσεις κάθε μοντέλου στη ζωή των ΑμεΑ, αλλά όχι μόνο.



Υλικά

- Περιγραφές και παραδείγματα κάθε μοντέλου αναπηρίας.
- Μελέτες περίπτωσης ή σενάρια για ομαδική ανάλυση.



Δραστηριότητα

- Εισαγωγή (5 λεπτά): Επισκόπηση των στόχων της συνεδρίας.
- Παρουσίαση από τον εκπαιδευτή (20 λεπτά): Περιγράψτε κάθε μοντέλο αναπηρίας, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένα παραδείγματα.
- Ομαδική εργασία (25 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 5 ομάδες και δώστε σε κάθε μία από αυτές μία μελέτη περίπτωσης. Οι συμμετέχοντες αναλύουν τις μελέτες περίπτωσης, προσδιορίζοντας ποιο μοντέλο εφαρμόζεται σε κάθε σενάριο. Οι συμμετέχοντες συζητούν ποιο μοντέλο εφαρμόζεται κυρίως στην κοινότητά τους για τα ΑμεΑ.
- Ομαδικές παρουσιάσεις και συζήτηση (20 λεπτά): Οι ομάδες παρουσιάζουν τις αναλύσεις και τις συζητήσεις τους και ακολουθούν ερωτήσεις και απαντήσεις.
- Αναστοχασμός και απολογισμός (20 λεπτά): Αναστοχασμός σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο τα διάφορα μοντέλα επηρεάζουν τις στάσεις και τις πολιτικές απέναντι στα ΑμεΑ,





Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Συζητήστε τον αντίκτυπο της κατανόησης αυτών των μοντέλων στις αντιλήψεις των συμμετεχόντων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς τα διάφορα μοντέλα της αναπηρίας διαμορφώνουν την κατανόηση και τη στάση μας απέναντι στα άτομα με αναπηρία;
- Ποιο μοντέλο πιστεύετε ότι χρησιμοποιείται περισσότερο στην κοινωνία μας και γιατί; Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα από την καθημερινή ζωή όπου η αλλαγή της προσέγγισης του μοντέλου αναπηρίας θα μπορούσε να οδηγήσει σε καλύτερα αποτελέσματα για τα άτομα με αναπηρία;
- Πώς θα μπορούσαν τα βιο-ψυχοκοινωνικά και τα ανθρώπινα δικαιώματα να βελτιώσουν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τα ζητήματα αναπηρίας σε σύγκριση με τα φιλανθρωπικά και ιατρικά μοντέλα;
- Αναλογιζόμενοι τις περιπτωσιολογικές μελέτες, πώς πιστεύετε ότι πρέπει να αλλάξουν οι πολιτικές και οι πρακτικές για την καλύτερη υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Διασφαλίστε ότι οι εξηγήσεις είναι σαφείς και προσιτές.
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή και τον σεβασμό των διαφορετικών προοπτικών. Να είστε προετοιμασμένοι να παρέχετε πλαίσιο και διευκρινίσεις όταν χρειάζεται.



Προσβασιμότητα

- Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι προσβάσιμος.
- Παροχή υλικού σε διάφορες μορφές, συμπεριλαμβανομένων των ψηφιακών και των μεγάλων εντύπων.
- Εξετάστε την ανάγκη για διερμηνείες νοηματικής γλώσσας ή άλλες διευκολύνσεις.



Έντυπα

Πηγαίνατε στην επόμενη σελίδα για τα φυλλάδια. Αντιγράψτε και εκτυπώστε τα.

Έντυπο 1 - Μοντέλα αναπηρίας

(να χρησιμοποιηθεί από τον εκπαιδευτή)



Το φιλανθρωπικό μοντέλο

Το μοντέλο της φιλανθρωπίας είναι ένα από τα παλαιότερα μοντέλα που έχουν διατυπωθεί για να δημιουργήσουν μια κατανόηση των ΑμεΑ. Υποστηρίζει ότι τα ΑμεΑ δεν είναι σε θέση να συμβάλουν ουσιαστικά στην ανάπτυξη της κοινωνίας και, ως εκ τούτου, πρέπει να εξαρτώνται από το κράτος ή τις οικογένειές τους για υποστήριξη. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο, τα ΑμεΑ φιλοξενούνται σε ιδρύματα ή αναγκάζονται να μένουν στο σπίτι με τις οικογένειές τους. Το μοντέλο αυτό πυροδοτεί βαθιά αρνητικές στάσεις και στίγμα σχετικά με τα ΑμεΑ, καθώς τα μέλη της κοινωνίας τα θεωρούν παρείσακτα.

Το ιατρικό μοντέλο

Το ιατρικό μοντέλο είναι ένα άλλο παλιό μοντέλο θεώρησης και απεικόνισης της αναπηρίας, καθώς τα μέλη του ιατρικού επαγγέλματος παλεύουν με τρόπους και μέσα αντιμετώπισης του ζητήματος της αναπηρίας. Σε αυτό το μοντέλο, υποστηρίζεται ότι το πρόβλημα πηγάζει από την ασθένεια που επηρεάζει το άτομο. Συνεπώς, η προσέγγιση της αναπηρίας συνεπάγεται την εστίαση στη θεραπεία της ασθένειας. Δεν δίνεται καμία προσοχή στους ποικίλους συγκυριακούς παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να λειτουργεί στην κοινωνία σε συνεχή βάση. Πράγματι, το ιατρικό μοντέλο ενσωματώνει πτυχές του μοντέλου της φιλανθρωπίας, καθώς υποστηρίζει την ιδρυματοποίηση και την απομόνωση των ατόμων με αναπηρία. Το μοντέλο έχει απορριφθεί από μελετητές και ακτιβιστές στην κοινότητα των ΑμεΑ. Θεωρείται ως ένα απαρχαιωμένο μέσο αξιολόγησης και κατανόησης της αναπηρίας.

Το κοινωνικό μοντέλο

Το κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας δημιουργήθηκε τη δεκαετία του 1980. Προέκυψε στο πλαίσιο της πολυετούς συνηγορίας των ΑμεΑ και ορισμένων επιστημόνων για μεγαλύτερη ένταξη και συμμετοχή των ΑμεΑ στην κυρίαρχη κοινωνία. Αυτοί οι υποστηρικτές και οι μελετητές απέρριψαν το φιλανθρωπικό και το ιατρικό μοντέλο της αναπηρίας, καθώς θεωρήθηκε ότι συμβάλλουν στον αποκλεισμό των ΑμεΑ από την κυρίαρχη κοινωνία. Κατά συνέπεια, στις αρχές της δεκαετίας του 1980, ο καθηγητής Mike Oliver ανέπτυξε το κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας. Στο κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας, αναφέρεται ότι η αναπηρία προκύπτει όταν το άτομο με αναπηρία, αλληλεπιδρά με



διάφορους συγκυριακούς παράγοντες στην κοινωνία και αυτοί χρησιμεύουν για να περιορίσουν τη συμμετοχή και την ένταξη των ΑμεΑ στην κοινωνία σε ισότιμη βάση με τους άλλους. Τέτοιοι συγκυριακοί παράγοντες περιλαμβάνουν κοινωνικούς, οικονομικούς, περιβαλλοντικούς και συμπεριφορικούς παράγοντες. Το κοινωνικό μοντέλο έχει συμβάλει στη μεγαλύτερη αποδοχή και σεβασμό των ατόμων με αναπηρία στην κυρίαρχη κοινωνία, αν και υπάρχει πολλή δουλειά που πρέπει να γίνει. Η θέσπιση των Πρότυπων Κανόνων και της Σύμβασης για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία, για παράδειγμα, προήλθαν από το κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας. Ομοίως, τα μεταγενέστερα μοντέλα της αναπηρίας, όπως το βιο-ψυχοκοινωνικό και το μοντέλο των ανθρωπίνων δικαιωμάτων της αναπηρίας, έχουν επηρεαστεί από το κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας.

Το βιο-ψυχοκοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας

Το βιο-ψυχοκοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας αναπτύχθηκε στα μέσα της δεκαετίας του 1980. Επιδίωξε να δημιουργήσει μια μέση λύση μεταξύ του ιατρικού μοντέλου και των κοινωνικών μοντέλων της αναπηρίας. Σε αυτό το μοντέλο, το ζήτημα της λειτουργικότητας είναι θεμελιώδες. Αντιμετωπίζει την αναπηρία από τη σκοπιά του βαθμού στον οποίο το άτομο μπορεί να λειτουργήσει στην κοινωνία σε καθημερινή βάση με μια βλάβη.

Το μοντέλο των ανθρωπίνων δικαιωμάτων

Το μοντέλο των ανθρωπίνων δικαιωμάτων προέκυψε στα μέσα της δεκαετίας του 2000. Διατυπώθηκε κατά τη διάρκεια των διαπραγματεύσεων για τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (CRPD). Μαζί με το κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας, το μοντέλο των ανθρωπίνων δικαιωμάτων αποτελεί το βασικό παράδειγμα της CRPD. Το μοντέλο των ανθρωπίνων δικαιωμάτων υποστηρίζει ότι όλα τα άτομα με αναπηρία είναι ανθρώπινα όντα και ως τέτοια υπόκεινται στα θεμελιώδη δικαιώματα και τις ελευθερίες που υποστηρίζονται σε διάφορες διεθνείς συνθήκες σχετικά με τα ανθρώπινα δικαιώματα. Η Οικουμενική Διακήρυξη για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα και το Διεθνές Σύμφωνο για τα Ατομικά και Πολιτικά Δικαιώματα είναι δύο τέτοιες πράξεις που μπαίνουν αμέσως στο παιχνίδι. Η CRPD δεν έχει προβλέψει νέα δικαιώματα για τα άτομα με αναπηρία. Έχει, ωστόσο, επαναβεβαιώσει τα δικαιώματα που περιέχονται σε διαφορετικές συνθήκες για τα ανθρώπινα δικαιώματα. Το μοντέλο των ανθρωπίνων δικαιωμάτων είναι το κυρίαρχο παράδειγμα που υιοθετείται από μέλη του ακαδημαϊκού χώρου και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής. Σε σχέση με το πλαίσιο, οι χώρες που έχουν υπογράψει και επικυρώσει την CRPD υποχρεούνται να τηρούν τις

διατάξεις που περιέχονται στη Σύμβαση. Συνεπώς, τα άτομα με αναπηρία είναι σε θέση να απολαμβάνουν τα ίδια δικαιώματα και προνόμια που αναγνωρίζονται στα άτομα χωρίς αναπηρία.

Αναφορές: UNESCO.

Παραπομπές: Training manual for the meaningful inclusion of people with disabilities- UNESCO

Έντυπο 2: Σενάρια



Μελέτη περίπτωσης φιλανθρωπικού μοντέλου - Σενάριο 1

Μια τοπική κοινότητα διοργανώνει έρανο για παιδιά με αναπηρία. Η εκδήλωση παρουσιάζει αυτά τα παιδιά ως αβοήθητα που χρήζουν φιλανθρωπίας, εστιάζοντας στους περιορισμούς τους και όχι στις ικανότητές τους. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να κάνουν δωρεές από οίκο.

Μελέτη περίπτωσης ιατρικού μοντέλου - Σενάριο 2

Ένα σχολείο επιμένει ότι ένας μαθητής με ΔΕΠΥ (διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας) πρέπει να λαμβάνει φάρμακα για να παρακολουθεί κανονικά μαθήματα. Η πολιτική του σχολείου δεν εξετάζει καμία εναλλακτική εκπαιδευτική προσέγγιση ή προσαρμογή, εστιάζοντας αποκλειστικά στη "θεραπεία" της κατάστασης του μαθητή.

Μελέτη περίπτωσης κοινωνικού μοντέλου - Σενάριο 3

Μια πόλη αναλαμβάνει πρωτοβουλία να καταστήσει όλα τα μέσα μαζικής μεταφοράς προσβάσιμα σε αναπηρικό αμαξίδιο. Η αλλαγή αυτή έρχεται αφού ομάδες υπεράσπισης επισήμαναν πώς η έλλειψη πρόσβασης εμπόδιζε τα άτομα με σωματικές αναπηρίες να συμμετέχουν πλήρως στην κοινωνία.

Μελέτη περίπτωσης βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου - Σενάριο 4

Ένα κέντρο αποκατάστασης υιοθετεί μια ολιστική προσέγγιση για τη θεραπεία ατόμων με κακώσεις του νωτιαίου μυελού. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει όχι μόνο ιατρική περίθαλψη αλλά και ψυχολογική συμβουλευτική, υποστήριξη της κοινωνικής επανένταξης και επαγγελματική κατάρτιση, αναγνωρίζοντας τις πολύπλευρες επιπτώσεις της αναπηρίας.

Μελέτη περίπτωσης μοντέλου ανθρωπίνων δικαιωμάτων - Σενάριο 5

Ξεκινά εθνική εκστρατεία για την προώθηση των εργασιακών δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία. Η εκστρατεία δίνει έμφαση στα νομικά δικαιώματα για δίκαιη απασχόληση και εύλογες προσαρμογές στον χώρο εργασίας, όπως περιγράφονται σε διεθνείς συνθήκες για τα ανθρώπινα δικαιώματα, όπως η CRPD.

Εξερευνώντας την αναπηρία: Κατανόηση και Ενσυναίσθηση

Δυσκολία: Εύκολη / Μέτρια

Χρόνος: 90 λεπτά

Ομάδα: 15-25



Σύντομη επισκόπηση

Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στην εμβάθυνση της κατανόησης του τι συνιστά αναπηρία και των διαφόρων κατηγοριών αναπηρίας, προωθώντας την ενσυναίσθηση και την ευαισθητοποίηση για τα άτομα με αναπηρία.



Στόχοι

- Να οριστούν τα άτομα με αναπηρία.
- Να προσδιοριστούν και να εξηγηθούν οι κύριες κατηγορίες και τύποι αναπηριών.
- Να ενθαρρυνθεί η ενσυναίσθηση και ο σεβασμός για τα άτομα με αναπηρία.



Υλικά

- Σενάρια παιχνιδιού ρόλων για διάφορες αναπηρίες.
- Διαδραστικά στοιχεία για τους σταθμούς μάθησης (μαντήλια, ωτοασπίδες, αφίσες πληροφοριών).
- Βιωματικά εργαλεία (π.χ. αναπηρικά αμαξίδια, κείμενο σε γραφή Braille).



Δραστηριότητα

- Εισαγωγή (10 λεπτά): Παρουσιάστε εν συντομία το θέμα και τους στόχους της δραστηριότητας.
- Παιχνίδι ρόλων (55 λεπτά): Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε παιχνίδι ρόλων, προσομοιώνοντας τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής διαφόρων αναπηριών.

Προετοιμασία:

- Χρησιμοποιήστε τα σενάρια παιχνιδιού ρόλων για διάφορες αναπηρίες (χρησιμοποιήστε τα φυλλάδια), εστιάζοντας στις προκλήσεις της καθημερινής ζωής (π.χ. πλοήγηση σε δημόσιο χώρο ως άτομο με προβλήματα όρασης, παρακολούθηση μιας τάξης με προβλήματα ακοής).
- Προετοιμάστε την κατάλληλη υποστήριξη/βοηθήματα που σχετίζονται με κάθε σενάριο (π.χ. μαντήλια, ωτοασπίδες).

Υλοποίηση:

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα συγκεκριμένο σενάριο αναπηρίας.
- Δώστε τους αρκετό χρόνο για να σχεδιάσουν πώς θα παίξουν το σενάριο. Κάθε ομάδα εκτελεί το παιχνίδι ρόλων της μπροστά σε άλλους, καταδεικνύοντας τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με τη συγκεκριμένη αναπηρία.
- Μετά από κάθε παράσταση, επιτρέψτε μια σύντομη συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες θα αναστοχαστούν την εμπειρία και θα μοιραστούν τις ιδέες τους.
- Ομαδική συζήτηση (25 λεπτά): Σκεφτείτε τις μαθησιακές εμπειρίες και συζητήστε τον αντίκτυπο των κοινωνικών εμποδίων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία.



Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τα διδάγματα και τις αλλαγές στις αντιλήψεις για τα ΑμεΑ. Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή προσωπικών προβληματισμών και γνώσεων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Η συμμετοχή σας στα σενάρια παιχνιδιού ρόλων άλλαξε την κατανόησή σας για τις καθημερινές εμπειρίες των ατόμων με αναπηρία;
- Ποιο σενάριο αναπηρίας σας άνοιξε περισσότερο τα μάτια και γιατί; Πώς συμβάλλουν τα κοινωνικά εμπόδια και οι στάσεις στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία, όπως παρατηρήθηκαν στα σενάρια; Ποιες δράσεις μπορούμε να αναλάβουμε ως άτομα ή ως κοινότητα για να βελτιώσουμε τη συμμετοχικότητα για τα άτομα με αναπηρία;
- Αναλογιζόμενοι τη σημερινή δραστηριότητα, πώς πιστεύετε ότι μπορούμε να υποστηρίξουμε και να σεβαστούμε καλύτερα τα δικαιώματα και τις ανάγκες των ατόμων με διαφορετικές αναπηρίες;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Διασφαλίστε ότι οι συζητήσεις είναι ευαίσθητες και με σεβασμό.
- Να είστε έτοιμοι να προσφέρετε καθοδήγηση και διευκρινίσεις σχετικά με τις αναπηρίες.

Προσβασιμότητα

- Διασφαλίστε ότι όλες οι δραστηριότητες και το υλικό είναι προσβάσιμα στους συμμετέχοντες με διάφορες αναπηρίες.
- Παροχή βοήθειας και προσαρμογών ανάλογα με τις ανάγκες.



Έντυπα

Πηγαίνετε στην επόμενη σελίδα για τα φυλλάδια. Αντιγράψτε και εκτυπώστε τα.



ΕΝΤΥΠΟ 1 - Αναπηρία

Σενάριο οπτικής αναπηρίας: Ο συμμετέχων πλοηγείται σε μια αυτοσχέδια διαδρομή εμποδίων με δεμένα μάτια. Η διαδρομή θα μπορούσε να περιλαμβάνει εργασίες όπως η εύρεση ενός αντικειμένου, η έκχυση ενός ποτηριού νερού ή η ανάγνωση μιας πινακίδας σε γραφή Braille.

Σενάριο απώλεια ακοής: Οι συμμετέχοντες προσπαθούν να ακολουθήσουν μια ιστορία ή οδηγίες μέσω χειλεανάγνωσης μόνοι τους ή με ακουστικά που παίζουν αποσπαστικούς θορύβους, προσομοιώνοντας την απώλεια ακοής.

Σενάριο σωματικής αναπηρίας: Οι συμμετέχοντες εκτελούν εργασίες όπως το άνοιγμα των πορτών ή το γράψιμο, είτε σε αναπηρικό αμαξίδιο είτε με περιορισμένη χρήση των χεριών τους, για να προσομοιώσουν τις προκλήσεις σωματικής κινητικότητας.

Σενάριο διαταραχής του λόγου: Οι συμμετέχοντες επικοινωνούν ένα μήνυμα σε άλλους χωρίς να χρησιμοποιούν προφορικό λόγο, προσομοιώνοντας καταστάσεις όπως η αφασία ή ο τραυλισμός.

Σενάριο νοητικής αναπηρίας: Ασχοληθείτε με ένα εκπαιδευτικό παιχνίδι ή παζλ που έχει σχεδιαστεί για μια πολύ μικρότερη ηλικιακή ομάδα, προσομοιώνοντας τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με νοητική αναπηρία στην κατανόηση σύνθετων εννοιών.

Σενάριο νευρολογικής διαταραχής: Οι συμμετέχοντες εκτελούν μια εργασία που απαιτεί συντονισμό και λεπτές κινητικές δεξιότητες, όπως το δέσιμο μιας βελόνας, ενώ φορούν γάντια που εμποδίζουν την επιδεξιότητα.

ΕΝΤΥΠΟ 2 - Ορισμός και ορολογία για τον εκπαιδευτή/διαμορφωτή



Αναφορά: Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (CRPD)

Τυφλοί ή άτομα με προβλήματα όρασης

Μια κατάσταση αναπηρίας κατά την οποία ένα άτομο δεν έχει καθόλου ή έχει περιορισμένη όραση. Ο καταρράκτης, το γλαύκωμα και ο διαβήτης είναι οι κύριες αιτίες τύφλωσης.

Κωφοί ή βαρήκοι

Μια κατάσταση αναπηρίας κατά την οποία ένα άτομο δεν έχει καθόλου ή έχει περιορισμένη ακοή. Η ιλαρά, ο υπερβολικός θόρυβος και τα ατυχήματα είναι οι κυριότερες αιτίες κώφωσης.

Διαταραχή του λόγου

Μια κατάσταση αναπηρίας που επηρεάζει την ικανότητα να μιλάτε καθαρά ή να μιλάτε καθόλου.

Σωματική αναπηρία

Μια κατάσταση αναπηρίας κατά την οποία ένα άτομο έχει βλάβη σε ένα άκρο ή χάνει ένα άκρο ή περισσότερα από ένα άκρα. Ο διαβήτης, η πολιομυελίτιδα, τα εγκεφαλικά επεισόδια και τα ατυχήματα αποτελούν τις κύριες αιτίες σωματικής αναπηρίας.

Μαθησιακή αναπηρία

Μια κατάσταση αναπηρίας που συμβάλλει στην αδυναμία του ατόμου να κατανοήσει τα Μαθηματικά, τα Αγγλικά ή άλλο ακαδημαϊκό μάθημα.

Ψυχική ασθένεια

Οποιαδήποτε κατάσταση αναπηρίας που συμβάλλει στη συσκότιση της πραγματικότητας από ένα άτομο.

Νοητική αναπηρία

Μια κατάσταση αναπηρίας που βλέπει ένα άτομο να έχει επιδόσεις κάτω από την κανονική λειτουργία του Πηλίκου Νοημοσύνης (IQ) και μπορεί να θεωρηθεί ως ήπια, σοβαρή ή βαθιά.

Νευρολογική διαταραχή

Κατάσταση αναπηρίας που προκύπτει ως αποτέλεσμα δυσλειτουργίας του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος. Η επιληψία και τα εκ γενετής ελαττώματα αποτελούν τις κύριες αιτίες νευρολογικών διαταραχών.

Ανακαλύπτοντας τα Δικαιώματα των ΑμεΑ

Δυσκολία: Μέτρια / Αυξημένη

Χρόνος: 120 λεπτά

Ομάδα: 15-20



Σύντομη επισκόπηση

Η δραστηριότητα αυτή χρησιμοποιεί διαδραστικούς σταθμούς για να εξερευνήσει τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (CRPD), τις προκλήσεις και τα βασικά χαρακτηριστικά της, προωθώντας την κατανόηση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία.



Στόχοι

- Ενημέρωση σχετικά με το ρόλο της CRPD στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία.
- Κατανόηση του ακρωνυμίου "PINE" που αντιπροσωπεύει το Participation, Inclusion, Non-Discrimination, and Equality (Συμμετοχή, Ενσωμάτωση, Μη Διάκριση και Ισότητα).



Υλικά

- Ενημερωτικές αφίσες ή ψηφιακές οθόνες σχετικά με την CRPD.
- Μελέτες περίπτωσης ή σενάρια πραγματικού κόσμου που απεικονίζουν την CRPD στην πράξη. Διαδραστικά στοιχεία (π.χ. κουίζ, γρίφοι) που σχετίζονται με κάθε χαρακτηριστικό του "PINE".



Δραστηριότητα

- Εισαγωγή (20 λεπτά): Ο συντονιστής παρέχει μια επισκόπηση της CRPD και εξηγεί στους συμμετέχοντες τη μέθοδο του σταθμού.
- Εναλλαγή σταθμών (80 λεπτά):
- Σταθμός 1 (συμμετοχή): Μελέτες περιπτώσεων που δείχνουν πώς η CRPD προωθεί τη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία σε διάφορες πτυχές της ζωής.
- Σταθμός 2 (ένταξη): Διαδραστικά παραδείγματα που καταδεικνύουν πώς η ένταξη διευκολύνεται από την CRPD.
- Σταθμός 3 (μη διάκριση): Συζητήσεις σχετικά με τις αρχές της μη διάκρισης.
- Σταθμός 4 (Ισότητα): Εργασίες που αναδεικνύουν την ισότητα στο πλαίσιο της CRPD.
- Ομαδική συζήτηση (20 λεπτά): Σκεφτείτε τα διδάγματα κάθε σταθμού και πώς αυτά συμβάλλουν στην κατανόηση της CRPD.

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Διευκόλυνση μιας συζήτησης σχετικά με τον αντίκτυπο της CRPD στην κοινωνία και τη ζωή των ατόμων με αναπηρία. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιες νέες γνώσεις αποκομίσατε για την CRPD και τον αντίκτυπό της στη ζωή των ατόμων με αναπηρία από κάθε σταθμό;
- Πώς πιστεύετε ότι οι αρχές της Συμμετοχής, της Ένταξης, της Μη Διάκρισης και της Ισότητας συνδέονται μεταξύ τους για την προώθηση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία;
- Μπορείτε να μοιραστείτε ένα παράδειγμα από τη δραστηριότητα που σας άρεσε ιδιαίτερα ή που άλλαξε την οπτική σας γωνία;
- Πώς μπορούν οι έννοιες που συζητήθηκαν σε αυτή τη δραστηριότητα να εφαρμοστούν σε πραγματικές καταστάσεις για τη βελτίωση της συμμετοχικότητας των ατόμων με αναπηρία; Ποια μέτρα μπορείτε να λάβετε εσείς προσωπικά για να υποστηρίξετε την εφαρμογή των αρχών της CRPD στην κοινότητα ή στο χώρο εργασίας σας;

Συμβουλές για τους συντονιστές

- Διασφάλιση σαφήνειας στην επεξήγηση της CRPD και των χαρακτηριστικών της.
- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή και τις συζητήσεις με σεβασμό. Θα χρειαστείτε έναν συντονιστή σε κάθε σταθμό για να ασχοληθεί με τα αντίστοιχα καθήκοντα.

Προσβασιμότητα

- Διασφαλίστε ότι όλοι οι σταθμοί και το υλικό είναι προσβάσιμα για διάφορες αναπηρίες.
- Παροχή βοήθειας ανάλογα με τις ανάγκες.

Έντυπα

Πηγαίnete στην επόμενη σελίδα για τα φυλλάδια. Αντιγράψτε και εκτυπώστε τα.





Έντυπο

Παραπομπή: Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (CRPD): Αυτό το σημαντικό έγγραφο που επικεντρώνεται στα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία είναι διαθέσιμο στον ιστότοπο του ΟΗΧΗΡ.

Σταθμός 1 (Συμμετοχή)

Έντυπο: Μελέτες περιπτώσεων ΑμεΑ που συμμετέχουν σε διάφορα κοινωνικά, εκπαιδευτικά και εργασιακά περιβάλλοντα λόγω της επιρροής της CRPD. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν ένα άτομο με σωματική αναπηρία που μπορεί να έχει πρόσβαση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση λόγω της βελτιωμένης προσβασιμότητας των πανεπιστημίων και ένα άτομο με προβλήματα ακοής που συμμετέχει στην τοπική διακυβέρνηση με τη βοήθεια διερμηνέων νοηματικής.

Σταθμός 2 (Ένταξη)

Έντυπο: Διαδραστικά σενάρια που αποδεικνύουν την ένταξη, όπως ένα ανασχεδιασμένο δημόσιο πάρκο που είναι προσβάσιμο σε όλους, συμπεριλαμβανομένων χώρων παιχνιδιού για παιδιά με αναπηρίες, ή μια πολιτική για ένα χώρο εργασίας χωρίς αποκλεισμούς που συμπεριλαμβάνει τους εργαζόμενους με διάφορες αναπηρίες.

Σταθμός 3 (Μη διάκριση)

Έντυπο: Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τις πρακτικές διακρίσεων και να κατανοήσουν τον αντίκτυπό τους από τα παραδείγματα της ζωής τους.

Σταθμός 4 (Ισότητα)

Έντυπο: Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν ένα παζλ με τη μορφή μιας σύντομης ιστορίας που περιγράφει μια μέρα από τη ζωή του Άλεξ, ο οποίος έχει κινητική αναπηρία.

Η ιστορία περιλαμβάνει διάφορα σενάρια, όπως οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο Άλεξ στη χρήση των δημόσιων συγκοινωνιών, οι προκλήσεις στην πρόσβαση σε κτίρια χωρίς ράμπες και τα εμπόδια στη συμμετοχή σε μια επαγγελματική συνάντηση που πραγματοποιείται σε μη προσβάσιμο χώρο. Προσδιορίστε τις ανισότητες που αντιμετωπίζει ο Άλεξ σε κάθε σενάριο.

Προτείνετε λύσεις ευθυγραμμισμένες με την CRPD για την αντιμετώπιση αυτών των ανισοτήτων, εξασφαλίζοντας ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες για τον Άλεξ.

Συζητήστε πώς αυτές οι λύσεις ωφελούν όχι μόνο τον Άλεξ, αλλά και την ευρύτερη κοινότητα.

Ανακαλύπτοντας τη συμμετοχικότητα στους ΣΒΑ μέσω δημιουργικής μάθησης

Δυσκολία: Εύκολη

Χρόνος: 150 λεπτά

Ομάδα: 15-25

Σύντομη επισκόπηση

Αυτή η διαδραστική δραστηριότητα βοηθά τους νέους να κατανοήσουν τους ΣΒΑ (Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης), εστιάζοντας στη συμμετοχικότητα και τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, όπως επισημαίνονται στην CRPD. Αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιεί τη μέθοδο του θεάτρου για να εκπαιδεύσει τους νέους σχετικά με τους ΣΒΑ και τη σύνδεσή τους με τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, δίνοντας έμφαση στη συμμετοχή και τη συμμετοχικότητα.



Στόχοι

- Εκπαίδευση σχετικά με τους ΣΒΑ και τη σημασία τους για τα δικαιώματα των ΑμεΑ.
- Διερεύνηση της σχέσης των ΣΒΑ με τις αρχές της CRPD.
- Ενθάρρυνση της ενεργού συμμετοχής στην επίτευξη των στόχων βιώσιμης ανάπτυξης χωρίς αποκλεισμούς.



Υλικά

- Ενημερωτικές αφίσες ή ψηφιακές οθόνες σχετικά με συγκεκριμένους ΣΒΑ και τους στόχους τους.
- ΣΒΑ 4: Εγγύηση ισότιμης και προσβάσιμης εκπαίδευσης με τη δημιουργία μαθησιακών περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς και την παροχή της απαραίτητης βοήθειας για τα ΑμεΑ.
- ΣΒΑ 8: Προώθηση της ανάπτυξης χωρίς αποκλεισμούς, της πλήρους, παραγωγικής και αξιοπρεπούς απασχόλησης που επιτρέπει στα ΑμεΑ να έχουν πλήρη πρόσβαση στην αγορά εργασίας.
- ΣΒΑ 10: Έμφαση στην κοινωνική, οικονομική και πολιτική ένταξη των ΑμεΑ.
- ΣΒΑ 11: Δημιουργία προσβάσιμων πόλεων και υδάτινων πόρων, οικονομικά προσιτών, προσβάσιμων και βιώσιμων συστημάτων μεταφορών, παροχή καθολικής πρόσβασης σε ασφαλείς, χωρίς αποκλεισμούς, προσβάσιμους και πράσινους δημόσιους χώρους.
- ΣΒΑ 17: Υπογράμμιση της σημασίας της συλλογής δεδομένων και της παρακολούθησης των ΣΒΑ, έμφαση στα δεδομένα με ανάλυση κατά αναπηρία
- Μελέτες περιπτώσεων ή σενάρια που απεικονίζουν τις προκλήσεις και τα επιτεύγματα στους ΣΒΑ.





Δραστηριότητα

Εισαγωγή (20 λεπτά): Εισαγωγή του εργαστηρίου και των ΣΒΑ (οι παραπάνω ΣΒΑ επικεντρώνονται στην αναπηρία) και της σημασίας τους για την ενσωμάτωση και τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία από τον εκπαιδευτή/διαμορφωτή.

Ομαδική εργασία (50 λεπτά): Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 5 ομάδες και λαμβάνουν έναν από τους ΣΒΑ που σχετίζονται με την αναπηρία (βλ. υλικό). Οι συμμετέχοντες συζητούν το αντίστοιχο σενάριο του ΣΒΑ και πώς εφαρμόζεται στα ΑμεΑ στις χώρες τους. Μετά τις συζητήσεις, οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν το θέατρο για να το παρουσιάσουν σε άλλα μέλη της ομάδας και πρέπει να μαντέψουν ποιος ΣΒΑ αντιστοιχεί. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν τους ρόλους τους όπως θεωρούν κατάλληλους, συμπεριλαμβανομένων των αφηγητών, των χαρακτήρων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις και των χαρακτήρων που προσφέρουν λύσεις.

Πρόβα (30 λεπτά): Οι συμμετέχοντες προβάουν τα σκετς που τους έχουν ανατεθεί, με τους συντονιστές να βοηθούν στη σκηνοθεσία και να διασφαλίζουν πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς.



Παράσταση (30 λεπτά): Κάθε ομάδα παρουσιάζει το σκετς της, παρουσιάζοντας την κατανόηση των ΣΒΑ και τον τρόπο με τον οποίο προωθούν τη συμμετοχικότητα.

Ομαδική συζήτηση (20 λεπτά): Αναστοχασμός σχετικά με κάθε περίπτωση και παράσταση και συζήτηση για το πώς σχετίζονται με τις προκλήσεις και τις λύσεις του πραγματικού κόσμου.

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τις γνώσεις που αποκτήθηκαν και τη σημασία των δράσεων χωρίς αποκλεισμούς για τους ΣΒΑ. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:



- Πώς η διαδικασία της υποκριτικής σεναρίων που σχετίζονται με τους ΣΒΑ εμβαθύνει την κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία;
- Με ποιον ΣΒΑ αισθάνεστε περισσότερο συνδεδεμένοι μετά από αυτή τη δραστηριότητα και πώς μπορείτε να συμβάλλετε στην επίτευξη των στόχων του στην κοινότητά σας;
- Ποιες ήταν κάποιες βασικές γνώσεις που αποκομίσατε από τις παραστάσεις άλλων ομάδων σχετικά με τη συμμετοχικότητα και τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία;





- Πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε τις αρχές που μάθαμε σήμερα για να κάνουμε τις κοινότητές μας πιο περιεκτικές για τα άτομα με αναπηρία;
- Ποιες δράσεις μπορείτε να αναλάβετε ως άτομο ή ομάδα για να υποστηρίξετε τα δικαιώματα και την ένταξη των ΑμεΑ;

Συμβουλές για τους συντονιστές

- Διασφαλίστε ότι ο χώρος και όλα τα υλικά είναι προσβάσιμα για διάφορες αναπηρίες. Παρέχετε τις απαραίτητες προσαρμογές και βοήθεια.

Προσβασιμότητα

- Εξασφαλίστε ότι ο χώρος είναι προσβάσιμος για όλους τους συμμετέχοντες.
- Παρέχετε σενάρια σε διάφορες μορφές (π.χ., μεγάλης εκτύπωσης, Braille) και προσφέρετε βοήθεια ανάλογα με τις ανάγκες.

Ενδυναμώνοντας φωνές: Προάσπιση των δικαιωμάτων των ΑμεΑ

Δυσκολία: Αυξημένη

Χρόνος: 120 λεπτά

Ομάδα: 15-24

Σύντομη επισκόπηση

Αυτό το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να διδάξει στους συμμετέχοντες τα βήματα και τις στρατηγικές αποτελεσματικής προάσπισης των δικαιωμάτων των ΑμεΑ σε διάφορα επίπεδα - τοπικό, περιφερειακό και διεθνές. Αυτό το διαδραστικό εργαστήριο στοχεύει να εμπνεύσει και να εξοπλίσει τους νέους ώστε να γίνουν αποτελεσματικοί συνήγοροι για τα δικαιώματα των ΑμεΑ.



Στόχοι

- Να κατανοηθεί η σημασία της προώθησης των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία.
- Να γίνει ενημέρωση για τα διάφορα επίπεδα προάσπισης: τοπικό, περιφερειακό και διεθνές.
- Να εφοδιαστούν οι συμμετέχοντες με δεξιότητες σχεδιασμού και εκτέλεσης εκστρατειών προάσπισης.



Υλικά

Δείγματα για το σχεδιασμό στρατηγικών προάσπισης.

Δραστηριότητα

- Εισαγωγή (10 λεπτά): Ορισμός της προάσπισης και της σημασίας της για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία
- Μαθησιακό Επίπεδο (10 λεπτά): Παρουσιάστε τα διαφορετικά επίπεδα προάσπισης με παραδείγματα (τοπικό, περιφερειακό και διεθνές).
- Ομαδική δραστηριότητα (50 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4-5 ομάδες, αφήστε τους να επιλέξουν ένα επίπεδο συνηγορίας για τα άτομα με αναπηρία και βάλτε τους να αναπτύξουν μια εικονική εκστρατεία συνηγορίας με βάση τα πρότυπα που μοιράζονται.
- Παρουσίαση ομαδικών εργασιών (25 λεπτά): Συζήτηση για τις προκλήσεις της διαδικασίας, ερωτήσεις και απαντήσεις



Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τα βασικά συμπεράσματα και συγκεντρώστε ανατροφοδότηση σχετικά με το εργαστήριο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:





- Ποιες ήταν οι βασικές προκλήσεις που αντιμετωπίσατε κατά τον σχεδιασμό της πιλοτικής εκστρατείας προάσπισης;
- Πώς η δραστηριότητα αυτή άλλαξε ή ενίσχυσε την κατανόησή σας για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία;
- Ποιο επίπεδο υπεράσπισης (τοπικό, περιφερειακό, διεθνές) θεωρήσατε πιο σημαντικό ή αποτελεσματικό και γιατί;
- Μπορείτε να σκεφτείτε ένα πραγματικό σενάριο όπου οι στρατηγικές που συζητήθηκαν θα μπορούσαν να εφαρμοστούν αποτελεσματικά;
- Πώς φαντάζεστε να εφαρμόσετε τις δεξιότητες και τις γνώσεις που αποκτήσατε από αυτό το εργαστήριο στην κοινότητα ή στην επαγγελματική σας ζωή;

Συμβουλές για τους συντονιστές

- Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και την κριτική σκέψη.
- Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες κατανοούν τα βασικά στοιχεία της προάσπισης.
- Συνιστάται η χρήση του Padlet Tool ή οποιουδήποτε άλλου ψηφιακού εργαλείου για τις παρουσιάσεις.



Προσβασιμότητα

Εξασφαλίστε ότι το υλικό είναι προσβάσιμο (π.χ., γραφή Braille, μεγάλες εκτυπώσεις, διερμηνέας νοηματικής γλώσσας).



Παραπομπές

Πηγαίνατε στην επόμενη σελίδα για τα φυλλάδια. Αντιγράψτε και εκτυπώστε τα.

Έντυπο - Υπόδειγμα για το σχεδιασμό στρατηγικών προάσπισης



Ορίστε την αλλαγή που θέλετε να κάνετε:

Προσδιορίστε το συγκεκριμένο ζήτημα ή πρόβλημα που θέλετε να αντιμετωπίσετε. Αυτό προϋποθέτει την κατανόηση των αναγκών και των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία στο πλαίσιο της περίπτωσης σας και τον καθορισμό του στόχου της προάσπισης σας.

Προετοιμαστείτε για δράση και συγκεντρώστε πληροφορίες:

Δηλώστε με σαφήνεια τον στόχο της υπεράσπισης σας. Θα πρέπει να είναι συγκεκριμένος, μετρήσιμος, εφικτός, σχετικός και χρονικά περιορισμένος (SMART). Αυτή η σαφήνεια βοηθά στην επικοινωνία των στόχων σας με τους άλλους.

Καταρτίστε το σχέδιο συνηγορίας:

Αναπτύξτε μια λεπτομερή στρατηγική που περιγράφει τις ενέργειές σας. Αυτό περιλαμβάνει τον προσδιορισμό του κοινού-στόχου, την επιλογή τακτικών (όπως δημόσιες εκστρατείες, άσκηση πίεσης κ.λπ.), τον καθορισμό χρονοδιαγραμμάτων και την κατανομή πόρων.

Αναλάβετε δράση:

Εφαρμόστε τις δραστηριότητες που περιγράφονται στο σχέδιό σας. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει δημόσιες ομιλίες, οργάνωση εκδηλώσεων, εμπλοκή στα μέσα ενημέρωσης και άμεση άσκηση πίεσης στους φορείς λήψης αποφάσεων.

Συνέχεια:

Παρακολουθήστε την πρόοδο των προσπαθειών συνηγορίας σας και αξιολογήστε τον αντίκτυπό τους. Προσαρμόστε τις στρατηγικές σας ανάλογα με τις ανάγκες, με βάση την ανατροφοδότηση και τις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Συνεχίστε να εμπλέκετε τα ενδιαφερόμενα μέρη για να διατηρήσετε τη δυναμική σας.

Ανακαλύπτοντας την αναπηρία μέσω των ΜΜΕ

Δυσκολία: Εύκολη

Χρόνος: 90 λεπτά

Ομάδα: 20- 25



Σύντομη επισκόπηση

Η δραστηριότητα αυτή ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να διερευνήσουν τον τρόπο με τον οποίο τα μέσα ενημέρωσης καλύπτουν θέματα αναπηρίας, ενισχύοντας την κατανόηση του ρόλου των μέσων ενημέρωσης στην υπεράσπιση. Το εργαλείο αυτό διευκολύνει την κατανόηση του ουσιαστικού ρόλου των μέσων ενημέρωσης στη διαμόρφωση των απόψεων σχετικά με τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να γίνουν πιο απαιτητικοί καταναλωτές και ενδεχομένως συνεισφέροντες στο περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης.

Στόχοι



- Ανάλυση του τρόπου με τον οποίο η αναπηρία απεικονίζεται σε διάφορα μέσα ενημέρωσης.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων κριτικής σκέψης σχετικά με την διάδοση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.
- Ενθάρρυνση της συζήτησης σχετικά με τον αντίκτυπο των μέσων ενημέρωσης στη διαμόρφωση της κοινής γνώμης και της πολιτικής.

Υλικά



- Πρόσβαση στο διαδίκτυο για έρευνα άρθρων.
- Προβολέας ή μεγάλη οθόνη για ομαδικές παρουσιάσεις.
- Κατευθυντήριες γραμμές για την αξιολόγηση άρθρων των μέσων ενημέρωσης.

Δραστηριότητα



- Εισαγωγή (15 λεπτά): Σύντομη εισαγωγή σχετικά με την επιρροή των μέσων ενημέρωσης στην υπεράσπιση της αναπηρίας.
- Ομαδική εργασία (30 λεπτά): Κάθε ομάδα βρίσκει και επιλέγει ένα άρθρο σχετικά με τα δικαιώματα ή τα ζητήματα της αναπηρίας.
- Ανάλυση άρθρου (30 λεπτά): Οι ομάδες αναλύουν τα άρθρα που επέλεξαν, εστιάζοντας στην απεικόνιση, τη μεροληψία και τον αντίκτυπο.
- Παρουσιάσεις (15 λεπτά): Οι ομάδες παρουσιάζουν τα ευρήματα και την ανάλυσή τους στους άλλους.
- Ομαδική συζήτηση (15 λεπτά): Συζητήστε τις ποικίλες αναπαραστάσεις και τις πιθανές επιπτώσεις τους.

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με όσα έμαθαν για το ρόλο των μέσων ενημέρωσης στην υπεράσπιση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία και για τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να επηρεάσουν τη δημόσια αντίληψη και την πολιτική. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς συγκρίθηκε η απεικόνιση της αναπηρίας στα άρθρα που βρήκατε με τη δική σας αντίληψη ή εμπειρία της αναπηρίας;
- Τι αντίκτυπο πιστεύετε ότι έχει η αναπαράσταση από τα μέσα ενημέρωσης στη στάση του κοινού απέναντι στα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία;
- Παρατηρήσατε κοινές τάσεις ή προκαταλήψεις στον τρόπο με τον οποίο αναφέρονται τα θέματα αναπηρίας στα μέσα ενημέρωσης; Πώς επηρεάζουν αυτές τις προσπάθειες υπεράσπισης;
- Πώς μπορούν τα μέσα ενημέρωσης να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικότερα για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία και τη δημιουργία θετικών αλλαγών;
- Αναλογιζόμενοι τη δραστηριότητα, πώς πιστεύετε ότι μπορείτε να συμβάλλετε σε μια πιο ακριβή και με σεβασμό αναπαράσταση της αναπηρίας στα μέσα ενημέρωσης;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Καθοδήγηση των συμμετεχόντων σχετικά με τον τρόπο κριτικής ανάλυσης του περιεχομένου των μέσων ενημέρωσης.
- Ενθαρρύνετε τη συζήτηση με σεβασμό και τις διαφορετικές απόψεις.
- Συνιστάται η χρήση του Padlet Tool ή οποιουδήποτε άλλου ψηφιακού εργαλείου για τις παρουσιάσεις.



Προσβασιμότητα

- Διασφαλίστε ότι οι χώροι είναι προσβάσιμοι για όλους τους συμμετέχοντες.
- Παρέχετε τυχόν απαραίτητες διευκολύνσεις, όπως διερμηνείς νοηματικής γλώσσας.



Ιστορίες Ικανότητας

Δυσκολία: Εύκολη

Χρόνος: 90 λεπτά

Ομάδα: 10-24



Σύντομη επισκόπηση

Αυτή η διαδραστική δραστηριότητα βοηθά τους νέους να κατανοήσουν τους ΣΒΑ (Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης), εστιάζοντας στη συμμετοχικότητα και τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, όπως επισημαίνονται στην CRPD. Αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιεί τη μέθοδο του θεάτρου για να εκπαιδεύσει τους νέους σχετικά με τους ΣΒΑ και τη σύνδεσή τους με τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, δίνοντας έμφαση στη συμμετοχή και τη συμμετοχικότητα.



Στόχοι

- Να ακουστούν ιστορίες για τη ζωή με αναπηρία.
- Να ενισχυθεί η ενσυναίσθηση και η κατανόηση προς τα άτομα με αναπηρία.
- Να καταρριφθούν στερεότυπα σχετικά με τις αναπηρίες.

Υλικά

- Συλλογή σύντομων ιστοριών ή προσωπικών αφηγήσεων που σχετίζονται με διάφορες αναπηρίες.
- Προτροπές αφήγησης.
- Ηχητικός/οπτικός εξοπλισμός για τους συμμετέχοντες που επιθυμούν να παρουσιάσουν τις ιστορίες τους ψηφιακά.



Δραστηριότητες

- Εισαγωγή (15 λεπτά): Εισάγετε την έννοια της αφήγησης και τον αντίκτυπό της στην κατανόηση διαφορετικών εμπειριών.
- Διαμοιρασμός ιστοριών (45 λεπτά): Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 4 ομάδες και επιλέγουν μια ιστορία. Είτε μοιράζονται τις δικές τους εμπειρίες ή τις εμπειρίες φίλων τους, είτε διαβάζουν/αναφέρουν ιστορίες ατόμων με αναπηρία. Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή διαφορετικών εμπειριών, συμπεριλαμβανομένων των επιτυχιών και των προκλήσεων.
- Ομαδική συζήτηση (30 λεπτά): Αναστοχασμός σχετικά με τις ιστορίες που μοιράστηκαν. Συζητήστε τα κοινά θέματα, τις νέες γνώσεις που αποκτήθηκαν και πώς αυτές οι αφηγήσεις διαφέρουν από τις κοινές αντιλήψεις για την αναπηρία.



Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τι έμαθαν και πώς η δραστηριότητα άλλαξε τις απόψεις τους για την αναπηρία.



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς οι ιστορίες που μοιράστηκαν σήμερα άλλαξαν ή ενίσχυσαν την κατανόησή σας για τη ζωή με αναπηρία;
- Ποιες κοινές προκλήσεις παρατηρήσατε στις ιστορίες και πώς σχετίζονται με τις ευρύτερες κοινωνικές αντιλήψεις για την αναπηρία;
- Υπήρχαν στιγμές ή ιστορίες που σας άγγιξαν ιδιαίτερα; Γιατί;
- Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την αφήγηση ιστοριών ως εργαλείο για να υποστηρίξουμε και να υποστηρίξουμε τα άτομα με αναπηρία στις κοινότητές μας;
- Σε ποιες ενέργειες μπορείτε να προβείτε για να συμβάλλετε σε ένα περιβάλλον με μεγαλύτερη συμμετοχή και κατανόηση για τα άτομα με αναπηρία;

Συμβουλές για τους συντονιστές

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και με σεβασμό περιβάλλον για την ανταλλαγή προσωπικών ιστοριών. Οι συμμετέχοντες μπορούν να καθίσουν μαζί σε άνετα μέρη που επέλεξαν κατάλληλα.
- Να είστε ευαίσθητοι και υποστηρικτικοί, ειδικά όταν συζητάτε προσωπικές ή δύσκολες εμπειρίες.



Προσβασιμότητα

- Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι προσβάσιμος για τους συμμετέχοντες με αναπηρία.
- Παρέχετε επιλογές στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις ιστορίες τους σε διαφορετικές μορφές (γραπτά, προφορικά, βίντεο κ.λπ.).



Διαδρομές σταδιοδρομίας: Παιχνίδι Αναπηρία και Απασχόληση

Δυσκολία: Εύκολη / Μέτρια

Χρόνος: 60-90 λεπτά

Ομάδα: 20-30



Σύντομη επισκόπηση

Αυτό το παιχνίδι καρτών διερευνά διάφορα σενάρια απασχόλησης για άτομα με αναπηρία, με στόχο την εκπαίδευση σχετικά με τις προκλήσεις, τις ευκαιρίες και τα δικαιώματα στον εργασιακό χώρο. Αυτό το παιχνίδι καρτών συνδυάζει την εκπαίδευση με τη διαδραστική επίλυση προβλημάτων, παρέχοντας έναν ελκυστικό τρόπο κατανόησης της δυναμικής της αναπηρίας στο πλαίσιο της απασχόλησης.



Στόχοι

- Η κατανόηση των προκλήσεων και των ευκαιριών απασχόλησης για τα άτομα με αναπηρία.
- Προώθηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία στον εργασιακό χώρο.
- Ενθάρρυνση της δημιουργικής επίλυση προβλημάτων και της ενσυναίσθησης



Υλικά

- Κάρτες που απεικονίζουν διάφορα σενάρια απασχόλησης για ΑμεΑ
- Κάρτες με εργασίες επίλυσης προβλημάτων, δικαιώματα και επιλογές προσαρμογής. Κάρτες πληροφοριών σχετικά με τους σχετικούς νόμους και τις βέλτιστες πρακτικές.



Δραστηριότητα

- Εισαγωγή (15 λεπτά): Ενημέρωση των συμμετεχόντων για τη σημασία της χωρίς αποκλεισμούς απασχόλησης με έμφαση στα ΑμεΑ
- Διανομή καρτών (10 λεπτά): Μοιράστε τις κάρτες σεναρίων σε μικρές ομάδες ή ζεύγη (χρησιμοποιήστε τα φυλλάδια)
- Συζήτηση και επίλυση προβλημάτων (30 λεπτά): Οι συμμετέχοντες διαβάζουν τα σενάρια και χρησιμοποιούν τις κάρτες επίλυσης προβλημάτων για να συζητήσουν και να προτείνουν λύσεις ή προσαρμογές για τις αντίστοιχες κάρτες.
- Ομαδικές παρουσιάσεις (25 λεπτά): Οι ομάδες παρουσιάζουν τα σενάρια και τις λύσεις τους.
- Διαδραστική συζήτηση (10 λεπτά): Οι ομάδες συζητούν τις λύσεις, εστιάζοντας στην πρακτικότητα, τη συμμετοχικότητα και τα νομικά δικαιώματα.

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με το τι μάθατε για την αναπηρία και την απασχόληση και πώς οι συμμετέχοντες μπορούν να εφαρμόσουν αυτή την κατανόηση σε πραγματικές καταστάσεις. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι μάθατε για τις μοναδικές προκλήσεις και ευκαιρίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία στον εργασιακό χώρο από τα σενάρια που συζητήθηκαν;
- Πώς μπορεί η κατανόηση αυτών των σεναρίων να βοηθήσει στη δημιουργία πιο ενταξιακών και προσαρμοστικών εργασιακών περιβαλλόντων;
- Ποιο σενάριο σας άρεσε περισσότερο και γιατί;
- Πώς μπορούν οι λύσεις που προτείνονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας να εφαρμοστούν σε πραγματικές συνθήκες απασχόλησης;
- Σε ποιες ενέργειες μπορείτε να προβείτε, είτε ατομικά είτε συλλογικά, για να υποστηρίξετε τα εργασιακά δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία;

Συμβουλές για τους συντονιστές

- Καθοδηγήστε τις συζητήσεις ώστε να διασφαλίσετε ότι είναι με σεβασμό και χωρίς αποκλεισμούς.
- Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με τα νομικά δικαιώματα και τις διευκολύνσεις στην απασχόληση.

Προσβασιμότητα

- Διασφαλίστε ότι όλο το υλικό είναι προσβάσιμο (μεγάλες εκτυπώσεις, γραφή Braille, ψηφιακές μορφές).
- Παρέχετε έναν προσβάσιμο χώρο και εξετάστε την ανάγκη για διερμηνείς νοηματικής γλώσσας. Προσωπική βοήθεια, εάν χρειάζεται.

Παραπομπές

Πηγαίnete στην επόμενη σελίδα για το φυλλάδιο. Αντιγράψτε και εκτυπώστε τα.





Έντυπα Σεναρίων

Οπτική αναπηρία σε εταιρεία τεχνολογίας

Ένας εργαζόμενος με προβλήματα όρασης χρειάζεται προσβάσιμο λογισμικό για να εκτελέσει αποτελεσματικά την εργασία του στην πληροφορική.

Προβλήματα ακοής στην εξυπηρέτηση πελατών

Ένας εκπρόσωπος εξυπηρέτησης πελατών με προβλήματα ακοής απαιτεί εξειδικευμένα ακουστικά και συστήματα οπτικής ειδοποίησης.

Προσβασιμότητα αναπηρικού αμαξιδίου σε γραφείο

Ένας υπάλληλος γραφείου που χρησιμοποιεί αναπηρικό αμαξίδιο παλεύει με μη προσβάσιμους χώρους γραφείου και τουαλέτες.

Αυτισμός σε ένα δημιουργικό γραφείο

Ένας εργαζόμενος στο φάσμα του αυτισμού βρίσκει το γραφείο ανοιχτού τύπου ενοχλητικό και χρειάζεται έναν πιο ήσυχο χώρο εργασίας.

Μαθησιακές δυσκολίες στη διοίκηση

Ένας διοικητικός βοηθός με μαθησιακές δυσκολίες χρειάζεται υποστηρικτική τεχνολογία για την οργάνωση των εργασιών και τη διαχείριση του χρόνου.

Κώφωση σε δικηγορικό γραφείο

Ένας κωφός νομικός βοηθός χρειάζεται υπηρεσίες υποτιτλισμού σε πραγματικό χρόνο για συνεδριάσεις και δικαστικές διαδικασίες.

Προβλήματα κινητικότητας σε σχολείο

Ένας δάσκαλος με κινητική αναπηρία χρειάζεται τροποποιήσεις στη διαρρύθμιση της τάξης για να μπορεί να κινείται ελεύθερα με το κινητικό του βοήθημα.

Νοητική αναπηρία σε ένα παντοπωλείο

Ένας υπάλληλος παντοπωλείου με νοητική αναπηρία χρειάζεται δομημένες ρουτίνες και σαφείς, οπτικές οδηγίες για τις εργασίες του.

Δυσλεξία σε εκδοτικό οίκο

Ένας συντάκτης με δυσλεξία χρειάζεται λογισμικό μετατροπής κειμένου σε ομιλία και πρόσθετη υποστήριξη διόρθωσης για την αναθεώρηση χειρογράφων.

Καινοτομία & Ενδυνάμωση: Κοινωνικές επιχειρήσεις για ΑμεΑ

Δυσκολία: Μέτρια

Χρόνος: 90-120 λεπτά

Ομάδα: 20-30

Σύντομη επισκόπηση

Η δραστηριότητα αυτή ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να κάνουν καταγιισμό ιδεών και να αναπτύξουν ιδέες για κοινωνικές επιχειρήσεις που μπορούν να δημιουργηθούν από ΑμεΑ ή για ΑμεΑ, με στόχο την προώθηση της συμμετοχικότητας και της ενδυνάμωσης. Αυτό το εργαλείο όχι μόνο εκπαιδεύει σχετικά με τις κοινωνικές επιχειρήσεις αλλά και ενδυναμώνει τους συμμετέχοντες, ιδίως τα άτομα με αναπηρία, να σκεφτούν δημιουργικά σχετικά με την επιχειρηματικότητα και την κοινωνική αλλαγή.



Στόχοι

- Κατανόηση της έννοιας της κοινωνικής επιχείρησης και τις δυνατότητές της για κοινωνικό αντίκτυπο.
- Καταγιισμός ιδεών για κοινωνικές επιχειρήσεις που είναι χωρίς αποκλεισμούς και προσβάσιμες σε άτομα με αναπηρίες.
- Ενθάρρυνση της επιχειρηματικής σκέψης των συμμετεχόντων, ιδίως των ατόμων με αναπηρία.



Υλικά

- Προβολέας για το βίντεο
- Ενημερωτικά φυλλάδια για τις κοινωνικές επιχειρήσεις
- Πίνακες, μαρκαδόροι και αυτοκόλλητες σημειώσεις για καταγιισμό ιδεών



Δραστηριότητα

- Εισαγωγή (20 λεπτά): Σύντομη εισαγωγή στις κοινωνικές επιχειρήσεις και το ρόλο τους στην ενδυνάμωση των ατόμων με αναπηρία. Παρουσιάστε το βίντεο στο φυλλάδιο.
- Ομαδικός καταγιισμός ιδεών (40 λεπτά): Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ομάδες και κάνουν καταγιισμό ιδεών για κοινωνικές επιχειρήσεις που θα μπορούσαν να ξεκινήσουν από άτομα με αναπηρία ή να ωφελήσουν άτομα με αναπηρία. Ενθαρρύνετε τις δημιουργικές και εφικτές ιδέες.
- Ανάπτυξη ιδεών (30 λεπτά): Οι ομάδες επιλέγουν μία ιδέα και την αναπτύσσουν περαιτέρω, λαμβάνοντας υπόψη πτυχές όπως το επιχειρηματικό μοντέλο, η αγορά-στόχος και η συμμετοχικότητα.





- Παρουσιάσεις και ανατροφοδότηση (30 λεπτά): Οι ομάδες παρουσιάζουν τις ιδέες τους για την κοινωνική επιχείρηση. Διευκολύνετε μια επικοινωνιακή συνεδρία ανατροφοδότησης.

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Συζητήστε τον πιθανό αντίκτυπο αυτών των ιδεών κοινωνικής επιχείρησης και πώς μπορούν να υλοποιηθούν. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιες καινοτόμες ιδέες σκεφτήκατε κατά τη διάρκεια του καταιγισμού ιδεών και γιατί πιστεύετε ότι είναι αποτελεσματικές για την ενδυνάμωση των ατόμων με αναπηρία;
- Πώς η έννοια των κοινωνικών επιχειρήσεων άλλαξε ή ενίσχυσε την κατανόησή σας για τη συμμετοχικότητα και την επιχειρηματικότητα;
- Ποιες προκλήσεις προβλέπετε για την υλοποίηση των ιδεών της κοινωνικής επιχείρησης που αναπτύξατε και πώς θα μπορούσατε να τις ξεπεράσετε;
- Πώς μπορούν οι κοινωνικές επιχειρήσεις να συμβάλουν στην ευρύτερη κοινωνική αλλαγή όσον αφορά την αντίληψη και την ένταξη των ατόμων με αναπηρία; Ποιες βασικές γνώσεις αποκομίσατε σχετικά με τον δυνητικό αντίκτυπο των κοινωνικών επιχειρήσεων στη ζωή των ατόμων με αναπηρία;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Ενθαρρύνετε την καινοτόμο σκέψη, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι οι ιδέες είναι πρακτικές και χωρίς αποκλεισμούς.
- Παρέχετε παραδείγματα επιτυχημένων κοινωνικών επιχειρήσεων για έμπνευση.



Προσβασιμότητα

Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος και το υλικό είναι προσβάσιμα σε όλους τους συμμετέχοντες.



Παραπομπές

Βίντεο: [What is social entrepreneurship?](#)

Ερωτήσεις για την καθοδήγηση των συμμετεχόντων:

- ΤΙ; - Ποια είναι η βασική προσφορά της επιχείρησής σας;
- ΓΙΑΤΙ; - Ποια κοινωνική ανάγκη καλύπτει; Γιατί είναι καινοτόμος;
- ΠΩΣ; - Ποιοι πόροι απαιτούνται; Ποια είναι η στρατηγική και το σλόγκαν εκτόξευσης;
- ΠΟΤΕ; - Χρονοδιάγραμμα για την έναρξη και την πιθανή εξέλιξη.
- ΠΟΥ; - Έκταση της επιχείρησης (τοπική, εθνική, διεθνής) και πιθανοί εξωτερικοί πόροι.

Αναρρίχηση για άτομα με οπτική αναπηρία

Δυσκολία: Αυξημένη **Χρόνος:** 3-4 ώρες **Ομάδα:** 8 (με και χωρίς αναπηρία), 4 εκπαιδευτές

Σύντομη επισκόπηση

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να εισάγει τους νέους με προβλήματα όρασης στην αναρρίχηση, φέρνοντας κοντά συμμετέχοντες με και χωρίς αναπηρία για μια ολοκληρωμένη και χωρίς αποκλεισμούς εμπειρία. Επικεντρώνεται στη διδασκαλία βασικών δεξιοτήτων αναρρίχησης, κανόνων ασφαλείας και χρήσης του εξοπλισμού, με έμφαση στην εναλλαγή ρόλων, όπως ο ασφαλιστής, η ασφάλεια και ο αναρριχητής. Η συνεδρία παρέχει μια πρακτική εμπειρία αναρρίχησης, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη και την εξερεύνηση μεταξύ των συμμετεχόντων. Αυτή η καινοτόμος προσέγγιση όχι μόνο κάνει την αναρρίχηση βράχου πιο προσιτή στους νέους με προβλήματα όρασης, αλλά και δημιουργεί κατανόηση και συνεργασία μεταξύ όλων των συμμετεχόντων, αναδεικνύοντας την ενωτική δύναμη του αθλητισμού.



Στόχοι

- Ενίσχυση της κοινωνικής ένταξης και της αλληλεπίδρασης μεταξύ νέων με προβλήματα όρασης και νέων με όραση μέσω μιας κοινής αθλητικής εμπειρίας.
- Διδασκαλία βασικών δεξιοτήτων αναρρίχησης, προσαρμόζοντας τις τεχνικές για συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης.
- Ενίσχυση του αισθήματος εμπιστοσύνης, αυτοπεποίθησης και εξερεύνησης στους συμμετέχοντες, αναδεικνύοντας τις δυνατότητες του αθλητισμού ως ομαδικής και ενδυναμωτικής δραστηριότητας για την ένταξη.



Υλικά

- Εξοπλισμός αναρρίχησης, συμπεριλαμβανομένων σχοινιών, ιμάντων και παπουτσιών αναρρίχησης.
- Απαιτούνται επαγγελματίες εκπαιδευτές αναρρίχησης.



Δραστηριότητα

- Η φάση της προετοιμασίας είναι ζωτικής σημασίας για τη διαμόρφωση ενός φιλόξενου και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλοντος. Οι συμμετέχοντες, τόσο με όσο και χωρίς προβλήματα όρασης, συγκεντρώνονται σε ένα ασφαλές και άνετο





περιβάλλον. Αυτή η αρχική συνάντηση χρησιμεύει για να συστηθούν όλοι, επιτρέποντας την κοινωνικοποίηση και την αίσθηση της κοινότητας. Μια λεπτομερής ενημέρωση σχετικά με τις δραστηριότητες και τους στόχους της ημέρας εξασφαλίζει σαφήνεια και ευθυγράμμιση των προσδοκιών.

- Ένα κρίσιμο στοιχείο αυτής της φάσης είναι μια λεπτομερής παρουσίαση για την καθοδήγηση ατόμων με προβλήματα όρασης. Η παρουσίαση τονίζει και εκπαιδεύει τους συμμετέχοντες σχετικά με ζητήματα στήριξης και επικοινωνίας, καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση και την κατανόηση. Στη συνέχεια, μια πρακτική συνεδρία εξοικειώνει όλους με τον εξοπλισμό αναρρίχησης και τη σωστή χρήση του. Πραγματοποιείται μια άσκηση προσομοίωσης για την επίδειξη των δραστηριοτήτων της ημέρας σε ελεγχόμενο περιβάλλον, διασφαλίζοντας ότι όλοι αισθάνονται σίγουροι και προετοιμασμένοι.

Φάση Εκτέλεσης

- Η πραγματική ημέρα αναρρίχησης αρχίζει με ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, σχεδιασμένες να χαλαρώσουν τους συμμετέχοντες και να δημιουργήσουν μια ζωντανή ατμόσφαιρα. Πραγματοποιούνται δραστηριότητες προθέρμανσης, οι οποίες ανανεώνουν και ενισχύουν τις γνώσεις σχετικά με τη χρήση του εξοπλισμού και τα πρωτόκολλα ασφαλείας. Οι ασκήσεις αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν πρακτικές επιδείξεις σχετικά με το δέσιμο κόμπων και τα μέτρα ασφαλείας.
- Βασικό χαρακτηριστικό αυτής της φάσης είναι μια άσκηση ομαδικής ανάπτυξης. Η άσκηση αυτή έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει τους συμμετέχοντες στην έννοια της αναρρίχησης και να ενισχύσει την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία εντός της ομάδας. Καθώς εκτυλίσσεται η κύρια δραστηριότητα, είναι απαραίτητο οι πιστοποιημένοι εκπαιδευτές αναρρίχησης να επιβλέπουν στενά τους συμμετέχοντες. Τα ζευγάρια, αποτελούμενα από έναν συμμετέχοντα με προβλήματα όρασης και έναν συμμετέχοντα χωρίς αναπηρία, εναλλάσσονται σε διαφορετικούς ρόλους, όπως ο αναρριχητής, ο ασφαλιστής και ο παρατηρητής ασφαλείας. Αυτή η εναλλαγή επιτρέπει την ολιστική και ενσυναίσθητική κατανόηση των προκλήσεων και των ανταμοιβών κάθε ρόλου.

Αυτή η συνεργατική και υποστηρικτική προσέγγιση υπογραμμίζει το πνεύμα της συμμετοχικότητας και του αμοιβαίου σεβασμού.



Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

- Η φάση απολογισμού είναι ένα ζωτικής σημασίας στοιχείο για τους συμμετέχοντες ώστε να αναστοχαστούν τις εμπειρίες τους. Προτείνεται να ξεκινήσει με το σχηματισμό ενός κύκλου, προωθώντας την αίσθηση της ενότητας και της διαφάνειας. Κάθε συμμετέχων καλείται να εκφράσει με μία λέξη τα συναισθήματα που ένιωσε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής διευκολύνει μια πιο εμπειριστατωμένη συζήτηση. Εδώ, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να μοιραστούν τις προσωπικές τους εμπειρίες, τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν και τα επιτεύγματά τους. Η συζήτηση αυτή αποσκοπεί στην εμπάθυνση της κατανόησης, στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης και στην ανάδειξη των στιγμών μάθησης από τη δραστηριότητα. Ο εκπαιδευτής καθοδηγεί αυτή τη συζήτηση, διασφαλίζοντας ότι κάθε φωνή ακούγεται και γίνεται σεβαστή, και δημιουργούνται συνδέσεις μεταξύ της δραστηριότητας και των ευρύτερων θεμάτων της ένταξης και της ενδυνάμωσης.



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Αποφύγετε να πιέσετε τους συμμετέχοντες να ολοκληρώσουν την ανάβαση, εστιάζοντας στην άνεση και την ασφάλεια.

Προσβασιμότητα

- Η δραστηριότητα είναι προσβάσιμη μέσω καθοδηγούμενης βοήθειας, προπαρασκευαστικής προσομοίωσης και ατομικής προσέγγισης για τους συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης.
- Καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας, επιπλέον αναρριχητές τοποθετούνται στον βράχο στρατηγικά για να προσφέρουν βοήθεια, εξασφαλίζοντας την ασφάλεια και ενθαρρύνοντας.

Σπάζοντας στερεότυπα στην αναπηρία

Δυσκολία: Εύκολη

Χρόνος: 120 λεπτά

Ομάδα: 10-15



Σύντομη επισκόπηση

Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στον εντοπισμό και την αμφισβήτηση των στερεοτύπων που σχετίζονται με την αναπηρία. Οι συμμετέχοντες διερευνούν πώς σχηματίζονται τα στερεότυπα και πώς μπορούν να αποδομηθούν.



Στόχοι

- Εντοπισμός κοινών στερεοτύπων που συνδέονται με διάφορες αναπηρίες.
- Κατανόηση της προέλευσης και των επιπτώσεων των στερεοτύπων που σχετίζονται με την αναπηρία.
- Προώθηση ανοικτών συζητήσεων για την αμφισβήτηση και την άρση αυτών των στερεοτύπων μεταξύ των νέων.



Υλικά

- Flip chart, μαρκαδόροι, περιοδικά για τη δημιουργία κολάζ και πηγές για έρευνα.



Δραστηριότητα

- Εισαγωγή και σπάσιμο πάγου (20 λεπτά): Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τους λόγους για τους οποίους συμμετέχουν στο εργαστήριο. Ο συντονιστής εξηγεί την έννοια των στερεοτύπων.
- Συζήτηση για την αναπηρία (15 λεπτά): Συζήτηση σχετικά με την έννοια της αναπηρίας και τα στερεότυπα που σχετίζονται με αυτήν.
- Διερεύνηση των στερεοτύπων (25 λεπτά): Οι συμμετέχοντες καταγράφουν γνωστά στερεότυπα σε ένα flip chart και ακολουθεί συζήτηση σχετικά με την προέλευσή τους και την κοινωνική ομαλοποίησή τους.
- Δημιουργία κολάζ και περαιτέρω συζητήσεις (60 λεπτά): Χρησιμοποιώντας περιοδικά, οι συμμετέχοντες δημιουργούν κολάζ που αντιπροσωπεύουν τις απόψεις τους για την αναπηρία μετά τη συζήτηση. Καλέστε τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τα κολάζ τους και να μοιραστούν πώς άλλαξαν οι αντιλήψεις τους για την αναπηρία.
- Συζήτηση σχετικά με το πώς αυτές οι νέες γνώσεις μπορούν να εφαρμοστούν στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με το πώς αισθάνθηκαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια αυτού του εργαστηρίου. Ερωτήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για τον απολογισμό:

- Πώς άλλαξε η αντίληψή σας για τα στερεότυπα της αναπηρίας μετά από αυτή τη δραστηριότητα;
- Ποιο ήταν το πιο εκπληκτικό στερεότυπο που συναντήσατε και συζητήσατε;
- Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε τις γνώσεις που αποκτήσατε σήμερα στις καθημερινές σας αλληλεπιδράσεις; Μπορείτε να σκεφτείτε τρόπους για να αμφισβητήσετε ενεργά τα στερεότυπα στην κοινότητα ή στο χώρο εργασίας σας;
- Πώς πιστεύετε ότι η κατάρτιση αυτών των στερεοτύπων μπορεί να συμβάλει σε μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς;

Συμβουλές για τους συντονιστές

- Ενθαρρύνετε το διάλογο χωρίς αποκλεισμούς και με σεβασμό μεταξύ των συμμετεχόντων. Να είστε έτοιμοι να μεσολαβήσετε και να καθοδηγήσετε εποικοδομητικές συζητήσεις.
- Διασφαλίστε τη συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων, παρέχοντας την απαραίτητη υποστήριξη.

Προσβασιμότητα

- Επιλογή τόπου διεξαγωγής: Επιλέξτε μια τοποθεσία που είναι πλήρως προσβάσιμη σε άτομα με διάφορες αναπηρίες. Αυτό περιλαμβάνει προσβασιμότητα για αναπηρικά αμαξίδια, σαφή σήμανση κ.λπ.
- Βοήθεια για συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης: Βεβαιωθείτε ότι οι συντονιστές είναι διαθέσιμοι για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης στη δημιουργία των κολάζ τους. Η βοήθεια αυτή μπορεί να περιλαμβάνει την περιγραφή των εικόνων, τη βοήθεια στην επιλογή και την τοποθέτηση και την παροχή προφορικής καθοδήγησης καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Συμπεριληπτικό περιβάλλον: Προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, όπου όλοι οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται άνετα και θα εκτιμώνται. Αυτό περιλαμβάνει την προσοχή στη γλώσσα, την ενθάρρυνση της συμμετοχής όλων και το σεβασμό των ατομικών αναγκών και προτιμήσεων.



Διεθνής Νοηματική Γλώσσα (Βασικά)

Δυσκολία: Εύκολη

Χρόνος: 60 λεπτά

Ομάδα: 3-18



Σύντομη επισκόπηση

Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στη διδασκαλία των βασικών στοιχείων του διεθνούς νοηματικού αλφαβήτου, με έμφαση στην εκμάθηση της σωστής νοηματοδότησης των ονομάτων μέσω ελκυστικών ασκήσεων.



Στόχοι

- Εκμάθηση γραφής ονομάτων χρησιμοποιώντας τη Διεθνή Νοηματική Γλώσσα, ενισχύοντας τις επικοινωνιακές δεξιότητες.
- Σταδιακή χρήση του Διεθνούς Νοηματικού Αλφαβήτου

Υλικά



- Εκτυπωμένα ή ψηφιακά αντίγραφα του Διεθνούς Νοηματικού Αλφαβήτου για κάθε συμμετέχοντα.
- Η δραστηριότητα θα πρέπει να διεξάγεται σε ένα ήσυχο δωμάτιο χωρίς περισπασμούς.

Δραστηριότητα



- Εισαγωγή (5 λεπτά): Ξεκινήστε με μια προφορική και νοηματική εισαγωγή, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να γνωριστούν και να εξοικειωθούν μεταξύ τους. Ο συντονιστής εξηγεί τα επόμενα βήματα και τους στόχους της δραστηριότητας.
- Εξάσκηση στο νοηματικό αλφάβητο (20 λεπτά): Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζευγάρια ανά δύο, συνδυάζοντας ένα άτομο με κώφωση ή βαρηκοΐα (DHH) με ένα άτομο με ακοή. Κάθε ζευγάρι γράφει τα μικρά τους ονόματα με κεφαλαία γράμματα σε χαρτί. Χρησιμοποιώντας τυπωμένα ή ψηφιακά αντίγραφα του Διεθνούς Νοηματικού Αλφαβήτου, μαθαίνουν και εξασκούνται στην ορθογραφία των ονομάτων τους στη νοηματική γλώσσα.
- Δραστηριότητα "Mingle" (20 λεπτά): Μόλις τα ζευγάρια έχουν μάθει να γράφουν τα ονόματά τους, ενθαρρύνονται να ανακατευτούν και να βρουν νέο ζευγάρι. Αυτή η διαδικασία συνεχίζεται, με τους συμμετέχοντες να μαθαίνουν και να γράφουν νέα ονόματα, μέχρι σχεδόν όλοι να αλληλεπιδράσουν και να εξασκηθούν μεταξύ τους.

Αυτή η φάση όχι μόνο ενισχύει τα μαθημένα νοήματα, αλλά προωθεί επίσης την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη συμμετοχικότητα.

- Συζητήσεις και κλείσιμο του εργαστηρίου (25 λεπτά): Ολοκληρώστε ζητώντας από τους συμμετέχοντες να υπογράψουν τα ονόματα των υπολοίπων στην αίθουσα, διασφαλίζοντας ότι όλα τα ονόματα θα γραφτούν από τουλάχιστον έναν συμμετέχοντα. Διευκολύνετε μια συζήτηση για να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με την εμπειρία τους, τη σημασία της επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς και τον πιθανό αντίκτυπο της μάθησής τους στην προώθηση περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς.



Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Διευκολύνετε μια αναστοχαστική συζήτηση σχετικά με τη μαθησιακή εμπειρία και τις τυχόν προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν. Εξετάστε το ενδεχόμενο να θέσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις για να διευκολύνετε τον αναστοχασμό και την αξιολόγηση:

- Πώς αισθανθήκατε όταν προσπαθήσατε να επικοινωνήσετε χρησιμοποιώντας τη νοηματική γλώσσα για πρώτη φορά;
- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε κατά την εκμάθηση και τη χρήση του Διεθνούς Νοηματικού Αλφαβήτου;
- Πώς η δραστηριότητα αυτή άλλαξε την αντίληψή σας για τα εμπόδια επικοινωνίας που αντιμετωπίζει η κοινότητα των Κωφών και Βαρηκόνων; Ποιο ήταν το πιο ενδιαφέρον ή εκπληκτικό πράγμα που μάθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ανάμειξης;
- Πώς πιστεύετε ότι η εκμάθηση της νοηματικής γλώσσας μπορεί να συμβάλει σε μια πιο περιεκτική επικοινωνία στην καθημερινή σας ζωή ή στην κοινότητά σας;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή και βεβαιωθείτε ότι όλοι αισθάνονται άνετα με το ρυθμό μάθησης.
- Να είστε προσεκτικοί με τις ανάγκες τόσο των συμμετεχόντων με ακουστικά προβλήματα όσο και των ακουόντων, διευκολύνοντας την αποτελεσματική επικοινωνία.



Προσβασιμότητα

- Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί για μεγαλύτερες ομάδες, αν υπάρχουν επιπλέον εκπαιδευτές ή αν κάποιοι ακουόντων συμμετέχοντες έχουν προηγούμενη γνώση της Διεθνούς Νοηματικής Γλώσσας.
- Εξετάστε την ενσωμάτωση διαφορετικών θεμάτων πέρα από τα ονόματα για προχωρημένες συνεδρίες.



Γιόγκα για όλους

Δυσκολία: Μέτρια

Χρόνος: 90 λεπτά

Ομάδα: 10-12



Σύντομη επισκόπηση

Αυτή η συνεδρία γιόγκα έχει ως στόχο να ενώσει άτομα με και χωρίς αναπηρία σε ένα ήρεμο υπαίθριο περιβάλλον, προωθώντας την αλληλεπίδραση και δίνοντας έμφαση στα καθολικά οφέλη της άσκησης και του υγιεινού τρόπου ζωής.



Στόχοι

- Δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς, όπου οι συμμετέχοντες με διαφορετικές ικανότητες μπορούν να αλληλεπιδρούν και να κοινωνικοποιούνται.
- Κατανόηση ότι ορισμένες ασκήσεις, όπως η γιόγκα, είναι προσιτές και ωφέλιμες για ένα ευρύ φάσμα ατόμων.
- Προώθηση της ένταξης και του υγιεινού τρόπου ζωής των ατόμων με αναπηρία.



Υλικά

- Στρώματα γιόγκα (ένα ανά συμμετέχοντα ή μοιρασμένα μεταξύ δύο).



Δραστηριότητα

- Εισαγωγή (20 λεπτά): Εισαγωγή: Ο εκπαιδευτής γιόγκα διεξάγει μια δραστηριότητα για να γνωριστούν και να αλληλεπιδράσουν οι συμμετέχοντες.
- Συνεδρία γιόγκα (40 λεπτά): Πραγματοποιήστε μια καθοδηγούμενη συνεδρία γιόγκα κατάλληλη για όλους, με έμφαση στη χαλάρωση και τις βασικές στάσεις.
- Ψύξη και αλληλεπίδραση (10 λεπτά): Ασκήσεις ήπιας χαλάρωσης που ακολουθούνται από μια χαλαρή συνεδρία αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων.
- Απολογισμός και αξιολόγηση (20 λεπτά): Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτή, εστιάζοντας στις εμπειρίες των συμμετεχόντων, στην καταλληλότητα του χώρου, στο επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων και στις προτάσεις για βελτίωση.



Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

- Πώς σας έκανε η συμμετοχή σας σε αυτή τη συνεδρία γιόγκα να αισθανθείτε σωματικά και ψυχικά καλά;

- Ποιες πτυχές της συνεδρίας θεωρήσατε πιο περιεκτικές ή αποκλειστικές; Πώς μπορούμε να προσαρμόσουμε περαιτέρω τις πρακτικές της γιόγκα ώστε να είναι πιο συμπεριληπτικές για όλες τις ικανότητες;
- Τι μάθατε για τη σημασία της άσκησης στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης;
- Πώς μπορούν δραστηριότητες όπως η γιόγκα να γεφυρώσουν το χάσμα μεταξύ ατόμων με και χωρίς αναπηρία;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Βεβαιωθείτε ότι η συνεδρία γιόγκα είναι φιλική προς τους αρχάριους και προσαρμόσιμη για διαφορετικές ικανότητες.
- Διατηρήστε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξης καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.



Προσβασιμότητα

- Επιλέξτε έναν επίπεδο, προσβάσιμο εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο που να μπορεί να φιλοξενήσει άνετα την ομάδα.
- Εξετάστε την παροχή τροποποιήσεων ή εναλλακτικών στάσεων για τους συμμετέχοντες με ειδικές ανάγκες.



Έντυπα

- Κάρτες με εικόνες ζώων για μια διασκεδαστική άσκηση όπου οι συμμετέχοντες μιμούνται τις στάσεις των ζώων. Αυτές μπορούν εύκολα να βρεθούν στο διαδίκτυο για εκτύπωση ή αγορά.

Δραστηριότητα μαγειρικής

Δυσκολία: Εύκολη

Χρόνος: 1.5-2 ώρες

Ομάδα: 5-15



Σύντομη επισκόπηση

Αυτή η δραστηριότητα ζαχαροπλαστικής προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία σε άτομα με και χωρίς αναπηρία να δεθούν και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους μέσα από την κοινή εμπειρία της ζαχαροπλαστικής. Έχει σχεδιαστεί όχι μόνο ως μαγειρική άσκηση, αλλά ως χώρος για την προώθηση της ομαδικής εργασίας, την ενίσχυση της αισθητηριακής εμπλοκής και την άρση των φραγμών. Οι συμμετέχοντες θα ασχοληθούν με τη δημιουργία νόστιμων αρτοσκευασμάτων, καλλιεργώντας παράλληλα την αίσθηση της κοινότητας και της συμμετοχικότητας. Η δραστηριότητα δίνει έμφαση στη χαρά της συνεργατικής προσπάθειας και στην ικανοποίηση της κοινής δημιουργίας γευμάτων, προωθώντας μια θετική και χωρίς αποκλεισμούς ατμόσφαιρα όπου κάθε συμμετέχων συμβάλλει και μαθαίνει σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.



Στόχοι

- Ενθάρρυνση της ομαδικής εργασίας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης μεταξύ ατόμων με και χωρίς αναπηρία.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων δημιουργικής σκέψης μέσω της μαγειρικής.
- Ενίσχυση της ακρίβειας, της ακολουθίας οδηγιών και των αισθητηριακών δεξιοτήτων.



Υλικά

- Κουζίνα εξοπλισμένη με σκεύη για κάθε συμμετέχοντα.
- Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να φέρουν τα δικά τους υλικά ή να τους τα παρέχει ο διοργανωτής.



Δραστηριότητα

- Εισαγωγή (10 λεπτά): Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες, εξηγήστε την εργασία ψησίματος και μοιράστε τις συνταγές (ψηφιακές ή τυπωμένες).
- Φάση προετοιμασίας (20 λεπτά): Οργανώστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη ή μικρές ομάδες. Ξεκινήστε το χρονόμετρο για να έχετε την αίσθηση του ανταγωνισμού και της αποτελεσματικότητας.
- Φάση ψησίματος (20-40 λεπτά): Παρακολουθήστε την πρόοδο, βοηθήστε ανάλογα με τις ανάγκες. Εξασφαλίστε την ασφάλεια στην κουζίνα.

- Παρουσίαση (10 λεπτά): Αφαιρέστε με ασφάλεια τα ψημένα προϊόντα από το φούρνο και αφήστε τα να κρυώσουν.
- Γευσιγνωσία και ανατροφοδότηση (20 λεπτά): Κάθε συμμετέχων ή ομάδα ανταλλάσσει το ψημένο προϊόν του με κάποιον άλλο για δοκιμή και ανατροφοδότηση.



Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

- Τι σας άρεσε περισσότερο στη διαδικασία του ψησίματος;
- Πώς η εργασία σε ζευγάρια ή ομάδες επηρέασε την εμπειρία σας στη ζαχαροπλαστική; Αντιμετωπίσατε οποιεσδήποτε προκλήσεις κατά τη διάρκεια της ζαχαροπλαστικής και πώς τις ξεπεράσατε;
- Τι μάθατε για την ομαδική εργασία και την τήρηση οδηγιών μέσω αυτής της δραστηριότητας;
- Πώς μπορούμε να κάνουμε αυτή την εμπειρία ψησίματος πιο περιεκτική για όλους τους συμμετέχοντες σε μελλοντικές συνεδρίες;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Δώστε προτεραιότητα στην ασφάλεια και την προσβασιμότητα της κουζίνας και ρωτήστε για τυχόν τροφικές αλλεργίες.
- Βεβαιωθείτε ότι το ύψος του πάγκου είναι κατάλληλο για τους χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων. Επιλέξτε απλές συνταγές.
- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να επιλέξουν τους ρόλους στη διαδικασία ψησίματος που ταιριάζουν καλύτερα στις ικανότητες και το επίπεδο άνεσής τους.



Προσβασιμότητα

- Ρυθμιζόμενο ύψος πάγκου για χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων.
- Εξασφαλίστε σαφείς, αριθμημένες οδηγίες στα φυλλάδια συνταγών.
- Οπτικά βοηθήματα: Χρησιμοποιήστε μεγάλα γράμματα και κείμενο υψηλής αντίθεσης στα φυλλάδια συνταγών για τους συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης.
- Διερμηνέας νοηματικής γλώσσας: Συμπεριλάβετε διερμηνέα νοηματικής γλώσσας για κωφούς ή βαρήκοους συμμετέχοντες.
- Περιβάλλον φιλικό προς τις αισθήσεις: Μειώστε την αισθητηριακή υπερφόρτωση ελαχιστοποιώντας τους δυνατούς θορύβους και τις έντονες μυρωδιές στην περιοχή ψησίματος.
- Βήμα προς βήμα ηχητικές οδηγίες: Προσφέρετε ηχογραφήσεις των βημάτων της συνταγής για τους συμμετέχοντες που επωφελούνται από την ακουστική μάθηση.



Έντυπα

- Φύλλα συνταγών με απλά υλικά, μετρήσεις και οδηγίες

Μουσική και αρμονία

Δυσκολία: Εύκολη

Χρόνος: 60 λεπτά

Ομάδα: 5-15



Σύντομη επισκόπηση

Αυτή η ελκυστική δραστηριότητα χρησιμοποιεί την παγκόσμια γλώσσα της μουσικής για να προωθήσει την ένταξη και τη διασκέδαση, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν διάφορα είδη μουσικής και να εκφραστούν δημιουργικά.



Στόχοι

- Ενίσχυση των λεπτών και αδρών κινητικών δεξιοτήτων μέσα από το παίξιμο οργάνων και τις ρυθμικές κινήσεις.
- Ενίσχυση της κοινωνικής και συναισθηματικής νοημοσύνης μέσω της συνεργασίας και της ανταλλαγής μουσικών προτιμήσεων.
- Βελτίωση των μνημονικών δεξιοτήτων μέσω μουσικών παιχνιδιών μνήμης και αναγνώρισης τραγουδιών.

Υλικά

- Νταούλι (Tambourine), Τύμπανο, Καστανιέτα, Μεγάφωνο



Δραστηριότητα

- Εισαγωγή στη μουσική (10 λεπτά): Παίξτε διάφορα είδη μουσικής (κλασική, λαϊκή, ροκ κ.λπ.) από ένα υπολογιστή. Μετά από κάθε απόσπασμα 1-2 λεπτών, οι συμμετέχοντες μαντεύουν το είδος.
- Ανταλλαγή αγαπημένων τραγουδιών (10 λεπτά): Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα αγαπημένα τους τραγούδια σιγοτραγουδώντας ή μουρμουρίζοντας, ενώ οι άλλοι μαντεύουν τους τίτλους των τραγουδιών.
- Ομαδική μουσική παράσταση (20 λεπτά): Επιλέξτε ένα δημοφιλές τραγούδι με ψηφοφορία της ομάδας. Χρησιμοποιήστε απλά όργανα όπως ντέφια, τύμπανα για να αναπαραστήσετε συλλογικά το ρεφρέν του τραγουδιού ή ένα επιλεγμένο κομμάτι.
- Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση
 - Ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν τους άρεσε η δραστηριότητα και συγκεντρώστε προτάσεις για βελτίωση (π.χ. χώρος, διάρκεια, επίπεδο).
 - Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή εμπειριών και συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της μουσικής συνεδρίας.



Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

- Πώς σας έκανε να νιώσετε η συμμετοχή σας στη μουσική δραστηριότητα
- Υπήρχαν κάποιες στιγμές που ξεχώρισαν για εσάς;
- Τι μάθατε για τη μουσική και την ικανότητά της να φέρνει τους ανθρώπους κοντά, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους;
- Αν επαναλαμβάναμε αυτή τη δραστηριότητα, ποιες αλλαγές ή νέα στοιχεία θα προτείνατε για να βελτιωθεί η εμπειρία;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Επιλέξτε έναν ήσυχο, άνετο χώρο χωρίς μεγάλους εξωτερικούς θορύβους. Προετοιμάστε εκ των προτέρων τον εξοπλισμό και τις επιλογές τραγουδιών.



Προσβασιμότητα

Η δραστηριότητα είναι ευρέως προσβάσιμη και ελκυστική. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα όργανα και τα υλικά είναι εύχρηστα και προσαρμόστε τα ανάλογα με τις ανάγκες για τους συμμετέχοντες με διαφορετικές ικανότητες.

Εισαγωγή στην κατάδυση για άτομα με οπτική αναπηρία

Δυσκολία: Αυξημένη Χρόνος: 10 ώρες Ομάδα: 3 άτομα με οπτική αναπηρία και 3 εκπαιδευτές κατάδυσης



Σύντομη επισκόπηση

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει σε άτομα με προβλήματα όρασης μια συναρπαστική εμπειρία κατάδυσης σε ανοιχτή θάλασσα, προωθώντας την ένταξη στα αθλήματα περιπέτειας. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα προάγει την ενδυνάμωση, την ψυχική ευεξία, την ευαισθητοποίηση και την ένταξη.



Στόχοι

- Προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των συμμετεχόντων με προβλήματα όρασης.
- Ανάδειξη των οφελών της κατάδυσης για την ψυχική υγεία και τη μείωση του στρες για άτομα με προβλήματα όρασης.
- Προώθηση της κατανόησης και της αποδοχής των δυνατοτήτων των ατόμων με προβλήματα όρασης σε αθλήματα περιπέτειας όπως οι καταδύσεις.



Υλικά

- Επαγγελματικός καταδυτικός εξοπλισμός, συσκευές ηχητικής σηματοδότησης και προσαρμοστικός εξοπλισμός ειδικά σχεδιασμένος για δύτες με προβλήματα όρασης.



Δραστηριότητα

- Φάση προετοιμασίας (7-8 ώρες): Η προετοιμασία για τις καταδύσεις είναι υψίστης σημασίας για να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες είναι εξοικειωμένοι με την έννοια της δραστηριότητας. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να επενδυθεί σημαντικός χρόνος εκτός του ανοιχτού νερού, προκειμένου οι συμμετέχοντες να γνωριστούν μεταξύ τους και να αποκτήσουν βασικές δεξιότητες, γνώσεις και ικανότητες για να είναι προετοιμασμένοι για την καταδυτική δραστηριότητα.
- Ολοκληρωμένη εκπαίδευση σε ελεγχόμενο περιβάλλον (π.χ. πισίνα) για την εξοικείωση των συμμετεχόντων με τις αρχές της κατάδυσης, τη χρήση του εξοπλισμού, τα πρωτόκολλα ασφαλείας και τις αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας κάτω από το νερό. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, θα πρέπει να αναπτυχθεί και να δοκιμαστεί ένα σύστημα επικοινωνίας μεταξύ των ατόμων με προβλήματα όρασης και των εκπαιδευτών και να συζητηθεί μια λεπτομερής εξήγηση για το τι να περιμένουν κάτω από το νερό.



Η εκπαίδευση θα πρέπει να διεξάγεται από εκπαιδευτές με εμπειρία στην εργασία με άτομα με προβλήματα όρασης.



- Φάση εκτέλεσης (2-3 ώρες): Κατάδυση σε ανοικτή θάλασσα σε ζεύγη, το καθένα αποτελούμενο από ενός ατόμου με προβλήματα όρασης και ενός εκπαιδευτή. Ο εκπαιδευτής παρέχει απτική και ακουστική καθοδήγηση, εξασφαλίζοντας συνεχή φυσική επαφή και επικοινωνία για ασφαλή πλοήγηση.

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη φάση της ενημέρωσης:

- Ποιες πτυχές της κατάδυσης βρήκατε πιο ευχάριστες ή ενδυναμωτικές;
- Πώς διέφερε η υποβρύχια εμπειρία από τις προσδοκίες σας, ιδίως όσον αφορά την αισθητηριακή αντίληψη;
- Ποιες βελτιώσεις ή αλλαγές θα προτεινάτε για μελλοντικές καταδυτικές συνεδρίες ώστε να βελτιωθεί η εμπειρία για τους συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Βεβαιωθείτε ότι οι εκπαιδευτές είναι καλά εκπαιδευμένοι στην παροχή βοήθειας σε δύτες με προβλήματα όρασης. Διατηρήστε μια ασφαλή, υποστηρικτική και υπομονετική προσέγγιση καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.



Προσβασιμότητα

- Συνδυασμός δυτών με προβλήματα όρασης με έμπειρους εκπαιδευτές.
- Χρήση ειδικού καταδυτικού εξοπλισμού προσαρμοσμένου για άτομα με προβλήματα όρασης. Διασφάλιση ότι οι χώροι κατάδυσης είναι προσβάσιμοι και ασφαλείς για όλους τους συμμετέχοντες.



Έντυπα

- Εκπαιδευτικό υλικό σχετικά με τις αρχές της κατάδυσης και τα πρωτόκολλα ασφαλείας προσαρμοσμένο για άτομα με προβλήματα όρασης.

Καγιάκ για άτομα με οπτική αναπηρία

Δυσκολία: Μέτρια

Χρόνος: 3-4 ώρες

Ομάδα: 10-12



Σύντομη επισκόπηση

Αυτή η δραστηριότητα καγιάκ έχει ως στόχο να προσφέρει σε άτομα με προβλήματα όρασης μια μοναδική και χωρίς αποκλεισμούς εμπειρία θαλάσσιων σπορ, καλλιεργώντας την αίσθηση της περιπέτειας και της σύνδεσης με τη φύση.



Στόχοι

- Να δώσει τη δυνατότητα σε άτομα με προβλήματα όρασης να συμμετάσχουν στο καγιάκ, προωθώντας την ενσωμάτωση στις ψυχαγωγικές δραστηριότητες.
- Να ενισχυθεί η σωματική δύναμη και ευεξία μέσω του καγιάκ.
- Να προσφερθεί μια μοναδική απτική και ακουστική αλληλεπίδραση με τη φύση, εμπλουτίζοντας την αισθητηριακή εμπειρία των συμμετεχόντων με προβλήματα όρασης.



Υλικά

- Καγιάκ, κουπιά, σωσίβια και στεγνές σακούλες.



Δραστηριότητα

Προετοιμασία (1 ώρα):

- Αξιολογήστε τις κολυμβητικές ικανότητες των συμμετεχόντων.
- Μοιράστε σωσίβια σε όλους.
- Εξηγήστε τους κανόνες ασφαλείας, συμπεριλαμβανομένων των διαδικασιών σε περίπτωση ανατροπής.
- Σχηματίστε ζεύγη μεταξύ συμμετεχόντων με προβλήματα όρασης και ατόμων με όραση. Πραγματοποιήστε μια συνάντηση για το σπάσιμο του πάγου ώστε τα ζευγάρια να δεθούν και να γνωριστούν.

Διδασκαλία και πρακτική (1 ώρα):

- Επίδειξη στοιχείων και τεχνικών καγιάκ.
- Παρέχετε μια απτική και ακουστική εκπαίδευση στα βασικά στοιχεία του καγιάκ, συμπεριλαμβανομένων των κινήσεων του κουπιού, της ισορροπίας και των διαδικασιών ασφαλείας.
- Δημιουργήστε ένα σαφές σύστημα επικοινωνίας μεταξύ των συμμετεχόντων σε ζεύγη. Συνεδρία καγιάκ (1 ώρα):
- Βοηθήστε τους συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης να καθίσουν μέσα στα καγιάκ.

- Οι φίλοι με όραση καθοδηγούν και υποστηρίζουν τους συνεργάτες τους, προσφέροντας θετική ενίσχυση και ενθάρρυνση.
- Το προσωπικό περιπολεί στην περιοχή για λόγους ασφαλείας.



Ενημέρωση και αξιολόγηση

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη φάση της ενημέρωσης:

- Πώς συγκρίθηκε η εμπειρία του καγιάκ με τις αρχικές σας προσδοκίες;
- Ποιες πτυχές του καγιάκ θεωρήσατε πιο ευχάριστες ή πιο δύσκολες;
- Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε περαιτέρω την προσβασιμότητα και την απόλαυση του καγιάκ για τους συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης σε μελλοντικές συνεδρίες;



Συμβουλές για τους συντονιστές

Εξασφαλίστε ισχυρή εστίαση στην ασφάλεια και την αποτελεσματική επικοινωνία. Αφήστε αρκετό χρόνο στους συμμετέχοντες να εξοικειωθούν με τους συνεργάτες και τα καγιάκ τους.



Προσβασιμότητα

- Χρησιμοποιήστε ακουστικές ενδείξεις και καθιερώστε ένα σαφές σύστημα φίλων για την ασφάλεια και την εξοικείωση με τον εξοπλισμό. Δώστε έμφαση στις αισθητηριακές εμπειρίες, όπως η αίσθηση του νερού και η ακρόαση της φύσης.



Έντυπα

- Εκπαιδευτικό υλικό για τεχνικές καγιάκ και πρωτόκολλα ασφαλείας, προσαρμόσιμο για άτομα με προβλήματα όρασης.

Πεζοπορία για άτομα με οπτική αναπηρία

Δυσκολία: Εύκολη

Χρόνος: 2-3 ώρες

Ομάδα: 16-20



Σύντομη επισκόπηση

Αυτή η δραστηριότητα έχει ως στόχο να προσφέρει σε άτομα με προβλήματα όρασης μια εμπλουτιστική εμπειρία στην ύπαιθρο, συνδέοντάς τα με τη φύση μέσω μιας περιπέτειας πεζοπορίας με καθοδήγηση.



Στόχοι

- Ισότιμη πρόσβαση σε υπαίθριες δραστηριότητες για άτομα με προβλήματα όρασης, προωθώντας τη συμμετοχικότητα και τη συντροφικότητα.
- Ενίσχυση των δεξιοτήτων προσανατολισμού και κινητικότητας των συμμετεχόντων σε ένα φυσικό περιβάλλον.
- Προώθηση της φυσικής κατάστασης, της ψυχικής ευεξίας και των θεραπευτικών ωφελειών της φύσης.
- Ενίσχυση του ρόλου της πεζοπορίας ως μιας χωρίς αποκλεισμούς και προσβάσιμης δραστηριότητας αναψυχής.



Υλικά

- Παπούτσια πεζοπορίας κατάλληλα για όλους τους συμμετέχοντες.
- Χάρτες και ηχητικοί οδηγοί για την πλοήγηση στα μονοπάτια.
- Ένα πλήρες κουτί πρώτων βοηθειών για έκτακτες ανάγκες.
- Συσκευές επικοινωνίας για τη διατήρηση της επαφής.



Δραστηριότητα

Φάση προετοιμασίας (50 λεπτά):

- Προσδιορίστε ένα μονοπάτι πεζοπορίας που είναι ασφαλές και προσβάσιμο για άτομα με προβλήματα όρασης. Το μονοπάτι θα πρέπει να είναι σχετικά ομαλό με ελάχιστα εμπόδια και σαφώς καθορισμένα μονοπάτια.
- Καθιέρωση και κοινοποίηση σαφών κατευθυντήριων γραμμών ασφαλείας και διαδικασιών έκτακτης ανάγκης. Αυτό περιλαμβάνει οδηγίες για πιθανά σενάρια, όπως αλλαγές του καιρού ή ιατρικά επείγοντα περιστατικά.
- Βεβαιωθείτε ότι η δραστηριότητα επιβλέπεται από πιστοποιημένους αρχηγούς πεζοπορίας με εμπειρία στην καθοδήγηση πεζοπόρων με προβλήματα όρασης.

Αυτοί οι αρχηγοί θα είναι υπεύθυνοι για τη συνολική ασφάλεια και την παροχή βοήθειας καθ' όλη τη διάρκεια της πεζοπορίας.

- Προετοιμάστε απτικούς χάρτες και ηχητικούς οδηγούς που περιγράφουν λεπτομερώς τη χάραξη της διαδρομής και χαρακτηριστικά. Αυτοί οι οδηγοί θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης να εξοικειωθούν με το μονοπάτι και να βελτιώσουν την εμπειρία πεζοπορίας τους.

Φάση πεζοπορίας (30 λεπτά):

- Παρέχετε μια ολοκληρωμένη επισκόπηση της πεζοπορικής δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης της επιλεγμένης διαδρομής, της αναμενόμενης διάρκειας και των ειδικών στόχων της πεζοπορίας. Ελέγξτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες διαθέτουν τον απαραίτητο εξοπλισμό (π.χ. υποδήματα και σακίδια ενυδάτωσης).
- Δημιουργήστε ζευγάρια με άτομα με και χωρίς αναπηρία. Πραγματοποιήστε μία σύντομη δραστηριότητα σχετικά με την αποτελεσματική καθοδήγηση πεζοπόρων με προβλήματα όρασης, εστιάζοντας στην επικοινωνία, τις τεχνικές πλοήγησης και την ανταπόκριση στις ανάγκες του πεζοπόρου με προβλήματα όρασης.
- Ξεκινήστε την πεζοπορία, εξασφαλίζοντας ότι κάθε ζευγάρι εργάζεται μαζί και ότι όλοι είναι άνετοι με το ρυθμό και τις συνθήκες. Οι αρχηγοί και το προσωπικό θα πρέπει να είναι τοποθετημένοι στρατηγικά κατά μήκος της διαδρομής για να παρέχουν βοήθεια όταν χρειάζεται.
- Απολογισμός και αξιολόγηση (40 λεπτά)

Ανατροφοδότηση & αξιολόγηση

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με την προσβασιμότητα της διαδρομής, την ποιότητα των ηχητικών οδηγιών και των απτικών χαρτών, καθώς και την αποτελεσματικότητα της καθοδήγησης που παρέχεται από τους βλέποντες συνεργάτες τους. Συζητήστε τους πιθανούς τομείς βελτίωσης για τη βελτίωση της εμπειρίας σε μελλοντικές πεζοπορίες, εστιάζοντας στην προσβασιμότητα, τα μέτρα ασφαλείας και την ευχαρίστηση των συμμετεχόντων. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια πτυχή της πεζοπορίας θεωρήσατε πιο ευχάριστη ή πιο δύσκολη; Πόσο αποτελεσματικό ήταν το υλικό προσανατολισμού (απτικοί χάρτες, ηχητικοί οδηγοί) για την πλοήγηση στο μονοπάτι;
- Με ποιους τρόπους η δραστηριότητα αυτή ενίσχυσε την κατανόησή σας για την προσβασιμότητα στις υπαίθριες δραστηριότητες;



- Θα μπορούσατε να δώσετε προτάσεις για τη βελτίωση αυτής της δραστηριότητας;

Συμβουλές για τους συντονιστές

- Επιλέξτε διαδρομές που είναι φιλικές προς τα άτομα με προβλήματα όρασης, αποφεύγοντας τα απότομα ή δύσκολα εδάφη.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μονοπάτια πεζοπορίας είναι καλά σηματοδοτημένα και χωρίς εμπόδια. Παρέχετε σαφείς, απλές οδηγίες και συνεχή υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια της πεζοπορίας.

Προσβασιμότητα

- Επιλέξτε μονοπάτια που είναι εύκολα στην πλοήγηση και διαθέτουν διακριτά ορόσημα για προσανατολισμό.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να έχετε επιπλέον εθελοντές για να βοηθούν τις μεγαλύτερες ομάδες.



Συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο

Δυσκολία: Μέτρια

Χρόνος: 2 ώρες

Ομάδα: 16-24, άτομα με

και χωρίς οπτική αναπηρία



Σύντομη επισκόπηση

Η δραστηριότητα αυτή παρέχει προπόνηση ποδοσφαίρου τυφλών τόσο σε συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης όσο και σε συμμετέχοντες με όραση, προωθώντας τη σωματική δραστηριότητα και την κοινωνική ένταξη.



Στόχοι

- Δημιουργία δυνατότητας σε άτομα με προβλήματα όρασης να συμμετάσχουν σε ένα ομαδικό άθλημα, ενισχύοντας τη φυσική κατάσταση και την κοινωνική ενσωμάτωση.
- Δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς για την ανάπτυξη αισθητηριακών δεξιοτήτων, ομαδικής εργασίας και φυσικής κατάστασης.
- Αμφισβήτηση στερεοτύπων σχετικά με τις ικανότητες των ατόμων με προβλήματα όρασης στον αθλητισμό.



Υλικά

- Προσαρμοσμένο γήπεδο ποδοσφαίρου για ποδόσφαιρο τυφλών
- Μπάλες ποδοσφαίρου σχεδιασμένες για ποδόσφαιρο τυφλών
- Δεμένα μάτια για όλους τους συμμετέχοντες



Δραστηριότητα

Φάση προετοιμασίας (30 λεπτά):

- Επιλέξτε ένα κατάλληλο γήπεδο ποδοσφαίρου κατάλληλο για ποδόσφαιρο τυφλών.
- Ο εκπαιδευτής, εξοικειωμένος με ένα εγχειρίδιο ποδοσφαίρου για τυφλούς, συστήνει τους συμμετέχοντες μεταξύ τους.
- Συζητήστε τους κανόνες, τους κανονισμούς και τα μέτρα ασφαλείας του ποδοσφαίρου τυφλών, δίνοντας έμφαση στην αποφυγή ατυχημάτων και συγκρούσεων.
- Βεβαιωθείτε ότι κάθε συμμετέχων φοράει μαντήλι στα μάτια για να προσομοιώσει την οπτική αναπηρία.

Προθέρμανση (15 λεπτά):

- Πραγματοποιήστε ασκήσεις διάτασης και κινητικότητας για όλους τους συμμετέχοντες, προετοιμάζοντάς τους σωματικά για το παιχνίδι.

Εκπαίδευση δεξιοτήτων (20 λεπτά):

- Επικεντρωθείτε σε ασκήσεις για την ενίσχυση της αντίληψης του χώρου και των δεξιοτήτων αφής των συμμετεχόντων, που είναι ζωτικής σημασίας για την πλοήγηση στον αγωνιστικό χώρο και τον εντοπισμό της μπάλας με τον ήχο.
- Εκπαίδευση των συμμετεχόντων σε βασικές ομαδικές τακτικές, όπως η τοποθέτηση, η αποτελεσματική επικοινωνία και οι συντονισμένες κινήσεις στο πεδίο.
- Παιχνίδι αγώνων (15 λεπτά, ωστόσο μπορεί να παραταθεί αν χρειαστεί): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο μικτές ομάδες, αποτελούμενες από άτομα με προβλήματα όρασης και άτομα με όραση.
- Διευκόλυνση ενός φιλικού αγώνα, εξασφαλίζοντας δίκαιη και ισότιμη συμμετοχή όλων των παικτών.



Απολογισμός και αξιολόγηση

- Μετά τον αγώνα, συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες για να συζητήσουν τις εμπειρίες τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή συναισθημάτων, προκλήσεων που αντιμετωπίστηκαν και στρατηγικών που χρησιμοποιήθηκαν για την αντιμετώπισή τους. Ζητήστε ανατροφοδότηση για βελτιώσεις, εστιάζοντας τόσο στην απόλαυση όσο και στην προσβασιμότητα του παιχνιδιού. Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια της φάσης απολογισμού:
- Πώς επηρέασε την εμπειρία σας από το ποδόσφαιρο το να φοράτε μαντήλι στα μάτια; Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και πώς τις ξεπεράσατε;
- Πώς η δραστηριότητα αυτή άλλαξε την αντίληψή σας για την ένταξη στον αθλητισμό; Παρακαλείσθε να δώσετε οποιαδήποτε πρόταση για τη βελτίωση αυτής της δραστηριότητας;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Προτεραιότητα στην ασφάλεια έναντι του ίδιου του παιχνιδιού. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι παίκτες είναι εξοικειωμένοι με τον αγωνιστικό χώρο και τους κανόνες. Ενθαρρύνετε τη σαφή επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων.



Προσβασιμότητα

- Η χρήση μαντηλιού των ματιών για όλους τους παίκτες του γηπέδου, εκτός από τον τερματοφύλακα, δημιουργώντας ίσους όρους ανταγωνισμού μεταξύ των παικτών με προβλήματα όρασης και των παικτών με όραση.



- Μπάλες ποδοσφαίρου εξοπλισμένες με κουδούνια, που επιτρέπουν στους παίκτες να εντοπίζουν και να παρακολουθούν τη μπάλα μέσω του ήχου.
- Δομημένες ομάδες που αποτελούνται τόσο από άτομα με προβλήματα όρασης όσο και από άτομα με όραση, προωθώντας ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς.
- Εναλλαγή ρόλων και παροχή προσαρμοσμένης καθοδήγησης, επιτρέποντας σε περισσότερους συμμετέχοντες να ασχοληθούν με διάφορες πτυχές του παιχνιδιού.

Αυτές οι τροποποιήσεις διασφαλίζουν ότι η δραστηριότητα είναι προσβάσιμη και ευχάριστη για άτομα με διαφορετικές ικανότητες, δίνοντας έμφαση στο δίκαιο παιχνίδι, την ομαδική εργασία και την ισότιμη συμμετοχή. Για την περαιτέρω ενίσχυση της προσβασιμότητας και την προσαρμογή μιας μεγαλύτερης ομάδας, μπορούν να εφαρμοστούν πρόσθετα μέτρα, όπως συχνότερη εναλλαγή παικτών, ποικίλες αναθέσεις ρόλων και αυξημένη υποστήριξη και διδασκαλία.

Έντυπα

- Συμπεριλάβετε έναν απλοποιημένο οδηγό για τους κανόνες και τα πρωτόκολλα ασφαλείας του ποδοσφαίρου τυφλών.

Χαρτογράφηση προσβασιμότητας

Δυσκολία: Μέτρια

Χρόνος: 150 λεπτά

Ομάδα: 15- 25

Σύντομη επισκόπηση

Η δραστηριότητα αυτή περιλαμβάνει μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τις απαιτήσεις προσβασιμότητας, ακολουθούμενη από μια υπαίθρια έρευνα για την αξιολόγηση της προσβασιμότητας των τοπικών υπηρεσιών. Έχει σχεδιαστεί για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ποικίλες ανάγκες προσβασιμότητας στις κοινοτικές υπηρεσίες.



Στόχοι

- Προώθηση της κατανόησης ότι διαφορετικοί άνθρωποι χρειάζονται διαφορετικά επίπεδα προσβασιμότητας.
- Αξιολόγηση και σύγκριση της προσβασιμότητας των τοπικών περιβαλλόντων και υπηρεσιών.
- Ευαισθητοποίηση σχετικά με την προσβασιμότητα στον πραγματικό κόσμο σε σχέση με τις θεωρητικές προσδοκίες.



Υλικά

- Στυλό
- Flipcharts
- Σημειωματάρια



Δραστηριότητα

Φάση 1: Συζήτηση (20-30 λεπτά)

- Ξεκινήστε με μια ανοιχτή συζήτηση σχετικά με τα βασικά στοιχεία της προσβασιμότητας. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εξετάσουν τις διάφορες αναπηρίες και τις μοναδικές απαιτήσεις προσβασιμότητας που παρουσιάζει η κάθε μία.
- Διευκολύνετε τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου καταλόγου που θα επισημαίνει τα βασικά χαρακτηριστικά προσβασιμότητας, όπως η διαθεσιμότητα ράμπας, η σήμανση με γραφή Braille, η ακουστική βοήθεια και η εκπαίδευση του προσωπικού σε θέματα ευαισθητοποίησης για την αναπηρία.
- Χρησιμοποιήστε αυτή τη συνεδρία για να ευαισθητοποιήσετε τους συμμετέχοντες στις διαφορετικές ανάγκες της κοινότητας και στη σημασία των περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς.



Φάση 2: Έρευνα (90 λεπτά)

- Μετά τη συζήτηση, οργανώστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες, εξασφαλίζοντας ένα μείγμα ικανοτήτων σε κάθε μία. Αυτό συμβάλλει στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της κατανόησης.
- Εξοπλίστε κάθε ομάδα με τον κατάλογο που καταρτίστηκε με καταιγισμό ιδεών και το υλικό της έρευνας. Αναθέστε σε κάθε ομάδα να αξιολογήσει διαφορετικές τοπικές περιοχές ή υπηρεσίες, εστιάζοντας στα κριτήρια προσβασιμότητας που καθορίστηκαν προηγουμένως. Καθοδηγήστε τις ομάδες να παρατηρήσουν και να σημειώσουν την παρουσία ή την απουσία φυσικών εμποδίων, την ετοιμότητα του προσωπικού να βοηθήσει και τη συνολική καταλληλότητα του περιβάλλοντος για άτομα με διαφορετικές ανάγκες.

Φάση 3: Παρουσίαση των αποτελεσμάτων και προβληματισμός (30 λεπτά)

- Συγκεντρωθείτε ξανά στην αίθουσα εργασίας για να παρουσιάσουν οι ομάδες τα ευρήματά τους. Ενθαρρύνετε μια συγκριτική συζήτηση μεταξύ των αποτελεσμάτων της έρευνας και των αρχικών προσδοκιών. Ζητήστε αλλαγές στις αντιλήψεις σχετικά με την προσβασιμότητα και συζητήστε νέες λύσεις ή προσεγγίσεις που εντοπίστηκαν κατά τη διάρκεια της έρευνας.
- Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες, ιδίως τα άτομα με αναπηρία, να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες και γνώσεις. Συζητήστε την πρακτικότητα των προτεινόμενων χαρακτηριστικών προσβασιμότητας στην καθημερινή τους ζωή.
- Σκεφτείτε τη δυναμική της ομάδας και τις προκλήσεις που αντιμετώπισε η προσαρμογή στις διαφορετικές ανάγκες κατά τη διάρκεια της έρευνας. Τονίστε τη σημασία της ενσυναίσθησης, της ευελιξίας και της δημιουργικής επίλυσης προβλημάτων για την προώθηση προσβάσιμων κοινοτήτων.



Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Προτεινόμενες ερωτήσεις:

- Πώς άλλαξε η αντίληψή σας για την προσβασιμότητα μετά την έρευνα; Υπήρχαν πτυχές της προσβασιμότητας που σας εξέπληξαν κατά τη διάρκεια της έρευνας;
- Πώς ευθυγραμμίζονται τα αποτελέσματα της έρευνας με τις καθημερινές εμπειρίες των συμμετεχόντων με αναπηρία;
- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για την ικανοποίηση διαφορετικών αναγκών;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Ενθαρρύνετε τις ανοικτές συζητήσεις και εκτιμήστε όλες τις συνεισφορές.
- Καθοδηγήστε τον καταγισμό ιδεών, αλλά επιτρέψτε την οργανική ανάπτυξη των ιδεών.
- Να είστε προετοιμασμένοι να προσαρμόσετε τη δραστηριότητα ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων. Παρέχετε κατευθυντήριες γραμμές ή πρότυπα για την έρευνα, εάν χρειάζεται.

Προσβασιμότητα

- Εξασφαλίστε ότι οι διαφορετικές ικανότητες εκπροσωπούνται και υποστηρίζονται σε κάθε ομάδα.
- Λάβετε υπόψη τις σωματικές και αισθητηριακές ανάγκες των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της έρευνας σε εξωτερικούς χώρους.
- Να είστε έτοιμοι να τροποποιήσετε τη δραστηριότητα για την ενσωμάτωση, όπως η διεξαγωγή μιας εναλλακτικής έρευνας γραφείου, εάν είναι απαραίτητο.

Πού βρίσκεστε; Φωνές και Απόψεις!

Δυσκολία: Εύκολη / Μέτρια

Χρόνος: 90 λεπτά

Ομάδα: 15-25

Σύντομη επισκόπηση

Το εργαστήριο είναι μια διαδραστική δραστηριότητα που έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει την κριτική σκέψη και την ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων σχετικά με τα θέματα αναπηρίας. Περιλαμβάνει την έκφραση και τη συζήτηση ποικίλων απόψεων για συγκεκριμένα θέματα, με ιδιαίτερη έμφαση στην κατανόηση των προοπτικών και των αναγκών των ατόμων με αναπηρία.



Στόχοι

- Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ανάγκες και τις εμπειρίες των ατόμων με αναπηρία.
- Ενίσχυση της ενσυναίσθησης και προώθηση μιας νοοτροπίας χωρίς αποκλεισμούς μεταξύ των συμμετεχόντων.
- Εμβάθυνση της κατανόησης των βασικών θεμάτων από τους συμμετέχοντες, ιδίως όσον αφορά την προσβασιμότητα και τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία.
- Ενθάρρυνση του διαλόγου με σεβασμό και την εκτίμηση των διαφορετικών προοπτικών, συμβάλλοντας σε μια πιο περιεκτική κατανόηση της κοινότητας.



Υλικά

- Αντίγραφα των δηλώσεων που θα διαβαστούν δυνατά.
- Ένα εργαλείο σήμανσης γραμμών.
- Ευρύς χώρος για κίνηση.



Δραστηριότητα

Εισαγωγή (20 λεπτά)

- Εισαγωγή στο θέμα του εργαστηρίου, παρέχοντας το πλαίσιο και τις βασικές γνώσεις. Ξεκινήστε τη συνεδρία παρέχοντας μια επισκόπηση των βασικών εννοιών και προκλήσεων που σχετίζονται με την ένταξη και την προσβασιμότητα των ατόμων με αναπηρία.
- Αναγνωρίστε τυχόν προηγούμενες συνεδρίες ή συζητήσεις που έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με το θέμα. Αυτό το βήμα είναι ζωτικής σημασίας για τα εργαστήρια που αποτελούν μέρος μιας





σειράς, καθώς βοηθά στη σύνδεση της τρέχουσας δραστηριότητας με τη μάθηση του παρελθόντος.

- Για τους συμμετέχοντες που είναι νέοι ή δεν έχουν λάβει μέρος σε προηγούμενες συζητήσεις, προσφέρετε ένα συνοπτικό αλλά περιεκτικό εισαγωγικό μέρος.
- Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον ορισμό βασικών όρων, την παρουσίαση θεμελιωδών ζητημάτων που σχετίζονται με το θέμα και την εξήγηση του γιατί οι συζητήσεις αυτές είναι σημαντικές.
- Περιγράψτε με σαφήνεια τι περιλαμβάνει η δραστηριότητα και τι ελπίζετε ότι θα αποκομίσουν οι συμμετέχοντες από αυτήν. Υπογραμμίστε τη σημασία της ανοιχτής νοοτροπίας και του διαλόγου με σεβασμό κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Υλοποίηση (40 λεπτά):

- Σχεδιάστε μια γραμμή που θα χωρίζει το δωμάτιο σε τμήματα "Συμφωνώ" και "Διαφωνώ". Διαβάστε δηλώσεις σχετικές με το θέμα του εργαστηρίου.
- Οι συμμετέχοντες τοποθετούνται στην περιοχή που αντιστοιχεί στη γνώμη τους. Διευκολύνετε τη συζήτηση, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απόψεις τους.
- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να αλλάξουν τις θέσεις τους με βάση τις εξελισσόμενες συζητήσεις.



Αναστοχασμός (30 λεπτά):

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τη δραστηριότητα. Συζητήστε πώς αισθάνθηκαν για τις πληροφορίες που μοιράστηκαν, καθοδηγώντας τη συζήτηση με προετοιμασμένες ερωτήσεις για τον απολογισμό.

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Προτεινόμενες ερωτήσεις για την ενημέρωση:

- Πώς άλλαξε η άποψή σας σχετικά με τις δηλώσεις αφού ακούσατε τις απόψεις των άλλων;
- Υπήρξαν στιγμές που νιώσατε να σας προκαλούν ή να σας εκπλήσσουν οι απόψεις των άλλων; Πώς το χειριστήκατε αυτό;
- Ποιες γνώσεις αποκομίσατε σχετικά με την αναπηρία και την προσβασιμότητα από αυτή τη δραστηριότητα;
- Πώς μπορούν οι σημερινές συζητήσεις να επηρεάσουν τις πράξεις ή τις πεποιθήσεις σας στο μέλλον;
- Η συμμετοχή σας σε αυτή τη δραστηριότητα άλλαξε την αντίληψή σας για τη συμμετοχικότητα; Με ποιο τρόπο;
- Ποια δήλωση προκάλεσε την πιο ενδιαφέρουσα συζήτηση και γιατί πιστεύετε ότι είχε αυτό τον αντίκτυπο;





Συμβουλές για τους συντονιστές

- Ετοιμάστε διχαστικές δηλώσεις για να προκαλέσετε ουσιαστική συζήτηση ή χρησιμοποιήστε τις δηλώσεις που παρέχονται στα φυλλάδια.
- Βεβαιωθείτε ότι οι δηλώσεις καλύπτουν διαφορετικές πτυχές του θέματος.
- Αφήστε αρκετό χώρο για όλους τους συμμετέχοντες, ιδίως για τα άτομα με αναπηρία.



Προσβασιμότητα

- Προσαρμόστε το χρόνο και το χώρο για να διευκολύνετε τους συμμετέχοντες με κινητικά προβλήματα.
- Προσφέρετε ακουστική ή οπτική βοήθεια για αισθητηριακές αναπηρίες.
- Απλοποιήστε τις εξηγήσεις για τους συμμετέχοντες με γνωστικές διαταραχές

Έντυπο

Ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει τις ακόλουθες δηλώσεις. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε περισσότερες δηλώσεις:



- Οι επιχειρήσεις δεν θα πρέπει να είναι νομικά υποχρεωμένες να καθιστούν τις εγκαταστάσεις τους προσβάσιμες στα άτομα με αναπηρία, καθώς αυτό μπορεί να είναι οικονομικά αδύνατο για τις μικρές επιχειρήσεις.
- Η παροχή ξεχωριστών σχολείων για τα παιδιά με αναπηρία είναι καλύτερη από την ενσωμάτωσή τους στην κανονική εκπαίδευση.
- Η προηγμένη τεχνολογία για τη βοήθεια των ατόμων με αναπηρία δεν θα πρέπει να χρηματοδοτείται από την κυβέρνηση, αλλά να αποτελεί προσωπική δαπάνη.
- Οι ποσοστώσεις για την αναπηρία στον εργασιακό χώρο οδηγούν σε συμβολικό χαρακτήρα και όχι σε πραγματική ενσωμάτωση.
- Οι εκστρατείες ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με τις αναπηρίες κάνουν περισσότερο κακό παρά καλό δίνοντας έμφαση στις διαφορές και όχι στις ομοιότητες.
- Οι εγκαταστάσεις αναψυχής δεν χρειάζεται να δώσουν προτεραιότητα στις τροποποιήσεις προσβασιμότητας, καθώς δεν αποτελούν βασικές υπηρεσίες.

Συμπεριληπτικά παιχνίδια για όλους

Δυσκολία: Μέτρια

Χρόνος: 120

Ομάδα: 8-16



Σύντομη επισκόπηση

Η δραστηριότητα αυτή περιλαμβάνει συμμετέχοντες με και χωρίς αναπηρίες που αθλούνται προσομοιώνοντας διάφορες αναπηρίες. Στόχος είναι να ενισχυθεί η κατανόηση και η ενσυναίσθηση απέναντι στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία στον αθλητισμό.



Στόχοι

- Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις διαφορετικές ανάγκες των ατόμων με αναπηρία στον αθλητισμό.
- Ενθάρρυνση της συμμετοχής χωρίς αποκλεισμούς και της προσαρμοστικότητας στις αθλητικές δραστηριότητες.
- Ενίσχυση της ομαδικότητας και της συνεργασίας μεταξύ των συμμετεχόντων, ανεξαρτήτως ικανοτήτων.



Υλικά

- Ποικίλλει ανάλογα με το επιλεγμένο άθλημα και την προσομοίωση αναπηρίας (π.χ. δεμένα μάτια, σχοινιά, αναπηρικές καρέκλες).



Δραστηριότητα

- Εισαγωγή και συζήτηση (15 λεπτά): Ξεκινήστε με μια συζήτηση σχετικά με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία. Συζητήστε πώς αυτές οι προκλήσεις επηρεάζουν τη συμμετοχή στον αθλητισμό.
- Επιλογή αναπηριών (10 λεπτά): Οι συμμετέχοντες χωρίς αναπηρία επιλέγουν μια αναπηρία για προσομοίωση από τις παρεχόμενες επιλογές.
- Προσαρμογή στις αναπηρίες (15 λεπτά): Μοιράστε τα απαραίτητα αντικείμενα (μαντήλια, σχοινιά για να δέσετε τα άκρα, αναπηρικά καροτσάκια κ.λπ.) για την προσομοίωση των επιλεγμένων αναπηριών.
- Παίζοντας το άθλημα (40 λεπτά): Ασχοληθείτε με το άθλημα που επιλέξατε, εφαρμόζοντας τις προσαρμογές. Παρατηρήστε τη δυναμική και τις αλληλεπιδράσεις.
- Χαλάρωση (10 λεπτά): Αφήστε τους συμμετέχοντες να επιστρέψουν στην κανονική τους κατάσταση και προετοιμαστείτε για την ανατροφοδότηση.

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Ξεκινήστε ρωτώντας τους συμμετέχοντες τη γνώμη τους για τη δραστηριότητα, αν τους άρεσε και αν θα έκαναν ενδεχόμενες αλλαγές. Προχωρήστε στην ενημέρωση σχετικά με τις εντυπώσεις τους από το παιχνίδι που έπαιξαν. Προτείνονται οι ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς η προσομοίωση μιας αναπηρίας άλλαξε την προσέγγισή σας στο άθλημα; Ποιες νέες προοπτικές ή προκλήσεις ανακαλύψατε μέσω αυτής της δραστηριότητας;
- Πώς μπορούν τα αθλήματα να γίνουν πιο περιεκτικά με βάση τη σημερινή σας εμπειρία;
- Τι μάθατε για την ομαδικότητα και τη συνεργασία σε ένα αθλητικό περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς;

Συμβουλές για τους συντονιστές

- Διασφαλίστε ένα περιβάλλον με σεβασμό και ασφάλεια.
- Εστίαση στην προώθηση της κατανόησης και της προσαρμοστικότητας.
- Προετοιμάστε μια ποικιλία επιλογών αναπηρίας για προσομοίωση.
- Καθοδηγήστε τις συζητήσεις για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της σκέψης χωρίς αποκλεισμούς.

Προσβασιμότητα

- Προσαρμόστε την επιλογή των αθλητικών προσομοιώσεων και των προσομοιώσεων αναπηρίας με βάση τις ικανότητες των συμμετεχόντων.
- Διασφαλίστε ότι όλες οι προσαρμογές είναι ασφαλείς και με σεβασμό.
- Να είστε προετοιμασμένοι να τροποποιήσετε τη δραστηριότητα για διαφορετικές ανάγκες.



Συμπεριληπτική Οπτική: Διαδραστική Αφήγηση

Δυσκολία: Εύκολη / Μέτρια Χρόνος: 90 λεπτά

Ομάδα: 15-25



Σύντομη επισκόπηση

Σε αυτό το εργαστήριο, οι συμμετέχοντες συνεργάζονται για τη δημιουργία περιεχομένου πολυμέσων με επίκεντρο την ευαισθητοποίηση για την αναπηρία. Αυτή η ελκυστική διαδικασία προωθεί τη βαθύτερη κατανόηση των θεμάτων αναπηρίας και αμφισβητεί τις προκαταλήψεις. Η προσέγγιση αυτή διασφαλίζει ότι οι συμμετέχοντες όχι μόνο μαθαίνουν για τα θέματα αναπηρίας αλλά και συμβάλλουν ενεργά στο διάλογο μέσω της δημιουργικής ψηφιακής έκφρασης.



Στόχοι

- Προώθηση τεκμηριωμένων συζητήσεων και ενισχυμένη ευαισθητοποίηση σε θέματα αναπηρίας μέσω διαφόρων μορφών πολυμέσων.
- Ανάπτυξη ομαδικής εργασίας και ανάθεση συγκεκριμένων ρόλων, με έμφαση στη σημασία των διαφορετικών προοπτικών για την κατανόηση των θεμάτων αναπηρίας.
- Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να εκφράσουν τις απόψεις και τις ιδέες τους για την αναπηρία ψηφιακά, συμβάλλοντας έτσι στην ευρύτερη ευαισθητοποίηση και κατανόηση της κοινότητας.



Υλικά

- Στυλό και χαρτί για καταγισμό ιδεών και σχεδιασμό.
- Συσσκευές πολυμέσων (τηλέφωνα, υπολογιστές κ.λπ.) για τη δημιουργία περιεχομένου.
- Δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας ψηφιακών συσκευών για ομάδες που δεν έχουν πρόσβαση σε προσωπικές συσκευές.



Δραστηριότητα

Φάση 1: Εισαγωγή (20 λεπτά)

- Παρουσιάστε τον κύριο στόχο του εργαστηρίου και καλέστε τους συμμετέχοντες να κάνουν καταγισμό ιδεών για 4-5 θέματα σχετικά με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία σε τομείς όπως η εκπαίδευση, η απασχόληση, η προσβασιμότητα, τα ανθρώπινα δικαιώματα και η ένταξη κ.λπ. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες και ζητήστε τους να επιλέξουν ένα θέμα στο οποίο θα ήθελαν να επικεντρωθούν.
- Επίσης, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εξετάσουν διάφορες προοπτικές και μορφές ψηφιακών μέσων που μπορούν να επιλέξουν για να εκφράσουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία (όπως τις επέλεξε κάθε ομάδα) και να προτείνουν πιθανές λύσεις.

Φάση 2: Εργαστήρια (70 λεπτά)

- Κάθε μικρή ομάδα θα πρέπει να συγκεντρωθεί και να οργανώσει καταιγισμό ιδεών για την ανάπτυξη περιεχομένου πολυμέσων χρησιμοποιώντας οποιαδήποτε μέθοδο προτιμούν, σχετική με το θέμα που επέλεξαν.
- Ενθαρρύνετε τον πειραματισμό με διαφορετικά μέσα (φωτογραφία, βίντεο, κολάζ, podcast). Υποστηρίξτε κάθε ομάδα με πόρους και διευκολύνετε τον καταιγισμό ιδεών, εάν είναι απαραίτητο. Επιτρέψτε στις ομάδες να δημιουργήσουν περιεχόμενο, εξασφαλίζοντας την ενεργό συμμετοχή όλων των μελών.
- Μετά τη δημιουργία περιεχομένου, συγκεντρώστε τις ομάδες για παρουσίαση και ανατροφοδότηση.
- Αναστοχασμός (30 λεπτά): Διευκόλυνση της συζήτησης σχετικά με το περιεχόμενο, τη διαδικασία και τη δυναμική της ομάδας. Ενθαρρύνετε την ανατροφοδότηση σχετικά με την εμπειρία του εργαστηρίου. Συζητήστε τις προκλήσεις που αντιμετωπίστηκαν και πώς ξεπεράστηκαν. Επισημάνετε τη σημασία της ομαδικής εργασίας και της δημιουργικότητας στα έργα πολυμέσων.



Ανατροφοδότηση και Αξιολόγηση

- Πώς το μέσο που επιλέξατε (φωτογραφία, βίντεο κ.λπ.) επηρέασε τον τρόπο με τον οποίο εκφράσατε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία; Ποιες νέες γνώσεις αποκομίσατε σχετικά με το επιλεγμένο θέμα της αναπηρίας μέσω αυτής της δημιουργικής διαδικασίας;
- Υπήρχαν εκπλήξεις ή απρόσμενες προκλήσεις που αντιμετωπίσατε κατά τη δημιουργία του περιεχομένου πολυμέσων σας;
- Πώς συνεργάστηκε η ομάδα σας για να ενσωματώσει διαφορετικές προοπτικές και λύσεις στο έργο σας;
- Ποια πτυχή του έργου σας πιστεύετε ότι μετέδωσε πιο αποτελεσματικά το μήνυμα ή την πρόκληση που αντιμετωπίσατε; Πώς πιστεύετε ότι το πολυμεσικό σας έργο μπορεί να συμβάλει στην ευαισθητοποίηση ή στην προτροπή για δράση σχετικά με το ζήτημα της αναπηρίας;

Συμβουλές για τους συντονιστές

- Προσαρμόστε το στυλ διευκόλυνσης στην ενεργητικότητα και τη δημιουργικότητα της ομάδας. Προσφέρετε μια ισορροπία μεταξύ ελευθερίας και καθοδήγησης στη δημιουργία περιεχομένου. Εξασφαλίστε συμμετοχή χωρίς αποκλεισμούς, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές ικανότητες των συμμετεχόντων.
- Βοηθήστε τις ομάδες με τις τεχνικές πτυχές της δημιουργίας πολυμέσων, αν χρειαστεί.



Προσβασιμότητα

- Το εργαστήριο είναι ευέλικτο για να φιλοξενήσει διάφορες αναπηρίες. Υποστήριξη των συμμετεχόντων στην επιλογή των κατάλληλων μορφών μέσων με βάση τις ικανότητες.
- Διασφαλίστε ότι όλες οι συσκευές πολυμέσων είναι προσβάσιμες και παρέχετε βοήθεια όταν χρειάζεται.



Ενσυναίσθηση στην πράξη: Καταλαβαίνοντας εμπειρίες αναπηρίας

Δυσκολία: Μέτρια

Χρόνος: 90 λεπτά

Ομάδα: 12-15



Σύντομη επισκόπηση

Αυτό το εργαστήριο επικεντρώνεται στην κατανόηση των ποικίλων εμπειριών των ατόμων, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρία. Στόχος του είναι να συζητήσει και να προβληματιστεί σχετικά με τις κοινωνικές εμπειρίες ζωής, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα.



Στόχοι

- Ευαισθητοποίηση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι αναπηρίες επηρεάζουν τις ζωές.
- Ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της συμμετοχικότητας για τα άτομα με αναπηρία.
- Ενθάρρυνση των συζητήσεων για να γίνουν οι κοινότητες πιο προσβάσιμες.



Υλικά

- Προσαρμοσμένες λίστες ελέγχου, στυλό και υλικό πόρων



Δραστηριότητα

- Εισαγωγή (20 λεπτά): Συζητήστε την έννοια των κοινωνικών προνομίων και μειονεκτημάτων, με έμφαση στις αναπηρίες. Συζητήστε εν συντομία την ενσυναίσθηση μεταξύ των συμμετεχόντων.
- Ατομικός προβληματισμός: (15 λεπτά) Δώστε τα φυλλάδια στους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να διαβάσουν τις δηλώσεις του εντύπου και να σημειώσουν αν ισχύουν γι' αυτούς.
- Ομαδική εργασία: (30 λεπτά). Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες αποτελούμενες από 4 έως 6 άτομα. Οι συμμετέχοντες επανεξετάζουν και συζητούν τη λίστα ελέγχου, αναλογιζόμενοι τις εμπειρίες τους και την κατάσταση των ατόμων με αναπηρία στις τοπικές τους κοινότητες.
- Συζήτηση και προβληματισμός (25 λεπτά): Ξεκινήστε καλώντας τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις αρχικές σκέψεις και τα συναισθήματά τους μετά την ενασχόλησή τους με τον κατάλογο ελέγχου. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τυχόν συνειδητοποιήσεις, εκπλήξεις ή δυσφορία που βίωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Μοιραστείτε τις ιδέες σας και προωθήστε το διάλογο σχετικά με τη συμμετοχικότητα και την ευαισθητοποίηση σε θέματα αναπηρίας. Διευκολύνετε την ανταλλαγή προσωπικών εντυπώσεων και συζητήστε τα βήματα για την προώθηση της συμμετοχικότητας. Χρησιμοποιήστε τις ερωτήσεις που προτείνονται για τον απολογισμό.

- Υπογραμμίστε τη σημασία της συνέχισης αυτών των συζητήσεων και μετά το εργαστήριο, τονίζοντας το ρόλο της ευαισθητοποίησης στην προώθηση μιας κοινότητας χωρίς αποκλεισμούς και ενσυναίσθηση.

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να καθοδηγήσουν τη συζήτηση κατά την ενημέρωση:

- Ποιες δηλώσεις του καταλόγου ελέγχου προκάλεσαν την περισσότερη συζήτηση ή προβληματισμό στην ομάδα σας; Γιατί νομίζετε ότι συνέβη αυτό;
- Με ποιους τρόπους μπορεί η αναγνώριση διαφορετικών εμπειριών και προνομιών να οδηγήσει σε θετικές αλλαγές στην προσωπική και επαγγελματική μας ζωή;
- Συνάντησε η ομάδα σας διαφορετικές οπτικές γωνίες για ορισμένες εμπειρίες; Πώς αντιμετωπίσατε αυτές τις διαφορές;
- Ποιες είναι κάποιες βασικές γνώσεις ή μαθήματα που αποκομίσατε από τη σημερινή δραστηριότητα;
- Πώς μπορούμε να προωθήσουμε μια συνεχή, επικοδομητική συζήτηση για την πολυμορφία και την ένταξη;

Συμβουλές για τους συντονιστές

Ενθαρρύνετε τον ανοιχτό διάλογο και επικεντρωθείτε στην κατανόηση και την ενσυναίσθηση.

Προσβασιμότητα

Βεβαιωθείτε ότι το υλικό είναι προσβάσιμο (μεγάλες εκτυπώσεις, φιλικό προς τον αναγνώστη οθόνης) και ότι ο χώρος είναι προσβάσιμος.





Έντυπο: Λίστα με δηλώσεις

- Ποτέ δεν είχα αδυναμία πρόσβασης σε κτίριο λόγω φυσικών εμποδίων
- Πάντα έβρισκα εκπαιδευτικό υλικό που ανταποκρινόταν στις μαθησιακές μου ανάγκες.
- Μπορώ να είμαι σίγουρος ότι η φωνή μου θα ακουστεί σε μια ομαδική συζήτηση.
- Δεν ανησυχώ ότι το παιδί μου είναι θύμα στερεοτύπων στο σχολείο.
- Οι "(ιατρικές)" ανάγκες μου δεν έχουν ποτέ αγνοηθεί ή παρεξηγηθεί λόγω έλλειψης ευαισθητοποίησης.
- Δεν έχω αντιμετωπίσει ποτέ διακρίσεις "λόγω αναπηρίας" στον εργασιακό χώρο.
- Τα μέσα μαζικής μεταφοράς στην περιοχή μου είναι πλήρως προσβάσιμα για μένα, ανεξάρτητα από τις σωματικές μου ικανότητες.
- Δεν ένιωσα ποτέ αποκλεισμένος από κοινωνικές δραστηριότητες εξαιτίας ζητημάτων προσβασιμότητας.
- Ποτέ δεν χρειάστηκε να ανησυχήσω για την κάλυψη βασικών αναγκών, όπως το φαγητό ή η στέγη.
- Ποτέ δεν αμφισβητήθηκα ή αμφισβητήθηκαν οι ικανότητές μου λόγω της ηλικίας μου.
- Δεν αισθάνομαι την ανάγκη να υποβαθμίσω τη νοημοσύνη μου για να ταιριάξω ή να αποφύγω την κριτική.
- Μπορώ να εκφράζω άνετα τις πολιτικές ή κοινωνικές μου απόψεις χωρίς να φοβάμαι αντιδράσεις.
- Η τεχνολογία που χρησιμοποιώ καθημερινά είναι σχεδιασμένη λαμβάνοντας υπόψη τις συγκεκριμένες ανάγκες μου.
- Ήμουν πάντα σε θέση να εκφράζω τις ανάγκες μου και να τις κατανοούν οι άλλοι χωρίς δυσκολία.
- Ποτέ δεν έχω υποστεί διακρίσεις

Ενσυναίσθηση στην Εργασία: Διαδραστική Εμπειρία

Δυσκολία: Μέτρια

Χρόνος: 120 λεπτά

Ομάδα: 12-16

Σύντομη επισκόπηση

Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στη διερεύνηση της συμμετοχικότητας στον χώρο εργασίας μέσω σεναρίων παιχνιδιού ρόλων. Οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν τους ρόλους των εργοδοτών και των δυνητικών εργαζομένων σε συνεντεύξεις για θέσεις εργασίας στην εξυπηρέτηση πελατών, με κάθε σενάριο να εισάγει προκλήσεις και εκτιμήσεις για διαφορετικές ικανότητες. Στόχος είναι να φωτιστεί η σημασία των εύλογων προσαρμογών και των πρακτικών πρόσληψης χωρίς αποκλεισμούς.



Στόχοι

- Διερεύνηση των αναγκών που σχετίζονται με την αναπηρία στον εργασιακό χώρο.
- Παροχή πλατφόρμας για την εξάσκηση δεξιοτήτων αυτοσυνηγορίας.
- Ενίσχυση της ευαισθητοποίησης σχετικά με το δικαίωμα στην εργασία και την ανθρώπινη αξιοπρέπεια.



Υλικά

- Κάρτες παιχνιδιού ρόλων που περιγράφουν λεπτομερώς διάφορα σενάρια.
- Στυλό και χαρτιά για σημειώσεις



Δραστηριότητα

- Εισαγωγή (30 λεπτά): Συζητήστε την έννοια του δικαιώματος στην εργασία και τις επιπτώσεις της για τα άτομα με αναπηρία. Αναφορά σε διεθνή έγγραφα για τα ανθρώπινα δικαιώματα που υπογραμμίζουν αυτό το δικαίωμα. Μπορείτε να αναφέρετε διάφορες πράξεις σε διεθνές επίπεδο για τα ανθρώπινα δικαιώματα που αναφέρουν το δικαίωμα στην εργασία, όπως : Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων- Διεθνές Σύμφωνο για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα- Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (UNCRPD), (φυλλάδια).
- Εκτέλεση (50 λεπτά): Οργανώστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες για παιχνίδια ρόλων (δύο εργοδότες, ένας εργαζόμενος, δύο παρατηρητές). Αναθέστε ρόλους εργοδοτών και δυνητικών





εργαζομένων και παρατηρητών και δώστε 15 λεπτά για προετοιμασία. * Οι παρατηρητές θα πρέπει να κρατούν σημειώσεις σχετικά με τη δυναμική της αλληλεπίδρασης. Μετά την ολοκλήρωση, οι συμμετέχοντες μπορούν να αλλάξουν τους ρόλους μεταξύ τους και να δοκιμάσουν διαφορετικούς ρόλους.



- Κάθε σενάριο θα πρέπει να αντικατοπτρίζει μια μοναδική πρόκληση που σχετίζεται με το χώρο εργασίας
- Ενθαρρύνετε την αυθεντικότητα και την ευαισθησία κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων.
- Συζήτηση και προβληματισμός (40 λεπτά): Συζητήστε τους παράγοντες που συμβάλλουν στο υψηλό ποσοστό ανεργίας μεταξύ των ατόμων με αναπηρία. Διερευνήστε τις λανθασμένες αντιλήψεις σχετικά με τις δυνατότητες των ατόμων με αναπηρία στον εργασιακό χώρο.

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Συζητήστε τις προοπτικές και τις εμπειρίες που μοιράστηκαν κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών ρόλων. Σκεφτείτε τον αντίκτυπο της συμμετοχικότητας και των εύλογων προσαρμογών στον εργασιακό χώρο. Ασχοληθείτε με τον τρόπο με τον οποίο διάφορες χώρες εφαρμόζουν το δικαίωμα στην εργασία για τα άτομα με αναπηρία. Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον απολογισμό:

- Πώς η συμμετοχή σε αυτά τα σενάρια ρόλων επηρέασε την κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία στον εργασιακό χώρο;
- Ως εργοδότης στο παιχνίδι ρόλων, ποιες εκτιμήσεις θεωρήσατε πιο δύσκολες όταν σκεφτόσασταν τις διευκολύνσεις;
- Για όσους έχουν το ρόλο του εργαζομένου, πώς αισθάνθηκαν να υπερασπίζονται τις ανάγκες τους στο εργασιακό περιβάλλον;
- Ποια είναι μερικά βασικά συμπεράσματα σχετικά με τη σημασία της ενσυναίσθησης και της κατανόησης στη δημιουργία ενός εργασιακού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς;
- Πώς πιστεύετε ότι αυτές οι εμπειρίες θα μπορούσαν να επηρεάσουν την προσέγγισή σας για την απασχόληση και τη συμμετοχικότητα σε πραγματικές συνθήκες;
- Ποιες στρατηγικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της επικοινωνίας και της κατανόησης μεταξύ εργοδοτών και εργαζομένων με αναπηρία;
- Πώς μπορούν οι εργοδότες και οι συνάδελφοι να υποστηρίξουν καλύτερα την ένταξη και την επιτυχία των ατόμων με αναπηρία στον εργασιακό χώρο;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν με ακρίβεια κάθε ρόλο και σενάριο.
- Διατηρήστε ένα περιβάλλον σεβασμού και ευαισθησίας. Χρησιμοποιήστε το παιχνίδι ρόλων ως εργαλείο για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της κατανόησης.



Προσβασιμότητα

- Διασφαλίστε ότι όλο το υλικό είναι προσβάσιμο (π.χ., μεγάλη εκτύπωση, ψηφιακή μορφή).
- Προσαρμόστε τα σενάρια παιχνιδιού ρόλων ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ικανότητες των συμμετεχόντων.
- Παρέχετε ένα άνετο περιβάλλον για ανοιχτό και χωρίς αποκλεισμούς διάλογο.

Έντυπο 1- Βασικά έγγραφα για τα ανθρώπινα δικαιώματα που αφορούν το δικαίωμα στην εργασία.



- **Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών**

<https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

- **Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων αναφέρει (Άρθρο 23.1):**

Καθένας έχει δικαίωμα στην εργασία, στην ελεύθερη επιλογή της απασχόλησης, σε δίκαιες και ευνοϊκές συνθήκες εργασίας και στην προστασία από την ανεργία

- **Διεθνές Σύμφωνο για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά, Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών**

<https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/international-covenant-economic-social-and-cultural-rights>

- **Διεθνές Σύμφωνο για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα (Μέρος ΙΙΙ, Άρθρο 6)**

(1) Τα συμβαλλόμενα κράτη στο παρόν Σύμφωνο αναγνωρίζουν το δικαίωμα στην εργασία, το οποίο περιλαμβάνει το δικαίωμα του καθενός στην ευκαιρία να κερδίζει τα προς το ζην με εργασία που επιλέγει ή αποδέχεται ελεύθερα, και θα λάβουν τα κατάλληλα μέτρα για να διασφαλίσουν το δικαίωμα αυτό.

(2) Τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν από ένα κράτος μέλος του παρόντος Συμφώνου για την πλήρη πραγμάτωση αυτού του δικαιώματος περιλαμβάνουν προγράμματα, πολιτικές και τεχνικές τεχνικής και επαγγελματικής καθοδήγησης και κατάρτισης για την επίτευξη σταθερής οικονομικής, κοινωνικής και πολιτιστικής ανάπτυξης και πλήρους και παραγωγικής απασχόλησης υπό συνθήκες που διασφαλίζουν τις θεμελιώδεις πολιτικές και οικονομικές ελευθερίες του ατόμου.

- **Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (UNCPRD)**

<https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>

Έντυπο 2 - Σενάρια παιχνιδιού ρόλων που περιγράφουν λεπτομερώς διάφορες αναπηρίες και καταστάσεις στο χώρο εργασίας.



Σενάριο 1: Πρόβλημα ακοής

Ρόλος εργοδότη: Είστε ένας εργοδότης που διεξάγει μια συνέντευξη. Γνωρίζετε την ακουστική αναπηρία του υποψηφίου και είστε προετοιμασμένοι να επικοινωνήσετε αποτελεσματικά, εξασφαλίζοντας σαφή ορατότητα για την ανάγνωση των χειλιών και εξετάζοντας τη χρήση βρόχου επαγωγής, εάν υπάρχει.

Ρόλος εργαζομένου: Είστε υποψήφιος με προβλήματα ακοής, με ικανότητα ανάγνωσης χειλιών. Αναμένετε σαφή επικοινωνία και τη χρήση οποιωνδήποτε απαραίτητων βοηθητικών μέσων κατά τη διαδικασία της συνέντευξης.

Σενάριο 2: Πρόβλημα όρασης

Ρόλος εργοδότη: Ως υπεύθυνος της συνέντευξης, κατανοείτε την οπτική αναπηρία του υποψηφίου και έχετε προετοιμάσει εκ των προτέρων προσβάσιμο ψηφιακό υλικό. Είστε έτοιμοι να συζητήσετε για διευκολύνσεις στο χώρο εργασίας, όπως λογισμικό ανάγνωσης οθόνης και έγγραφα σε γραφή Braille.

Ρόλος εργαζομένου: Ως υποψήφιος με προβλήματα όρασης, χρησιμοποιείτε λογισμικό ανάγνωσης οθόνης και γραφή Braille. Αναμένετε από τον εργοδότη να παράσχει προσβάσιμο υλικό για τη συνέντευξη και είστε προετοιμασμένοι να συζητήσετε τον τρόπο με τον οποίο πλοηγείστε στα ψηφιακά περιβάλλοντα.

Σενάριο 3: Προβλήματα κινητικότητας (χρήστης αναπηρικού αμαξιδίου)

Ρόλος εργοδότη: Είστε εργοδότης που παίρνει συνέντευξη από έναν χρήστη αναπηρικού αμαξιδίου. Έχετε εξασφαλίσει ότι ο χώρος της συνέντευξης είναι προσβάσιμος και είστε ανοιχτοί να συζητήσετε για προσαρμογές στο χώρο εργασίας για την κινητικότητα.

Ρόλος εργαζομένου: Ως χρήστης αναπηρικού αμαξιδίου, αναζητάτε ένα προσβάσιμο περιβάλλον συνέντευξης. Είστε προετοιμασμένοι να συζητήσετε πώς οι προσαρμογές του χώρου εργασίας μπορούν να διευκολύνουν την παραγωγικότητά σας.

Σενάριο 4: Νευροδιαφορετικότητα (φάσμα αυτισμού)

Ρόλος εργοδότη: Παίρνετε συνέντευξη από έναν υποψήφιο στο φάσμα του αυτισμού. Έχετε δημιουργήσει ένα άνετο περιβάλλον συνέντευξης με ελάχιστα ερεθίσματα και είστε ανοιχτοί να συζητήσετε για ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας και έναν ήσυχο χώρο εργασίας.



Ρόλος εργαζομένου: Ως άτομο με νευροδιαφορετικότητα, είστε ευαίσθητος στην υπερδιέγερση. Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, προσπαθείτε να μεταφέρετε πώς ένα υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον μπορεί να ενισχύσει την απόδοσή σας.

Σενάριο 5: Προβλήματα λόγου

Ρόλος εργοδότη: Κατά τη συνέντευξη ενός υποψηφίου με προβλήματα ομιλίας, επιδεικνύετε υπομονή και κατανόηση. Είστε έτοιμοι να διερευνήσετε εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας για αποτελεσματικές αλληλεπιδράσεις στον χώρο εργασίας.

Ρόλος εργαζομένου: Έχετε πρόβλημα ομιλίας και προσεγγίζετε τη συνέντευξη με την προσδοκία της υπομονής και του σεβασμού. Είστε έτοιμοι να συζητήσετε πώς μπορούν να ενσωματωθούν οι εναλλακτικές μέθοδοι επικοινωνίας στη ρουτίνα της εργασίας σας.

Συμπεριληπτική επικοινωνία

Δυσκολία: Μέτρια

Χρόνος: 120 λεπτά

Ομάδα: 10-20

Σύντομη επισκόπηση

Αυτό το εργαστήριο αποσκοπεί στην προώθηση της κατανόησης και των αποτελεσματικών στρατηγικών επικοινωνίας στις αλληλεπιδράσεις με άτομα με αναπηρία. Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε διάφορες ασκήσεις για την ενίσχυση της ευαισθητοποίησης και την εκμάθηση τεχνικών επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς.



Στόχοι

- Ανάπτυξη ενσυναίσθησης και κατανόησης για τα άτομα με αναπηρία.
- Χρήση αποτελεσματικής και με σεβασμό επικοινωνίας με τα άτομα με αναπηρία.
- Προώθηση της συμμετοχικότητας στο προσωπικό και επαγγελματικό περιβάλλον.



Υλικά

- Σενάρια για παιχνίδι ρόλων, κατευθυντήριες γραμμές για τη γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς, έντυπα ανατροφοδότησης.



Δραστηριότητα

Φάσεις δραστηριότητας:

- Εισαγωγή (30 λεπτά): Παρουσίαση της σημασίας της επικοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς.
- Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων (60 λεπτά): Περπάτημα με κλειστά μάτια: Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες καθοδηγούν ο ένας τον άλλον μέσα από μια διαδρομή εμποδίων, ο ένας με δεμένα μάτια και ο άλλος καθοδηγώντας, για να προσομοιώσουν την οπτική αναπηρία.
- Εγκατάσταση: Δημιουργήστε μια ασφαλή διαδρομή με μικρά, μη επικίνδυνα εμπόδια.



Δραστηριότητα

- Ο "Οδηγός" οδηγεί τον "Τυφλό" στο μονοπάτι, διασφαλίζοντας ότι δεν θα σκοντάψει. Η επικοινωνία και η εμπιστοσύνη είναι το κλειδί. Ο "οδηγός" πρέπει να δίνει σαφείς προφορικές οδηγίες. Αφού φτάσετε στο τελικό σημείο, αλλάξτε ρόλους.



Παιχνίδι ρόλων 2: Πλοήγηση σε αναπηρικό αμαξίδιο:

- Οι συμμετέχοντες βιώνουν την περιήγηση σε μια διαδρομή εμποδίων με αναπηρικό αμαξίδιο για να κατανοήσουν την κινητικότητα προκλήσεις.
- Συμμετέχοντες: Ο ένας ως "χρήστης αναπηρικού αμαξιδίου", ο άλλος ως "βοηθός".
- Ρύθμιση: Σχεδιάστε μια διαδρομή με στροφές, μικρές ράμπες και πόρτες.
- Δραστηριότητα: Ο "χρήστης αναπηρικού αμαξιδίου" περιηγείται στην πορεία με τη βοήθεια του "βοηθού". Επικεντρωθείτε στη συνεργασία και στην κατανόηση της απαιτούμενης σωματικής προσπάθειας.
- Συζητήστε μετά την ολοκλήρωση: Πώς αισθάνεστε; Ποιες προκλήσεις ήταν απροσδόκητες;
- Ομαδική συζήτηση και προβληματισμός (30 λεπτά): Ανταλλαγή εμπειριών, συζήτηση προκλήσεων και καταιγισμός ιδεών για στρατηγικές χωρίς αποκλεισμούς. Αναστοχασμός των προσωπικών διδαγμάτων και συζήτηση για τον αντίκτυπο των ασκήσεων. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με τις ασκήσεις και να συζητήσουν πώς αυτές οι γνώσεις μπορούν να εφαρμοστούν σε πραγματικές συνθήκες.



Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανατροφοδότηση:

- Πώς αισθανθήκατε να βιώνετε τον κόσμο ως άτομο με προβλήματα όρασης ή κινητικότητας κατά τη διάρκεια των ασκήσεων ρόλων;
- Ποιες επικοινωνιακές προκλήσεις αντιμετωπίσατε και πώς τις ξεπεράσατε; Ποιες γνώσεις αποκομίσατε σχετικά με τις καθημερινές εμπειρίες των ατόμων με αναπηρία μέσω αυτών των ασκήσεων;
- Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτά που μάθατε σήμερα για να βελτιώσετε την επικοινωνία και την αλληλεπίδρασή σας με άτομα με αναπηρία στην προσωπική και επαγγελματική σας ζωή;
- Πώς οι δραστηριότητες αυτές επηρέασαν την κατανόηση και την ενσυναίσθηση σας για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία; Ποια είναι μερικά πρακτικά μέτρα που μπορείτε να λάβετε εσείς ή ο οργανισμός σας για να βελτιώσετε την προσβασιμότητα και τη συμμετοχικότητα για τα άτομα με αναπηρία;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Διασφαλίστε ένα περιβάλλον με σεβασμό και διαφάνεια.
- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή και την ειλικρινή ανατροφοδότηση.



Προσβασιμότητα

- Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι προσβάσιμος σε αναπηρικό αμαξίδιο.

Συμπεριληπτική Ενημέρωση για τον Διαδικτυακό Εκφοβισμό

Δυσκολία: Μέτρια

Χρόνος: 90 λεπτά

Ομάδα: 8-24

Σύντομη επισκόπηση

Αυτή η δραστηριότητα διερευνά τον διαδικτυακό εκφοβισμό με έμφαση στον αντίκτυπό του στα άτομα με αναπηρία. Οι συμμετέχοντες αναλύουν μελέτες περιπτώσεων που περιλαμβάνουν σενάρια όπου άτομα με αναπηρία αντιμετωπίζουν διαδικτυακή παρενόχληση, κατανοώντας τις μοναδικές προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν.



Στόχοι

- Αύξηση ευαισθητοποίησης για τον διαδικτυακό εκφοβισμό και των επιπτώσεών του στα άτομα με αναπηρίες.
- Κατανόηση της σημασίας της συμπεριφοράς χωρίς αποκλεισμούς στο διαδίκτυο.
- Ανάπτυξη στρατηγικών για την υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία που υφίστανται διαδικτυακό εκφοβισμό.



Υλικά

- Προσαρμοσμένες μελέτες περιπτώσεων, στυλό, χαρτιά.



Δραστηριότητα

Εισαγωγή (20 λεπτά): Εκφοβισμός: Καταιγισμός ιδεών σχετικά με την έννοια του διαδικτυακού εκφοβισμού. Συζήτηση για τον διαδικτυακό εκφοβισμό, με έμφαση στις επιπτώσεις του στα άτομα με αναπηρία. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν ιστορίες που συνάντησαν στη ζωή τους/στην κοινότητα/στο τοπικό τους περιβάλλον.



Ανάλυση μελέτης περίπτωσης (40 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και δώστε τους τα προετοιμασμένα σενάρια προς ανάλυση. Οι συμμετέχοντες πρέπει να συζητήσουν τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς μπορεί ο διαδικτυακός εκφοβισμός να επιδεινώσει τους καθημερινούς αγώνες ενός ατόμου με αναπηρία;
- Ποιος είναι ο ρόλος που μπορούν να διαδραματίσουν τα μέλη της κοινότητας των συνομηλίκων και της διαδικτυακής κοινότητας στην πρόληψη ή τη διακοπή του διαδικτυακού εκφοβισμού κατά των ατόμων με αναπηρία;

- Ποιες συγκεκριμένες δράσεις ή στρατηγικές μπορούν να εφαρμοστούν για την προστασία και την υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία από τον διαδικτυακό εκφοβισμό;
- Πώς μπορούν οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης και τα διαδικτυακά φόρουμ να γίνουν ασφαλέστερα και πιο περιεκτικά για τα άτομα με αναπηρία;



Ομαδική συζήτηση και προβληματισμός (30 λεπτά): Μοιραστείτε τα ευρήματα

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να καθοδηγήσουν τη συζήτηση κατά την ενημέρωση:

- Πώς η διερεύνηση αυτών των σεναρίων άλλαξε την κατανόησή σας για τον αντίκτυπο του διαδικτυακού εκφοβισμού στα άτομα με αναπηρία;
- Ποια ήταν μερικά βασικά συμπεράσματα σχετικά με τις ειδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία στους διαδικτυακούς χώρους;
- Κατά τη γνώμη σας, ποιες είναι οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού κατά των ατόμων με αναπηρία;
- Πώς μπορούμε ως άτομα να συμβάλουμε στη δημιουργία ασφαλέστερων και πιο συμμετοχικών διαδικτυακών κοινοτήτων για όλους, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρία;
- Ποιος είναι ο ρόλος της ενσυναίσθησης και της κατανόησης στην καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού, ιδίως όταν αφορά άτομα με αναπηρία;
- Με βάση τη σημερινή δραστηριότητα, ποια μέτρα μπορείτε να λάβετε εσείς προσωπικά για να υποστηρίξετε τα άτομα με αναπηρία που μπορεί να αντιμετωπίζουν διαδικτυακό εκφοβισμό;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Βεβαιωθείτε ότι τα σενάρια είναι ρεαλιστικά και απεικονίζουν με ευαισθησία τις εμπειρίες των ατόμων με αναπηρία. Ενθαρρύνετε την ενσυναίσθηση και την κατανόηση κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.

Προσβασιμότητα

- Παρέχετε περιπτωσιολογικές μελέτες σε προσβάσιμες μορφές (π.χ. σε μεγάλες εκτυπώσεις, ηχητικές).
- Εξασφαλίστε ότι ο χώρος διεξαγωγής θα φιλοξενεί όλους τους συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρία

Έντυπο 1

Ο συντονιστής μπορεί να δημιουργήσει διαφορετικά σενάρια ή να χρησιμοποιήσει τα ακόλουθα:

Αποκλεισμός από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Ένας έφηβος με αυτισμό μένει επανειλημμένα εκτός διαδικτυακών ομαδικών δραστηριοτήτων και χλευάζεται για τις κοινωνικές του αναρτήσεις. Οι εκφοβιστές δημιουργούν μιμίδια που γελοιοποιούν τη συμπεριφορά και τον τρόπο επικοινωνίας τους.

Κοροϊδία της σωματικής αναπηρίας: Ένα άτομο με σωματική αναπηρία γίνεται στόχος διαδικτυακής παρενόχλησης. Κυκλοφορούν βίντεο που κοροϊδεύουν τον τρόπο που περπατάει και γίνονται υποτιμητικά σχόλια για τις σωματικές του ικανότητες.

Διαδικτυακή παρενόχληση για μαθησιακές δυσκολίες: Μαθητής λυκείου με δυσλεξία αντιμετωπίζει διαδικτυακό εκφοβισμό μετά την αποκάλυψη των δυσκολιών του με την ανάγνωση και τη γραφή σε μια πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης. Οι συμμαθητές μοιράζονται τις γραπτές εργασίες τους στο διαδίκτυο για να γελοιοποιήσουν τα ορθογραφικά τους λάθη.

Απειλές κατά ατόμου με ψυχικά προβλήματα: Ένας ενήλικας με ψυχική κατάσταση υγείας στοχοποιείται σε ένα διαδικτυακό φόρουμ. Λαμβάνει απειλητικά μηνύματα και σχόλια που υποτιμούν την κατάστασή του, επιδεινώνοντας τα επίπεδα άγχους και στρες του.

Η δύναμη της γλώσσας στην αντίληψη της αναπηρίας

Δυσκολία: Μέτρια

Χρόνος: 90 λεπτά

Ομάδα: 8-24



Σύντομη επισκόπηση

Αυτό το εργαστήριο διερευνά τον τρόπο με τον οποίο η γλώσσα επηρεάζει τις αντιλήψεις για την αναπηρία. Οι συμμετέχοντες αναλύουν διαφορετικές αφηγήσεις γύρω από γεγονότα ή επιτεύγματα που σχετίζονται με την αναπηρία. Η δραστηριότητα αναδεικνύει τον αντίκτυπο των λεκτικών επιλογών, του τόνου και της πλαισίωσης στα μέσα μαζικής ενημέρωσης στη διαμόρφωση της κοινωνικής στάσης απέναντι στην αναπηρία.



Στόχοι

- Να αναγνωριστούν και να κατανοηθούν οι διαφορετικοί γλωσσικοί τύποι που χρησιμοποιούνται στα μέσα ενημέρωσης σχετικά με την αναπηρία.
- Να κατανοηθεί η δύναμη της γλώσσας στη διαμόρφωση των απόψεων για τις αναπηρίες.
- Να προωθηθεί η κριτική σκέψη σχετικά με την αναπαράσταση των ατόμων με αναπηρία από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.



Υλικά

- Αντίγραφα διαφόρων αφηγήσεων των μέσων ενημέρωσης που εστιάζουν στην αναπηρία. Στυλό και χαρτιά για σημειώσεις.



Δραστηριότητα

Εισαγωγή (20 λεπτά): Συζητήστε πώς οι γλωσσικές αποχρώσεις επηρεάζουν τις αντιλήψεις για τις αναπηρίες. Παρουσιάστε διαφορετικές αφηγήσεις των μέσων ενημέρωσης για γεγονότα που σχετίζονται με την αναπηρία. Προς τον συντονιστή: Απευθυνθείτε στον συντονιστή: Φροντίστε να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα όσο το δυνατόν πιο προσβάσιμη, φροντίστε να χρησιμοποιήσετε διαφορετικές μεθόδους οπτικοποίησης. (προβολή σε υπολογιστή, flipcharts κ.λπ.)

Ομαδική ανάλυση (40 λεπτά): Χωριστείτε σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να ελέγξουν στο διαδίκτυο τα διάφορα μέσα μαζικής ενημέρωσης: να βρουν άρθρα για τα άτομα με αναπηρία και να αναλύσουν τις αφηγήσεις. Επικεντρωθείτε στον εντοπισμό της γλώσσας που ενδυναμώνει, στιγματίζει ή πατρονάρει τα άτομα με αναπηρία.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις προτεινόμενες ερωτήσεις για την ανατροφοδότηση.

Ενημέρωση και αξιολόγηση



- Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά με τα οποία απεικονίζονται οι μειονοτικές ομάδες γύρω μας στα μέσα μαζικής ενημέρωσης;
- Ποια αφηγηματικά στυλ επηρέασαν περισσότερο την αντίληψή σας για τα γεγονότα; Πώς μπορούμε να προωθήσουμε πιο ενδυναμωτικές και ακριβείς αναπαραστάσεις της αναπηρίας στα μέσα ενημέρωσης;
- Πώς άλλαξαν οι προοπτικές της ομάδας σας σχετικά με την αναπηρία μέσω αυτής της δραστηριότητας;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Ενθαρρύνετε τις ανοιχτές συζητήσεις με σεβασμό.
- Δώστε έμφαση στον στόχο της κατανόησης και όχι της κρίσης.
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τον ευρύτερο αντίκτυπο της γλώσσας στην ένταξη της αναπηρίας.



Προσβασιμότητα

- Παροχή υλικού σε προσβάσιμες μορφές (π.χ. σε μεγάλες εκτυπώσεις, σε ψηφιακή μορφή).
- Διασφαλίστε ότι ο χώρος είναι προσβάσιμος σε συμμετέχοντες με διάφορες αναπηρίες.
- Προσφέρετε προφορικές περιγραφές οποιουδήποτε οπτικού υλικού χρησιμοποιείται.

Έντυπο 1

Ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει τα ακόλουθα παραδείγματα ή άλλα που μπορούν να βρεθούν στο διαδίκτυο:



Θετική και ενδυναμωτική αφήγηση:

Επικεφαλίδα: "Αθλητής που εμπνέει ξεπερνά τις προκλήσεις για να διαπρέψει στα αγωνιστικά αθλήματα"

(Αυτό το άρθρο επικεντρώνεται στα επιτεύγματα, την αφοσίωση και το πάθος του ατόμου για τον αθλητισμό. Επισημαίνει τη διαδρομή τους, δίνοντας έμφαση στην ανθεκτικότητα, τη σκληρή δουλειά και τον θετικό αντίκτυπο των αθλητικών προγραμμάτων χωρίς αποκλεισμούς. Η αφήγηση περιλαμβάνει αποσπάσματα από τον αθλητή και τους υποστηρικτές του, μεταφέροντας αποφασιστικότητα και αμφισβητώντας τα στερεότυπα σχετικά με την αναπηρία).

Ουδέτερη και κατατοπιστική αφήγηση:

Επικεφαλίδα: "Τοπική αθλήτρια αγωνίζεται σε περιφερειακή αθλητική εκδήλωση"

(Αυτή η εκδοχή παρέχει μια απλή περιγραφή της συμμετοχής του αθλητή σε ένα αθλητικό γεγονός. Περιγράφει λεπτομερώς τον αγώνα, τις επιδόσεις του αθλητή και τα σχετικά γεγονότα, χωρίς να δίνει υπερβολική έμφαση στην αναπηρία του. Ο τόνος είναι ουδέτερος, με γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς, αντιμετωπίζοντας τον αθλητή όπως οποιονδήποτε άλλο αγωνιζόμενο).

Αφήγηση που επικεντρώνεται στον εντυπωσιασμό και τον οίκτο:

Επικεφαλίδα: "Αθλητής με αναπηρία αψηφά τις πιθανότητες στην προσπάθειά του για κανονικότητα"

(Αυτή η αφήγηση εντυπωσιάζει την αναπηρία του αθλητή, χρησιμοποιώντας συναισθηματικά φορτισμένη γλώσσα και διαμορφώνοντας την ενασχόληση με τον αθλητισμό ως ηρωικό αγώνα ενάντια σε συντριπτικές πιθανότητες. Η έμφαση δίνεται στις προκλήσεις και όχι στα επιτεύγματα, τα οποία θα μπορούσαν να προκαλέσουν οίκτο ή να ενισχύσουν τα στερεότυπα της αναπηρίας ως τραγικής κατάστασης).

Στιγματίζουσα και πατροναριστική αφήγηση:

Επικεφαλίδα: "Αθλητικές προκλήσεις παρά τους περιορισμούς"

(Αυτή η αφήγηση ενισχύει διακριτικά τα στερεότυπα, παρουσιάζοντας τον αθλητή να επιχειρεί κατορθώματα "παρά τους περιορισμούς". Η έμφαση δίνεται περισσότερο στους αντιλαμβανόμενους περιορισμούς παρά στις ικανότητες, συμβάλλοντας σε έναν συγκαταβατικό τόνο που μπορεί ακούσια να ενισχύσει τις κοινωνικές προκαταλήψεις).

Ποδόσφαιρο με γυαλιά

Δυσκολία: Εύκολη

Χρόνος: 90λεπτά

Ομάδα: 6-24

Σύντομη επισκόπηση

Αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιεί "αυτοσχέδια γυαλιά" για την προσομοίωση των προβλημάτων όρασης κατά τη διάρκεια ενός αγώνα ποδοσφαίρου. Οι συμμετέχοντες βιώνουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με προβλήματα όρασης, προωθώντας την ενσυναίσθηση και την κατανόηση.



Στόχοι

- Ενίσχυση της ενσυναίσθησης για τα άτομα με προβλήματα όρασης.
- Η κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με προβλήματα όρασης στις καθημερινές δραστηριότητες.
- Προώθηση της ομαδικής εργασίας και της επικοινωνίας σε ένα τροποποιημένο περιβάλλον.



Υλικά

- Σπάγκος, πλαστικά ποτήρια, ψαλίδι, ποδοσφαιράκι και χώρος για παιχνίδι.



Δραστηριότητα

- Προετοιμασία (20 λεπτά): Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν γυαλιά χρησιμοποιώντας σπάγκο και πλαστικά ποτήρια, προσομοιώνοντας την εξασθένηση της όρασης.
- Συγκρότηση ομάδας και ανάθεση ρόλων (20λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες, αναθέτοντας ρόλους για τον ποδοσφαιρικό αγώνα.
- Παίζοντας ποδόσφαιρο (20 λεπτά): Διεξάγετε έναν αγώνα ποδοσφαίρου όπου όλοι οι συμμετέχοντες φορούν τα γυαλιά. Παρακολουθήστε την ασφάλεια και ενθαρρύνετε την επικοινωνία μεταξύ των παικτών.
- Ανακεφαλαίωση και προβληματισμός (30 λεπτά): Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να συζητήσουν τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν.
- Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς η εμπειρία άλλαξε την κατανόησή τους για την οπτική αναπηρία. Συζητήστε ποιες στρατηγικές ήταν αποτελεσματικές για την προσαρμογή στις νέες προκλήσεις. Αναλογιστείτε τη σημασία της ενσυναίσθησης και της συμπερίληψης για τα άτομα με αναπηρία.





Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

- Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενημέρωση:
- Πώς το να παίζετε ποδόσφαιρο με γυαλιά που εμποδίζουν την όραση σας άλλαξε τα ακόλουθα:
- Ποιες ήταν οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και πώς προσαρμοστήκατε σε αυτές;
- Πώς επηρέασε η προσομοίωση οπτικής αναπηρίας την επικοινωνία και την ομαδική σας εργασία στον αγωνιστικό χώρο;
- Με ποιους τρόπους αυτή η δραστηριότητα αύξησε την ενσυναίσθησή σας για τα άτομα με προβλήματα όρασης;
- Πώς μπορούν να εφαρμοστούν οι γνώσεις που αποκτήθηκαν από αυτή τη δραστηριότητα για να γίνουν τα καθημερινά περιβάλλοντα πιο περιεκτικά για τα άτομα με προβλήματα όρασης;
- Αν παίζατε ξανά αυτό το παιχνίδι, ποιες στρατηγικές θα χρησιμοποιούσατε για να βελτιώσετε την απόδοσή σας και την ομαδική εργασία;
- Ποια διδάγματα μπορούν να αντληθούν από αυτή τη δραστηριότητα σχετικά με τη σημασία του σχεδιασμού δραστηριοτήτων και χώρων χωρίς αποκλεισμούς;

Συμβουλές για τους συντονιστές

- Δώστε προτεραιότητα στην ασφάλεια καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εκφραστούν και να μοιραστούν ανοιχτά τα συναισθήματά τους.
- Διευκολύνετε συζητήσεις που συνδέουν τη δραστηριότητα με ευρύτερα θέματα συμμετοχικότητας και ενσυναίσθησης.



Προσβασιμότητα

- Προσαρμόστε τους κανόνες του ποδοσφαιρικού αγώνα ώστε να διασφαλίζεται η ασφάλεια και η ένταξη όλων των συμμετεχόντων.
- Προσέξτε τον φυσικό χώρο για να φιλοξενήσει όλους τους συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με κινητικές δυσκολίες.



Έντυπα

Βήματα για τη δημιουργία γυαλιών:

- Εξοπλιστείτε με 2 διάφανα ποτήρια: Πάρτε τα δύο πλαστικά ποτήρια και ανοίξτε δύο μικρές τρύπες απέναντι η μία από την άλλη στο πάνω μέρος του κάθε ποτηριού (κοντά στο χείλος).
- Κόψτε το σπάγκο: Μετρήστε και κόψτε ένα κομμάτι σπάγκου αρκετά μακρύ ώστε να περνάει άνετα γύρω από το κεφάλι ενός συμμετέχοντα. Το μήκος ποικίλλει ανάλογα με την ηλικία και το μέγεθος των συμμετεχόντων.
- Συναρμολογήστε τα γυαλιά: Περάστε τον σπάγκο μέσα από τις τρύπες σε κάθε πλαστικό κύπελλο, κάνοντας κόμπους σε κάθε άκρο για να στερεώσετε τα κύπελλα στη θέση τους. Βεβαιωθείτε ότι τα κύπελλα είναι τοποθετημένα σαν γυαλιά πάνω από το σημείο που θα ήταν τα μάτια.
- Κατάλληλο για τους συμμετέχοντες: Ρυθμίστε το μήκος του σπάγκου έτσι ώστε τα γυαλιά να εφαρμόζουν άνετα αλλά σφιχτά γύρω από το κεφάλι κάθε συμμετέχοντα. Τα κύπελλα θα πρέπει να μιμούνται τη μειωμένη όραση χωρίς να προκαλούν δυσφορία.
- Σημείωση για την ασφάλεια: Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να κινούνται με προσοχή όταν φορούν τα γυαλιά. Παρακολουθήστε στενά τη δραστηριότητα για να διασφαλίσετε την ασφάλεια ανά πάσα στιγμή.



Κατανοώντας αόρατες αναπηρίες

Δυσκολία: Μέτρια

Χρόνος: 90 λεπτά

Ομάδα: 10-16

Σύντομη επισκόπηση

Η δραστηριότητα αυτή επικεντρώνεται στην αύξηση της ευαισθητοποίησης και της κατανόησης των αόρατων αναπηριών. Περιλαμβάνει ομαδικές συζητήσεις για συγκεκριμένες αόρατες αναπηρίες, δίνοντας έμφαση στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα και διερευνώντας στρατηγικές υποστήριξης. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να αναγνωρίζουν τον αντίκτυπο αυτών των αναπηριών και θα συζητήσουν τρόπους για τη δημιουργία περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς.



Στόχοι

- Προώθηση της κατανόησης των διαφόρων αόρατων αναπηριών.
- Εντοπισμός και συζήτηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αυτές τις αναπηρίες.
- Εξερεύνηση στρατηγικών για τη δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς.



Υλικά

- Ενημερωτικά φυλλάδια σχετικά με τις διάφορες αόρατες αναπηρίες, μαρκαδόρους, flip charts ή πίνακες.



Δραστηριότητα

- Εισαγωγή(10λεπτά): Ο συντονιστής παρέχει μια επισκόπηση των αόρατων αναπηριών. Συζητά τις συνήθεις παρανοήσεις και τον αντίκτυπο που μπορεί να έχουν αυτές οι αναπηρίες στην καθημερινή ζωή των ατόμων. Συζητήστε το δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή σε σχέση με τα πιθανά οφέλη της αποκάλυψης για την προώθηση της κατανόησης και της υποστήριξης. Εξετάστε την κοινωνική ισορροπία μεταξύ της προώθησης της ευαισθητοποίησης σχετικά με τις αόρατες αναπηρίες και του σεβασμού των επιλογών των ατόμων να κρατήσουν αυτές τις πληροφορίες ιδιωτικές.
- Ομαδική συζήτηση και παρουσίαση (50 λεπτά): Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες για να συζητήσουν τις αόρατες αναπηρίες που τους ανατέθηκαν, εστιάζοντας στις προκλήσεις και τις στρατηγικές υποστήριξης. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα συμπεράσματά της, τονίζοντας τις βασικές προκλήσεις, επιτυχημένες ιστορίες από διάσημους ανθρώπους και πιθανές υποστηρικτικές δράσεις.
- Αναστοχασμός (30 λεπτά): Συζητήστε τις ομοιότητες και τις διαφορές, τις προκλήσεις και στρατηγικές υποστήριξης σε διάφορες αναπηρίες. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν προσωπικές ιδέες ή αλλαγές στην αντίληψη σχετικά με τις αόρατες αναπηρίες.



Συζητήστε τη σημασία της ενσυναίσθησης και της κατανόησης σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Θα πρέπει ως κοινωνία να προωθήσουμε την αποκάλυψη τέτοιων περιπτώσεων; Ή για την κοινωνία είναι καλύτερα - λιγότερο ανησυχητικό αν οι άνθρωποι αυτοί το κρατήσουν για τον εαυτό τους; Εάν επιλέξουν να το κρατήσουν για τον εαυτό τους - δημιουργεί αυτό συναισθήματα αποκλεισμού σε αυτούς τους ανθρώπους; Μήπως οι άνθρωποι επιλέγουν να μην αποκαλύπτουν τέτοια πράγματα για τον εαυτό τους, επειδή φοβούνται ότι δεν θα γίνουν αποδεκτοί από τους άλλους; Ή μπορεί να υπάρχουν και άλλοι λόγοι;

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις για την ανατροφοδότηση:

- Μοιράστηκε κανείς στην ομάδα σας προσωπικές εμπειρίες σχετικές με τα παραδείγματα που συζητήθηκαν;
- Πώς συνέβαλαν αυτές οι προσωπικές ιστορίες στη συζήτηση;
- Πώς πιστεύετε ότι πρέπει να αντιμετωπίζονται τα άτομα με τέτοιες αναπηρίες σε έναν εργασιακό χώρο, ένα σχολείο κ.λπ. Θα πρέπει να τυγχάνουν ειδικής μεταχείρισης;
- Τι γίνεται με τις περιπτώσεις που ένα άτομο επιλέγει να μην ενημερώσει κανέναν για την κατάσταση του;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Ενθαρρύνετε την ακρόαση με σεβασμό και τον ανοιχτό διάλογο.
- Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από την πραγματική ζωή για να καταδείξετε τα σημεία.
- Αντιμετωπίστε τυχόν παρανοήσεις ή στερεότυπα.

Προσβασιμότητα

- Προσφέρετε ποικίλες μορφές για τα έντυπα και τις φόρμες, όπως μεγάλες εκτυπώσεις, γραφή Braille και ψηφιακές εκδόσεις φιλικές προς τους αναγνώστες οθόνης.
- Επιλέξτε έναν προσβάσιμο χώρο, εξοπλισμένο με ράμπες, ανελκυστήρες και άλλες απαραίτητες εγκαταστάσεις για φυσική προσβασιμότητα.
- Καλλιεργήστε μια φιλόξενη ατμόσφαιρα που σέβεται τα διαφορετικά πολιτιστικά υπόβαθρα. Εξασφαλίστε την ενσωμάτωση στο περιεχόμενο και τα παραδείγματα. Δημιουργήστε έναν υποστηρικτικό χώρο όπου οι συμμετέχοντες μπορούν άνετα να αναζητήσουν διευκολύνσεις ή βοήθεια. Εφαρμόστε προληπτικές στρατηγικές για την κάλυψη διαφορετικών αναγκών, εξασφαλίζοντας την ενεργό συμμετοχή όλων.



Έντυπο 1 - Αόρατες αναπηρίες



Χρόνιος πόνος:

Επίμονος πόνος που διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα.
Δυσφορία, πόνος ή πόνος στους μύες ή τις αρθρώσεις.
Κόπωση και διαταραχές ύπνου.

Αγχώδεις διαταραχές:

Υπερβολική ανησυχία ή φόβος που είναι δύσκολο να ελεγχθεί.
Ανησυχία ή αίσθημα νευρικότητας . Ταχεία καρδιά καρδιακός ρυθμός, εφίδρωση, τρέμουλο, ή δύσπνοια.

Κατάθλιψη:

Επίμονα συναισθήματα θλίψης ή κενού.
Απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης για δραστηριότητες. Αλλαγές στην όρεξη και στα πρότυπα ύπνου.

Δυσλεξία:

Δυσκολία στην ανάγνωση, Ορθογραφία και αναγνώριση γραπτών λέξεων.
Προκλήσεις στη φωνολογική επεξεργασία και αποκωδικοποίηση.

Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας (ADHD):

Απροσεξία, παρορμητικότητα, και υπερκινητικότητα.
Δυσκολία διατήρησης προσοχής και οργάνωσης.
Ανησυχία και παρορμητική λήψη αποφάσεων.

Αυτοάνοσο Διαταραχές (π.χ. Ρευματοειδής αρθρίτιδα, νόσος του λύκου):

Πόνος στις αρθρώσεις, δυσκαμψία, και πρήξιμο.
Κόπωση και αδυναμία.
Φλεγμονή που επηρεάζει διάφορα όργανα .

Ημικρανίες:

Έντονοι, σφύζοντες πονοκέφαλοι που συχνά συνοδεύονται από ναυτία και ευαισθησία στο φως και τον ήχο.

Οπτικές διαταραχές (αύρες) πριν ή κατά τη διάρκεια των ημικρανιών. Φλεγμονώδης νόσος του εντέρου (π.χ, νόσος του Crohn Νόσος του Crohn, ελκώδης κολίτιδα):
Κοιλιακό άλγος και κράμπες.
Διάρροια ή δυσκοιλιότητα.
Κόπωση και ακούσια απώλεια βάρους.

Ινομυαλγία:

Διαδεδομένος μυοσκελετικός πόνος και ευαισθησία.
Κόπωση και διαταραχές ύπνου.
Γνωστικές δυσκολίες (fibro fog).

Μετατραυματικό Στρες Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD):

Παρεμβατικές αναμνήσεις, αναδρομές ή εφιάλτες που σχετίζονται με ένα τραυματικό γεγονός. Αποφυγή υπενθυμίσεων του τραύματος. Υπερδιέγερση, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης απόκρισης τρόμου.

Οδικός χάρτης ανεξάρτητης διαβίωσης

Δυσκολία: Μέτρια

Χρόνος: 4 ώρες

Ομάδα: 10 -12



Σύντομη επισκόπηση

Αυτό το εργαστήριο ασχολείται με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νεαροί ενήλικες με αναπηρία στην επίτευξη ανεξαρτησίας. Η δραστηριότητα αυτή είναι κατάλληλη για εκπαιδευτικά πλαίσια, κατασκηνώσεις νέων και οργανώσεις που εστιάζουν στην υποστήριξη και την ενδυνάμωση των ατόμων με αναπηρία.



Στόχοι

- Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με βασικές δεξιότητες και γνώσεις για τη μετάβαση στην ανεξάρτητη ενηλικίωση.
- Να προωθήσει την ανάπτυξη μιας υποστηρικτικής κοινότητας για την αντιμετώπιση της πολυπλοκότητας της ενήλικης ζωής, δίνοντας έμφαση στην αλληλοβοήθεια και τη συνεργασία.
- Να ενθαρρύνει την προληπτική αναζήτηση και υιοθέτηση της διαθέσιμης υποστήριξης, ενισχύοντας την τεκμηριωμένη λήψη αποφάσεων και την αυτονομία στο ταξίδι της ζωής τους.



Υλικά

- Καλάθια χαρτιού, χαρτιά, υλικό γραφής.
- Υλικά προσομοίωσης προϋπολογισμού (εικονικόνομισμα, κάρτες δαπανών)
- Εργαλεία προσβασιμότητας (διερμηνείς νοηματικής γλώσσας, βοηθητικές συσκευές ανάγνωσης) Έντυπα/υποδείγματα από το Εγχειρίδιο Ανεξάρτητης Διαβίωσης της οργάνωσης "Λωτός" [LINK](#)



Δραστηριότητα

Άσκηση προθέρμανσης (20 λεπτά):

- Πραγματοποιήστε μια ενεργοποίηση/άσκηση κατάλληλη για τη δυναμική της ομάδας, εξασφαλίζοντας την προσβασιμότητα και αφού παρουσιάσετε τους στόχους της δραστηριότητας.

Το καλύτερό μου σενάριο (40 λεπτά):

- Οι συμμετέχοντες ατομικά φαντάζονται την ιδανική ζωή τους σε 10 χρόνια. Ενθαρρύνετέ τους να οπτικοποιήσουν λεπτομέρειες σχετικά με την τοποθεσία, την εταιρεία, τις δραστηριότητες και τα συναισθήματα. Μοιραστείτε μερικά από αυτά τα οράματα με την ομάδα.

Αυτοαξιολόγηση - Πού βρίσκομαι τώρα; (20 λεπτά):

- Οισυμμετέχοντες λαμβάνουν καλάθια χαρτιού και χαρτιά.
- Αυτοαξιολογούν τους σημερινούς πόρους και τις ανάγκες τους για μελλοντικούς στόχους. Τα στοιχεία που αντιπροσωπεύουν τους τρέχοντες πόρους μπαίνουν στο καλάθι, οι ανάγκες τοποθετούνται εκτός.

Ομαδική εργασία - Καλέστε έναν φίλο ή ρωτήστε το κοινό (40 λεπτά):

- Οι συμμετέχοντες καταγράφουν και μοιράζονται δύο ανεκπλήρωτες ανάγκες.
- Τα μέλη της ομάδας προσφέρουν λύσεις ή πόρους που διαθέτουν.
- Συζητήσεις στο πιθανές μακροπρόθεσμα λύσεις ή μετριασμό των συνεπειών.



Άσκηση κατάρτισης προϋπολογισμού - ο χρόνος είναι χρήμα,

Μέρος 1 (40 λεπτά):

- Οι συμμετέχοντες σε ομάδες των τριών διαχειρίζονται έναν προσομοιωμένο προϋπολογισμό. Στόχος είναι η αποτελεσματική κατανομή των κονδυλίων για τις μηνιαίες ανάγκες.

Προγραμματισμός στόχων - Ο χρόνος είναι χρήμα, Μέρος 2 (40 λεπτά):

- Οι συμμετέχοντες θέτουν προσωπικούς στόχους όσον αφορά την υγεία, τις δεξιότητες και την κοινωνική ζωή.
- Ενσωματώστε αυτούς τους στόχους σε ετήσια και εβδομαδιαία σχέδια για λογοδοσία.

Τελικός προβληματισμός (30 λεπτά):

- Συζητήστε τις συνεισφορές που έγιναν και τις γνώσεις που αποκτήθηκαν, καθώς και τις ευκαιρίες που δόθηκαν στους συμμετέχοντες για να αναγνωρίσουν την ανάπτυξή τους. Ο απολογισμός θα πρέπει να γίνει στον τελευταίο κύκλο και να έχει χώρο για να προβληματιστείτε σχετικά με τα πράγματα που μάθατε αλλά και για τα πράγματα που δεν μπόρεσε να προσφέρει αυτό το εργαστήριο.



Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Προτείνονται οι ακόλουθες ερωτήσεις για την ενημέρωση:

- Ποιο ήταν το σημαντικότερο συμπέρασμα που αποκομίσατε από το σημερινό εργαστήριο; Πώς αισθάνεστε για τους πόρους και την υποστήριξη που συζητήθηκαν σήμερα;
- Ποιες στρατηγικές ή ιδέες θα εφαρμόσετε στο ταξίδι σας προς την ανεξαρτησία;
- Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε αυτό το εργαστήριο για να ανταποκριθούμε καλύτερα στις ανάγκες σας;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Δώστε έμφαση στην ενεργητική ακρόαση και δημιουργήστε έναν χώρο χωρίς επικρίσεις. Ενθαρρύνετε τους διευκολυντές να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες, εάν είναι σχετικές.
- Λάβετε υπόψη σας τις διαφορετικές ανάγκες και το διαφορετικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων.

Προσβασιμότητα

- Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι προσβάσιμος σε αναπηρικό αμαξίδιο. Παροχή υλικού σε πολλαπλές μορφές (Braille, μεγάλες εκτυπώσεις, ψηφιακή μορφή).
- Λάβετε υπόψη τις διαφορετικές γνωστικές ικανότητες των συμμετεχόντων κατά το σχεδιασμό των δραστηριοτήτων.



Έντυπα

- Σχετικά πρότυπα και υλικό με βάση το Εγχειρίδιο. Χειρόγραφα/ υποδείγματα από το
- Εγχειρίδιο Ανεξάρτητης Διαβίωσης της οργάνωσης "Λωτός"
Σύνδεσμος



Εγχειρίδιο ανάλυσης προσβασιμότητας

Δυσκολία: Αυξημένη

Χρόνος: 4 ώρες

Ομάδα: 20-25



Σύντομη επισκόπηση

Η δραστηριότητα αυτή χρησιμεύει ως εργαλείο αρχιτεκτονικής προσβασιμότητας και ανάλυσης. Περιλαμβάνει περιεκτικές περιγραφές και παραδείγματα αξιολογούμενων αντικειμένων, στοιχείων και μεθόδων αξιολόγησης, εντύπων και απαιτήσεων, καθώς και παραδείγματα και μορφές αναφοράς. Η δραστηριότητα προσαρμόζεται δυναμικά στις συγκεκριμένες ανάγκες των χρηστών της και καλύπτει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αξιολόγησης των εισόδων, των εσωτερικών χώρων, της εκπαίδευσης του προσωπικού, της διαθεσιμότητας ανελκυστήρων και πολλά άλλα.



Στόχοι

- Ενίσχυση της κατανόησης των απαιτήσεων προσβασιμότητας.
- Παροχή ανεκτίμητων πόρων για τους φοιτητές αρχιτεκτονικής και σχεδιασμού, διευρύνοντας την οπτική τους για το σχεδιασμό χωρίς αποκλεισμούς.



Υλικά

- Απαραίτητα εκπαιδευτικά εργαλεία, εξοπλισμός παρουσίασης, flipcharts, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα και χαρτιά.
- Ο χώρος θα πρέπει να είναι πλήρως προσβάσιμος και αρκετά ευρύχωρος για ομαδικές δραστηριότητες.



Δραστηριότητα

- Παγοθραύστης και παρουσίαση του εργαστηρίου και των στόχων του (10 λεπτά):
- Καθορισμός του σκοπού της συνεδρίασης.
- Η αρχή του καθολικού σχεδιασμού (20 λεπτά): Παρουσίαση PowerPoint που εξηγεί τον καθολικό σχεδιασμό και τα κοινωνικά οφέλη του.

Άσκηση 1: Διαφορετικές πτυχές της προσβασιμότητας (50λεπτά):

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε τέσσερις ομάδες με έμφαση στα εξής:
- Είσοδοι κτιρίων Εσωτερικοί χώροι κτιρίων
- Δρόμοι και υπαίθριοι χώροι Διαδικτυακοί χώροι
- Αναθέστε σε κάθε μέλος έναν ρόλο που αντιπροσωπεύει διαφορετικές αναπηρίες (π.χ. προβλήματα όρασης, προβλήματα ακοής, χρήστης αναπηρικού αμαξιδίου, αυτισμός, μικρόσωμο ανάστημα κ.λπ.). Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μπουν στη θέση των άγνωστων ρόλων για να κατανοήσουν καλύτερα τις διαφορετικές ανάγκες.
- Οι ομάδες προσδιορίζουν και συζητούν τις ανάγκες πρόσβασης για κάθε ρόλο. Παρουσιάστε και συζητήστε τα αποτελέσματα.

Άσκηση 2: Περπατήστε την πραγματικότητα (50 λεπτά):

- Παρουσιάστε τέσσερα οπτικοακουστικά παραδείγματα διαφορετικών πραγματικών χώρων και γεγονότων, όπως ένα διαμέρισμα, ένας δημόσιος χώρος (σχολείο ή νοσοκομείο), μια εκδήλωση (διαμαρτυρία ή συναυλία) και ένας ιστότοπος.
- Οι συμμετέχοντες καλούνται να εντοπίσουν τα εμπόδια προσβασιμότητας και να προτείνουν διορθώσεις.
- Ενθαρρύνετε την αναγνώριση των ορίων των εύλογων προσαρμογών.



Κουίζ προσβασιμότητας (20 λεπτά):

- Χρησιμοποιήστε διαδικτυακά εργαλεία για να δημιουργήσετε ένα κουίζ με περίπου
- 10 ερωτήσεις. Ανταμείψτε τα τρία καλύτερα αποτελέσματα με συμβολικά δώρα.

Απολογισμός και αξιολόγηση (30 λεπτά): Διευκόλυνση μιας αναστοχαστικής συζήτησης σχετικά με τη διαδικασία και τις γνώσεις που αποκτήθηκαν.

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Προτείνονται οι ακόλουθες ερωτήσεις για την ανατροφοδότηση:

- Ποια ήταν η πιο σημαντική διαπίστωση που αποκομίσατε σχετικά με την προσβασιμότητα από τις σημερινές δραστηριότητες;
- Πώς σκοπεύετε να εφαρμόσετε τις γνώσεις σας για την αρχιτεκτονική προσβασιμότητα και τον καθολικό σχεδιασμό στην επαγγελματική ή προσωπική σας ζωή;
- Ποια πρόκληση προσβασιμότητας που συζητήθηκε σήμερα σας άρεσε περισσότερο και πώς θα την αντιμετωπίζατε;
- Πώς αυτό το εργαστήριο επηρέασε την προσέγγισή σας για την κατανόηση και την υποστήριξη του σχεδιασμού χωρίς αποκλεισμούς;
- Ποια στοιχεία του εργαστηρίου θεωρήσατε πιο αποτελεσματικά και ποιες βελτιώσεις θα προτείνατε για μελλοντικές συνεδρίες;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Χρησιμοποιήστε πρακτικά παραδείγματα, βίντεο, εικόνες και παρουσιάσεις συμμετεχόντων για να απεικονίσετε τις απαιτήσεις προσβασιμότητας.
- Βεβαιωθείτε ότι το περιεχόμενο είναι σχετικό και εύκολα κατανοητό, ακόμη και για αρχάριους.



Προσβασιμότητα

- Διοργανώστε τη δραστηριότητα σε προσβάσιμο χώρο με προσωπική βοήθεια.
- Όλες οι γραπτές πληροφορίες πρέπει να διαβάζονται δυνατά. Παρέχετε υπηρέσεις μετάφρασης εάν είναι απαραίτητο.



Θέατρο Forum για την Ενημέρωση για την Αναπηρία

Δυσκολία: Μέτρια

Χρόνος: 5 ώρες

Ομάδα: 16-24

Σύντομη επισκόπηση

Το Θέατρο Φόρουμ, γνωστό και ως "Θέατρο των Καταπιεσμένων", είναι μια δυναμική και διαδραστική μορφή θεάτρου που έχει σχεδιαστεί για να προωθεί την κοινωνική αλλαγή και να ευαισθητοποιεί για θέματα, ιδιαίτερα αυτά που σχετίζονται με τις αναπηρίες. Στη δραστηριότητα αυτή, δραματοποιούνται πραγματικές καταστάσεις που αφορούν την αναπηρία. Μετά την αρχική παράσταση, το κοινό ενθαρρύνεται να εμπλακεί ενεργά, είτε αντικαθιστώντας τους ηθοποιούς στη σκηνή είτε προσφέροντας προτάσεις, ώστε να αλλάξει την έκβαση των σεναρίων, προωθώντας μια βαθύτερη κατανόηση και ενσυναίσθηση απέναντι στις προκλήσεις που σχετίζονται με την αναπηρία.



Στόχοι

- Να αυξηθεί η κατανόηση και η ευαισθησία απέναντι στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία.
- Να εμπνεύσει ενσυναίσθηση και να υποστηρίξει πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να βιώσουν και να αντιδράσουν σε σενάρια που σχετίζονται με την αναπηρία.
- Να χρησιμοποιηθεί το διαδραστικό δράμα ως εργαλείο για την ανάδειξη και την αντιμετώπιση των εμποδίων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία στην κοινωνία.



Υλικά

- Ένα προσιτό σκηνικό στήσιμο.
- Απλή σκηνογραφία για την απεικόνιση των διαφόρων σεναρίων.
- Βασικός εξοπλισμός ήχου και φωτισμού για την ενίσχυση της παράστασης.



Δραστηριότητα

- Φάση προετοιμασίας (έως 2 ώρες): Οι συμμετέχοντες καλούνται να θυμηθούν ή να φανταστούν σενάρια όπου οι ίδιοι ή άλλοι αισθάνθηκαν καταπιεσμένοι ή αντιμετώπισαν προκλήσεις που σχετίζονται με την αναπηρία. Επιλέξτε 3-4 διαφορετικές ιστορίες που καλύπτουν ένα εύρος θεμάτων όπως διακρίσεις, προκλήσεις προσβασιμότητας και κοινωνικός αποκλεισμός. Αναθέστε ρόλους για κάθε σενάριο, συμπεριλαμβανομένου του ατόμου με αναπηρία, των καταπιεστών, των παρευρισκομένων ή των ουδέτερων χαρακτήρων. Τα σενάρια θα πρέπει να είναι συνοπτικά και εντυπωσιακά.





- Παράσταση (80 λεπτά): Εκτελέστε κάθε σκηνή όπως έχει προηγηθεί. Μετά τις παραστάσεις, εμπλέξτε το κοινό προσκαλώντας το να τροποποιήσει τα αποτελέσματα προτείνοντας εναλλακτικές λύσεις ή αναλαμβάνοντας οι ίδιοι ρόλους. Αυτό το διαδραστικό στοιχείο επιτρέπει μια φυσική και ειλικρινή ανταπόκριση τόσο από τους ηθοποιούς όσο και από το κοινό.
- Απολογισμός και αναστοχασμός (40 λεπτά): Εκφράστε την ευγνωμοσύνη σας στους συμμετέχοντες και το ακροατήριο. Διευκολύνετε μια συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις ιδέες τους από τη δραστηριότητα, εστιάζοντας στο πώς μπορεί να έχουν αλλάξει οι αντιλήψεις ή οι στάσεις τους απέναντι στην αναπηρία.

Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

- Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενημέρωση:
- Πώς η συμμετοχή ή η παρακολούθηση των θεατρικών σκηνών του φόρουμ επηρέασε την κατανόηση ή την αντίληψή σας για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία;
- Για όσους μπήκαν σε κάποιο ρόλο, πώς η εμπειρία της ενσάρκωσης ενός χαρακτήρα με αναπηρία ή της αντιμετώπισης διακρίσεων επηρέασε την ενσυναίσθηση ή την ευαισθητοποίησή σας;
- Ως μέλος του κοινού, τι μάθατε από τα εναλλακτικά αποτελέσματα που πρότειναν ή έπαιξαν άλλοι συμμετέχοντες;
- Ποιες λύσεις ή αλλαγές που προτάθηκαν κατά τη διάρκεια της παράστασης πιστεύετε ότι είναι περισσότερο εφικτές και έχουν αντίκτυπο σε σενάρια πραγματικής ζωής;
- Πώς φαντάζεστε να εφαρμόσετε τις γνώσεις που αποκτήσατε από αυτή τη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή ή στην κοινότητά σας για την προώθηση της συμμετοχικότητας και της υποστήριξης των ατόμων με αναπηρία;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Βεβαιωθείτε ότι κάθε σκηνή είναι απλή με λίγες μόνο προτάσεις και σαφείς εικόνες, ώστε να είναι εύκολο για το κοινό να κατανοήσει το βασικό πρόβλημα.
- Παρακινήστε το ακροατήριο στο να συμμετάσχει, υπενθυμίζοντας το ότι δεν είναι απαραίτητη η επαγγελματική εμπειρία στην υποκριτική.
- Τονίστε τον συναισθηματικό και κοινωνικό αντίκτυπο κάθε σεναρίου για να προωθήσετε μια βαθύτερη κατανόηση των θεμάτων που σχετίζονται με την αναπηρία.





Προσβασιμότητα

- Παρέχετε διερμηνείες νοηματικής γλώσσας για να διασφαλίσετε την προσβασιμότητα των κωφών και βαρήκων συμμετεχόντων.
- Χρησιμοποιήστε ηχητικά εφέ και απλές αφηγήσεις για να βελτιώσετε την κατανόηση, ειδικά για τους συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης.
- Διασφαλίστε ότι η σκηνή και ο χώρος της παράστασης είναι προσβάσιμοι για τους συμμετέχοντες με κινητικά προβλήματα, με βοηθούς διαθέσιμους να βοηθούν, εφόσον χρειάζεται.

Τα βασικά για την προσωπική βοήθεια για άτομα με αναπηρίες

Δυσκολία: Εύκολη

Χρόνος: 180 λεπτά

Ομάδα: 10- 25

Σύντομη επισκόπηση

Πρόκειται για ένα πρακτικό εργαστήριο που έχει σχεδιαστεί για να διδάξει βασικές δεξιότητες στην παροχή προσωπικής βοήθειας σε άτομα με διάφορες αναπηρίες. Στόχος του εργαστηρίου είναι να εισαγάγει τους συμμετέχοντες, ιδίως το νέο προσωπικό και τους εθελοντές σε οργανισμούς, στη φιλοσοφία της ανεξάρτητης διαβίωσης. Μέσω επίδειξης και ενεργού συμμετοχής, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν τους κατάλληλους τρόπους για να προσφέρουν βοήθεια, εξασφαλίζοντας την ασφάλεια, σεβόμενοι την αξιοπρέπεια και υποστηρίζοντας τα άτομα στο εργασιακό τους περιβάλλον.



Στόχοι

- Κατανόηση των αρχών της ανεξάρτητης διαβίωσης και της σημασία της αυτονομίας για τα άτομα με αναπηρία.
- Ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων για την παροχή βοήθειας σε άτομα με διάφορες αναπηρίες, όπως άτομα που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια, τυφλά, κωφά, διανοητικά ή ψυχοκοινωνικά ανάπηρα άτομα.
- Εκπαίδευση των συμμετεχόντων σε τρόπους πρόληψης ατυχημάτων και διασφάλιση του σεβασμού της αξιοπρέπειας και των ορίων των ατόμων που βοηθούν.



Υλικά

- Παρουσίαση, διάφορα βοηθήματα (αναπηρικό καροτσάκι, κλουβί, μαντήλι στα μάτια)



Δραστηριότητα

Εισαγωγή στη φιλοσοφία της ανεξάρτητης διαβίωσης (30 λεπτά):

- Παρουσίαση που επικεντρώνεται στο τι συνιστά βοήθεια και τι όχι. Επισημαίνονται βασικοί κανόνες όπως το να μην υποθέτουμε ποτέ, να ρωτάμε πάντα, να δίνουμε προτεραιότητα στην ασφάλεια και να σεβόμαστε τα όρια.



Πρακτικές επιδείξεις (80 λεπτά):

- Βοήθεια σε χρήστες αναπηρικού αμαξιδίου: Επίδειξη των δόσεων και των μη δόσεων, με ευκαιρίες για παιχνίδι ρόλων.
- Βοήθεια σε τυφλά άτομα: Εξάσκηση και παιχνίδι ρόλων για την κατανόηση των κατάλληλων μεθόδων βοήθειας.



- Βοήθεια σε κωφά άτομα: Ασκήσεις για αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας.
- Βοήθεια σε άτομα με νοητική αναπηρία: Διάλογοι με παιχνίδι ρόλων και τεχνικές προσβάσιμης επικοινωνίας.
- Βοήθεια σε άτομα με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες: Κατανόηση και πρακτική του σεβασμού και του ανοικτού διαλόγου.

Επίδειξη για τους συμμετέχοντες (30λεπτά): Κάθε συμμετέχων επιλέγει τυχαία μια εργασία και επιδεικνύει την κατανόησή του για την παροχή βοήθειας.

Απολογισμός και αναστοχασμός (40 λεπτά): Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να εξασκηθούν και να κάνουν ερωτήσεις. Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή προσωπικών ορίων και τυχόν ανασφαλειών. Τονίστε ότι πρόκειται για μια θεμελιώδη εκπαίδευση και η μάθηση θα συνεχιστεί μέσω της εμπειρίας.



Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενημέρωση:

- Ποιο ήταν το σημαντικότερο συμπέρασμα που αποκομίσατε από την εξάσκηση στις διάφορες μορφές βοήθειας;
- Πώς η εμπειρία της εναλλαγής ρόλων μεταξύ παροχής και λήψης βοήθειας επηρέασε την κατανόηση των αναγκών και των ορίων των ατόμων με αναπηρία;
- Υπήρχαν πτυχές της παροχής βοήθειας που θεωρήσατε ιδιαίτερα προκλητικές ή διαφωτιστικές;
- Πώς οραματίζεστε να εφαρμόσετε αυτές τις δεξιότητες στο εργασιακό σας περιβάλλον για να υποστηρίξετε συναδέλφους ή πελάτες με αναπηρία;
- Πώς αυτό το εργαστήριο επηρέασε την προσέγγισή σας στην αλληλεπίδραση και την επικοινωνία με άτομα με αναπηρία;



Συμβουλές για τους συντονιστές

- Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες βιώνουν και τους δύο ρόλους της παροχής και της λήψης βοήθειας για να κατανοήσουν και να εκφράσουν καλύτερα αυτές τις προοπτικές.



Προσβασιμότητα

- Η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να είναι πλήρως προσβάσιμη, επιτρέποντας τη συμμετοχή όλων.

Έντυπα

Κατευθυντήριες γραμμές για την παροχή προσωπικής βοήθειας σε άτομα με αναπηρία



Εισαγωγή: Αυτός ο οδηγός έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει το προσωπικό και τους εθελοντές να κατανοήσουν και να παρέχουν αποτελεσματικά προσωπική βοήθεια σε άτομα με αναπηρία. Στόχος μας είναι να προωθήσουμε την ανεξαρτησία, να σεβαστούμε την αξιοπρέπεια και να διασφαλίσουμε την ασφάλεια για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

Βασικές αρχές:

Σεβασμός και αξιοπρέπεια:

- Να αντιμετωπίζετε πάντα τα άτομα με αναπηρία με απόλυτο σεβασμό και αξιοπρέπεια.
- Κατανοήστε ότι η παροχή βοήθειας έχει να κάνει με την παροχή δυνατότητας ανεξαρτησίας και όχι με την ανάληψη καθηκόντων.

Επικοινωνία:

- Πάντα να ρωτάτε πριν παρέχετε βοήθεια- ποτέ μην υποθέτετε ότι η βοήθεια είναι απαραίτητη ή επιθυμητή.
- Χρησιμοποιήστε σαφή, με σεβασμό και άμεση επικοινωνία.
- Για άτομα με κώφωση ή βαρηκοΐα, βεβαιωθείτε ότι το πρόσωπό σας είναι ορατό για χειλεανάγνωση ή χρησιμοποιήστε διερμηνέα, εάν είναι απαραίτητο.

Πρώτα η ασφάλεια:

- Να έχετε επίγνωση της ασφάλειας τόσο του ατόμου όσο και του εαυτού σας.
- Κατανοήστε το και ακολουθήστε το κάθε βήμα

Κατανόηση των ορίων:

Σεβαστείτε τον προσωπικό χώρο και τα όρια.

- Αποφύγετε την περιττή σωματική επαφή.
- Ανταπόκριση στις ανάγκες;
- Προσαρμογή με τη βοήθεια και τις προτιμήσεις του ατόμου.

Να είστε προσεκτικοί και να ανταποκρίνεστε στις ανάγκες και τα αιτήματά του ατόμου.

Κατευθυντήριες γραμμές για συγκεκριμένες αναπηρίες:

- Βοήθεια σε χρήστες αναπηρικού αμαξιδίου:
- Μην ακουμπάτε ή μετακινείτε το αναπηρικό αμαξίδιο χωρίς άδεια. Βεβαιωθείτε ότι οι διάδρομοι είναι ελεύθεροι και προσβάσιμοι.

**Βοήθεια σε άτομα που είναι τυφλά ή έχουν χαμηλή όραση:**

Προσφέρετε το χέρι σας για καθοδήγηση αντί να αρπάζετε το δικό τους. Περιγράψτε με μεσαφήνεια το περιβάλλον και τυχόν εμπόδια στην πορεία τους.

Βοήθεια σε κωφά ή βαρήκοα άτομα:

Χρησιμοποιήστε οπτικές ενδείξεις και χειρονομίες όπου χρειάζεται. Μη φωνάζετε- μιλήστε κανονικά και καθαρά.

Υποστήριξη ατόμων με νοητική αναπηρία:

Χρησιμοποιήστε απλή, ξεκάθαρη γλώσσα και κάντε υπομονή. Ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία τους δίνοντάς τους χρόνο να κατανοήσουν και να απαντήσουν.

Υποστήριξη ατόμων με ψυχοκοινωνικές αναπηρίες:

Υπομονή και κατανόηση.

Αποφύγετε να κάνετε υποθέσεις σχετικά με τις ικανότητες και τις προτιμήσεις τους.



7. Εταίροι του έργου

Associazione AbiCi

Η AbiCi είναι μια ιταλική οργάνωση νεολαίας που ιδρύθηκε το 2010. Εργάζεται κυρίως στον τομέα του γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης και της ένταξης των νέων με αναπηρία. Στο πλαίσιο της αναπηρίας, η οργάνωση σχεδιάζει και υλοποιεί κοινωνικοεκπαιδευτικές δραστηριότητες με στόχο την ενίσχυση της εργασιακής ένταξης των νέων με αισθητηριακές αναπηρίες και των νέων που πάσχουν από ψυχικές ασθένειες. Επιπλέον, η ΜΚΟ εκδίδει ένα καθημερινό περιοδικό, το Sardegnaoggi, όπου προωθεί πολιτικές για τη νεολαία και τα ανθρώπινα δικαιώματα.

Ιστοσελίδα: <https://www.associazioneabici.eu/>

Association Beyond Barriers

Η Beyond Barriers Association (BBA) είναι μια μη κερδοσκοπική οργάνωση της κοινωνίας των πολιτών, που ιδρύθηκε το 2004 στα Τίρανα της Αλβανίας. Η BBA εργάζεται με νέους σε εθνικό, περιφερειακό και ευρωπαϊκό επίπεδο, προωθώντας την ενδυνάμωση μέσω της μη τυπικής εκπαίδευσης. Η αποστολή της BBA είναι να προωθεί την ένταξη, τις ίσες ευκαιρίες και την καλύτερη ποιότητα ζωής για όλους τους νέους και να υποστηρίζει τα θεμέλια για την οικοδόμηση μιας καλύτερης κοινωνίας για τις σημερινές και τις μελλοντικές γενιές.

Ιστοσελίδα: <https://beyondbarriers.org/>

The Association of Disabled Youth of Montenegro (UMHCG)

Η UMHCG με έδρο το Μαυροβούνιο είναι μια ΜΚΟ που έχει ως στόχο τη βελτίωση του επιπέδου ζωής και του σεβασμού των ανθρωπίνων δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία, με ιδιαίτερη έμφαση στη νεολαία με αναπηρία. Μέσω διαφόρων προγραμμάτων, δραστηριοτήτων και πρωτοβουλιών, η οργάνωση υπερασπίζεται τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία και την ένταξή τους στην κοινωνία. Η Ένωση προσφέρει μια σειρά προγραμμάτων και πρωτοβουλιών με στόχο τη βελτίωση της ζωής των ατόμων με αναπηρία μέσω της συνηγορίας, των ευκαιριών απασχόλησης και κατάρτισης, της εκπαιδευτικής υποστήριξης, των υπηρεσιών υποστήριξης, της εκστρατείας ευαισθητοποίησης και των δραστηριοτήτων κοινωνικής ένταξης.

Ιστοσελίδα: <https://umhcg.com/en/>



Active Zone Outdoor

Ο Active Zone Outdoor είναι ένας μη κερδοσκοπικός, μη κυβερνητικός οργανισμός με έδρα την Κύπρο, ο οποίος έχει ως αποστολή να διευκολύνει την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των νέων μέσω της ενεργού ενασχόλησης με υπαίθριες και αθλητικές δραστηριότητες και της συμμετοχής τους στην κοινωνία. Η κοινωνική ένταξη των νέων με αναπηρίες με προτεραιότητα να δίνεται στα άτομα με προβλήματα όρασης αποτελεί βασικό στρατηγικό στόχο στην ατζέντα του οργανισμού.

Ιστοσελίδα: <https://www.activezoneoutdoor.cy/>

Information Center for people with disabilities Lotos

Ο "Lotos" είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που δραστηριοποιείται σε όλη τη Βοσνία-Ερζεγοβίνη. Μέσω των δράσεών του, ο οργανισμός επηρεάζει τη δημιουργία μιας δημοκρατικής κοινωνίας των πολιτών στη Βοσνία-Ερζεγοβίνη, στην οποία τα θέματα αναπηρίας θα θεωρούνται ως ζητήματα ανθρωπίνων δικαιωμάτων και τα άτομα με αναπηρία δεν θα αντιμετωπίζουν εμπόδια κατά την άσκηση των δικαιωμάτων που τους ανήκουν ως ανθρώπινα όντα.

Ιστοσελίδα: <https://www.ic-lotos.org.ba/>

TDM 2000 Malta

Η TDM 2000 Malta στοχεύει στην αύξηση της ενεργού συμμετοχής των νέων στην κοινωνία σε τοπικό και διεθνές επίπεδο. Υποστηρίζει τοπικά ιδρύματα που εργάζονται με νέους που προέρχονται από περιβάλλοντα με λιγότερες ευκαιρίες μέσω της ευαισθητοποίησης, της συγκέντρωσης πόρων και του εθελοντισμού. Δίνει επίσης στους νέους την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε διάφορες κινητικότητες του προγράμματος Erasmus+ στη Μάλτα και στο εξωτερικό.

Web: <https://tdm2000malta.org/>

8. Βιβλιογραφία



- Universal Declaration of Human Rights (UDHR): Αυτό το θεμελιώδες έγγραφο για τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι προσβάσιμο στην ιστοσελίδα του Γραφείου της Ύπατης Αρμοστείας για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα (OHCHR) UDHR
- Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD): ΤΑυτό το κρίσιμο έγγραφο που επικεντρώνεται στα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία είναι διαθέσιμο στον ιστότοπο του OHCHR CRPD.
- Εγχειρίδιο προσβασιμότητας (Οργανισμός Lotto)
- Εγχειρίδιο κατάρτισης για την ουσιαστική ένταξη των ατόμων με αναπηρία- UNESCO <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380382>
- https://www.un.org/en/content/disabilitystrategy/assets/documentation/UN_Disability_Inclusion_Strategy_english.pdf
- Διεθνές Σύμφωνο για τα οικονομικά, κοινωνικά και πολιτιστικά δικαιώματα, Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών
- <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/international-covenant-economic-social-and-cultural-rights>
- https://www.un.org/disabilities/documents/sdgs/disability_inclusive_sdgs.pdf
- Compass Manual for Human Rights Education with Young people, <https://www.coe.int/en/web/compass>

The background is a light blue surface with several 3D human figures in yellow, red, and white. A stylized hand icon with five colored fingers (blue, green, yellow, orange, pink) is positioned above the letter 'u' in the title.

In Touch

Απρίλιος 2024