

SË BASHKU MËSOJMË

MANUAL DIDAKTIK PËR AKTIVITETE
GJITHËPËRFSHIRËSE TË EDUKIMIT JOFORMAL
PËR TË RINJTË ME DHE PA AFTËSI TË
KUFIZUARA

In Touch



Co-funded by
the European Union

MIRËNJOHJE

Ky publikim u botua me përpjekjen dhe kontributin e përbashkët të organizatave partnere të projektit.

- Associazione ABICI - Italy
- Beyond Barriers Association - Albania
- TDM2000 Malta - Malta
- I.C Lotos - Bosnia and Herzegovina
- The Association of Youth with Disabilities of Montenegro - Montenegro
- Active Zone Outdoor- Cyprus

REDAKTOI: SILVIA DERVISHI

DIZAJNI: IRENA TOPALLI

Associazione ABiCi #

BEYOND BARRIERS
We believe in what we do.



**Co-funded by
the European Union**

Financuar nga Bashkimi Evropian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë megjithatë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht ato të Bashkimit Evropian ose të Agjencisë Ekzekutive Evropiane të Arsimit dhe Kulturës (EACEA). As Bashkimi Evropian dhe as EACEA nuk mbajnë përgjegjësi për to.



Përmbajtja

- 1** Çfarë është projekti "InTouch"
- 2** Vendorsja e bazave
- 3** Për çfarë bëhet fjalë manual dhe cila është vlera e tij?
- 4** Kompetencat e fituara përmes manualit
- 5** Përshtatja e aktiviteteve të manualit sipas nevojave tuaja
- 6** Tabela e aktiviteteve
- 7** Partnerët e projektit
- 8** Referenca

A background image showing four hands of different skin tones cupping a grey globe. The hands are positioned at the top, bottom, left, and right, with their fingers pointing towards the center where the globe is located.

In Touch



"Fuqizimi i të gjithë të rinjve përmes edukimit gjithëpërfshirës nuk është vetëm një detyrim nën Shtyllën Evropiane të të Drejtave Sociale; është një investim në një shoqëri më të fortë dhe më kohezive."

-Komisioni Evropian-



1. Çfarë është projekti "InTouch"

"In Touch" është një projekt i financuar nga Erasmus+ i cili synon të sjellë risi në fushën e përfshirjes së të rinjve me aftësi të kufizuara të lëvizjes dhe shqisore duke përdorur qasjen e edukimit joformal.

Pavarësisht përparimit të madh që është bërë në dekadat e fundit në fushën e njohjes së të drejtave të personave me aftësi të kufizuara, situata ende ka nevojë për përmirësime më drastike, veçanërisht kur bëhet fjalë për ndryshimin shumë të nevojshëm të perceptimit të aftësisë së kufizuar në vetvete. Personat me aftësi të kufizuara, veçanërisht të rinjtë, shpesh përjashtohen nga shërbimet dhe përdorimi i produkteve më themelore, dhe situata bëhet edhe më sfiduese kur kemi të bëjmë me shërbime më të përparuara, të tilla si turizmi, hobi dhe koha e lirë.

Bota e edukimit joformal ka bërë përpjekje gjatë viteve, për të mbushur hendekun midis nevojave të të rinjve me aftësi të kufizuara dhe shërbimeve që u nevojiten, por shpeshherë çështjet problematike dhe pengesat që hasen shpesh në përpjekjet e tyre rezultojnë në pezullim të praktikave të përdorura dhe për këtë arsye në nivele të ulëta të angazhimit kur krahasohen me bashkëmoshatarët e tyre pa aftësi të kufizuara.

Për këto arsye, rezultati kryesor që pritet nga zhvillimi i këtij projekti është përmirësimi i cilësisë së aktiviteteve që aktualisht po kryhen nga organizatat e shoqërisë civile që i janë përkushtuar punës me të rinjtë me aftësi të kufizuara.

Projekti ka dy rezultate kryesore:

- Kryerja e dy hulumtimeve që mblodhën disa nga praktikat më të mira të zhvilluara tashmë në të gjithë realitetet kombëtare të konsorciumit dhe në të gjithë Evropën, rezultatet e të cilave përmbledhen në manualin e tanishëm didaktik;
- Krijimi i një aplikacioni celular të aksesueshëm që do të shërbejë si një qendër e përbashkët për personat me aftësi të kufizuara për të gjetur dhe hartuar shërbime, aktivitete dhe mundësi të aksesueshme/pa pengesë në vendet e tyre.

Konsorciumi, i formuar nga 3 vende të BE-së (Itali, Qipro dhe Maltë) dhe 3 vende të Ballkanit Perëndimor (Shqipëri, Bosnjë dhe Hercegovinë dhe Mal i Zi) që përfshijnë OJQ dhe shoqata me prejardhje dhe ekspertizë gjerësisht të ndryshme, të tilla si puna në avokimin për të drejtat e njeriut për personat me aftësi të kufizuara, puna e drejtpërdrejtë në nivelin bazë, në arsimin profesional, zhvillimi i aktiviteteve të edukimit joformal me të rinjtë me dhe pa aftësi të kufizuara, dhe zhvillimi i mjeteve analoge dhe dixhitale në fushën e të rinjve.

2. Vendosija e bazave

Krijimi i një manuali përmbledhës për punën gjithëpërfshirëse të të rinjve

Hapi i parë i ndërmarrë për zhvillimin e këtij manuali ishte kryerja e një hulumtimi të thelluar mbi praktikën më të mirë ekzistuese në botën e përfshirjes së të rinjve me aftësi të kufizuara. Për qëllimin e manualit, u përqendruam në hulumtimin kombëtar që u krye në vendin e secilit partner duke përdorur tre metodologji të ndryshme, secila prej tyre kishte për qëllim vlerësimin e një aspekti të ndryshëm të këtyre praktikave më të mira.

Metodologjia e përzier e përdorur ishte menduar si një mjet për të rritur shtrirjen e manualit, por edhe për t' i dhënë atij një perspektivë më të gjithanshme, duke integruar aspektet teorike dhe praktike të analizës së praktikave të gjetura. Për të përmbledhur rrjedhën e punës që çoi në zhvillimin e këtij manuali, mund të veçojmë 3 faza kryesore, ku secila kryhet në mënyrë të pavarur nga secili partner në mjedisin e tyre përkatës kombëtar:

Hulumtimi teorik synon t' i sigurojë audiencës një pasqyrë më të thellë mbi botën e përfshirjes, duke prodhuar gjithashtu një paketë gjithëpërfshirëse të praktikave që mund të përdoren nga OJQ-të, edukatorët dhe trajnerët që kërkojnë të përfshijnë më shumë të rinj me aftësi të kufizuara në aktivitetet e tyre. Secili partner kreu kërkime që synonin të eksploronin:

- Gjendjen aktuale të përfshirjes së të rinjve me aftësi të kufizuara në secilin nga vendet e përfshira.
- Një përmbledhje e praktikave më të mira kombëtare në fushën e përfshirjes së personave me aftësi të kufizuara me origjinë nga bota e edukimit joformal.
- Një përmbledhje e praktikave më të mira kombëtare në fushën e përfshirjes së personave me aftësi të kufizuara që vijnë nga fusha të tjera që mund të transferohen dhe përshtaten në një farë mënyre për t' iu përshtatur punës rinore dhe edukimit joformal.

Pjesa e dytë e hulumtimit u krye përmes metodologjisë së dy llojeve të grupeve të fokusit:

- Grupet e fokusit për prova praktike, që synojnë të vënë në zbatim me të rinj me dhe pa aftësi të kufizuara praktikën më të mirë të identifikuar gjatë fazës së hulumtimit teorik. Qëllimi është të vlerësohet zbatueshmëria në kontekste të tjera e tyre, ndërsa gjithashtu eksplorohej mundësia për ndryshime dhe përmirësime në bashkëpunim me përfituesit kryesorë të projektit.
- Grupet përmblyëse të fokusit, që përfshijnë profesionistë në nivele të ndryshme të fushës së punës rinore, me qëllim kryesor kryerjen e një analize



më të thelluar të praktikave, duke ofruar sugjerime të bazuara në vite përvoja në këtë fushë.

Hapi i fundit i hulumtimit shërbeu si përforcim i rezultateve nga grupet e fokusit duke u kërkuar pjesëmarrësve t'u përgjigjen disa pyetjeve mbi pëlqyeshmërinë e tyre në lidhje me aktivitetet ku ishin përfshirë. Administrimi i sondazheve shërbeu edhe si një mjet për përfshirjen e pjesëmarrësve në pjesët e ardhshme të projektit "In Touch". Rezultati përfundimtar ishte një përmbledhje e secilës praktikë, që përmbante një prezantim të praktikës, një analizë të shkurtër të pikave të forta dhe të dobëta të saj, si dhe një kapitull të shkurtër mbi rëndësinë e praktikës në projekt, së bashku me rekomandime për përmirësime dhe ndryshime që mund të ndikojnë në përshtatshmërinë e saj.

E gjithë puna e përshkruar deri më tani ka qenë themelore për një nga qëllimet kryesore të projektit In-Touch: ***krijimi i një manuali që mbështet në mënyrë efektive punonjësit rinor në angazhimin e të rinjve me aftësi të kufizuara.***

Zhvillimi i grupeve të fokusit ishte vendimtar për vlerësimin e pikave të forta dhe të dobëta të praktikave ekzistuese. Nga këto vlerësime, ekipi ynë hartoi praktika të reja që përfshihen në seksionin tjetër të këtij manuali. Ne kemi besim se edukatorët dhe punonjësit rinor të çdo niveli përvoja do ta gjejnë këtë manual një vlerë të shtuar në burimet e tyre, duke i ndihmuar ata të hartojnë aktivitete të reja të rrënjësura në praktikën më të mira. Këto aktivitete, të detajuara në manual, ndjekin një strukturë uniforme për të siguruar qëndrueshmëri dhe lehtësi në zbatim. Për më tepër, ky manual është pasuruar me njohuri dhe njohuri nga një fazë shtesë e kërkimit, e cila përfshinte mbledhjen e më shumë praktikave më të mira nga e gjithë Evropa.



3. Për çfarë bëhet fjalë në manual dhe cila është vlera e tij?

Në shoqëritë e sotme të larmishme, nevoja për edukim gjithëpërfshirës shtrihet përtej edukimit tradicional formal për të adresuar nevojat unike të të gjithë individëve, përfshirë ata me aftësi të kufizuara. "Manuali didaktik për aktivitete edukuese jo-formale gjithëpërfshirëse për të rinjtë me dhe pa aftësi të kufizuara" shërben si një burim thelbësor në punën rinore, duke kontribuar në nxitjen e përfshirjes dhe solidaritetit. Ai u siguron punonjësve rinor dhe ekspertëve të interesuar një udhëzues gjithëpërfshirës për të rritur ndërgjegjësimin midis të rinjve, për të avokuar për çështjet më sfiduese në lidhje me aftësinë e kufizuar dhe për të krijuar mjedise që janë mikpritëse dhe të arritshme për të gjithë.

Ky manual është një mjet i vlefshëm në fushën e punës rinore, duke theksuar rëndësinë e të drejtave të aftësisë së kufizuar dhe përfshirjes përmes edukimit joformal. Qëllimi i tij kryesor është të rrisë kompetencat e punonjësve rinor dhe ekspertëve, duke i pajisur ata me mjetet dhe njohuritë e nevojshme për të përfshirë në mënyrë efektive praktikatat gjithëpërfshirëse në aktivitetet e tyre. Punonjësit rinor dhe ekspertët mund ta përdorin këtë manual si një kornizë elastike për të kuptuar dhe avokuar për të drejtat e aftësisë së kufizuar brenda kontekstit të edukimit joformal. Duke përfshirë parimet e Konventës për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara (KDPAK) dhe kornizave të tjera thelbësore, manuali jo vetëm që edukon, por edhe fuqizon praktikuesit për të mbrojtur përfshirjen në praktikatat e tyre.

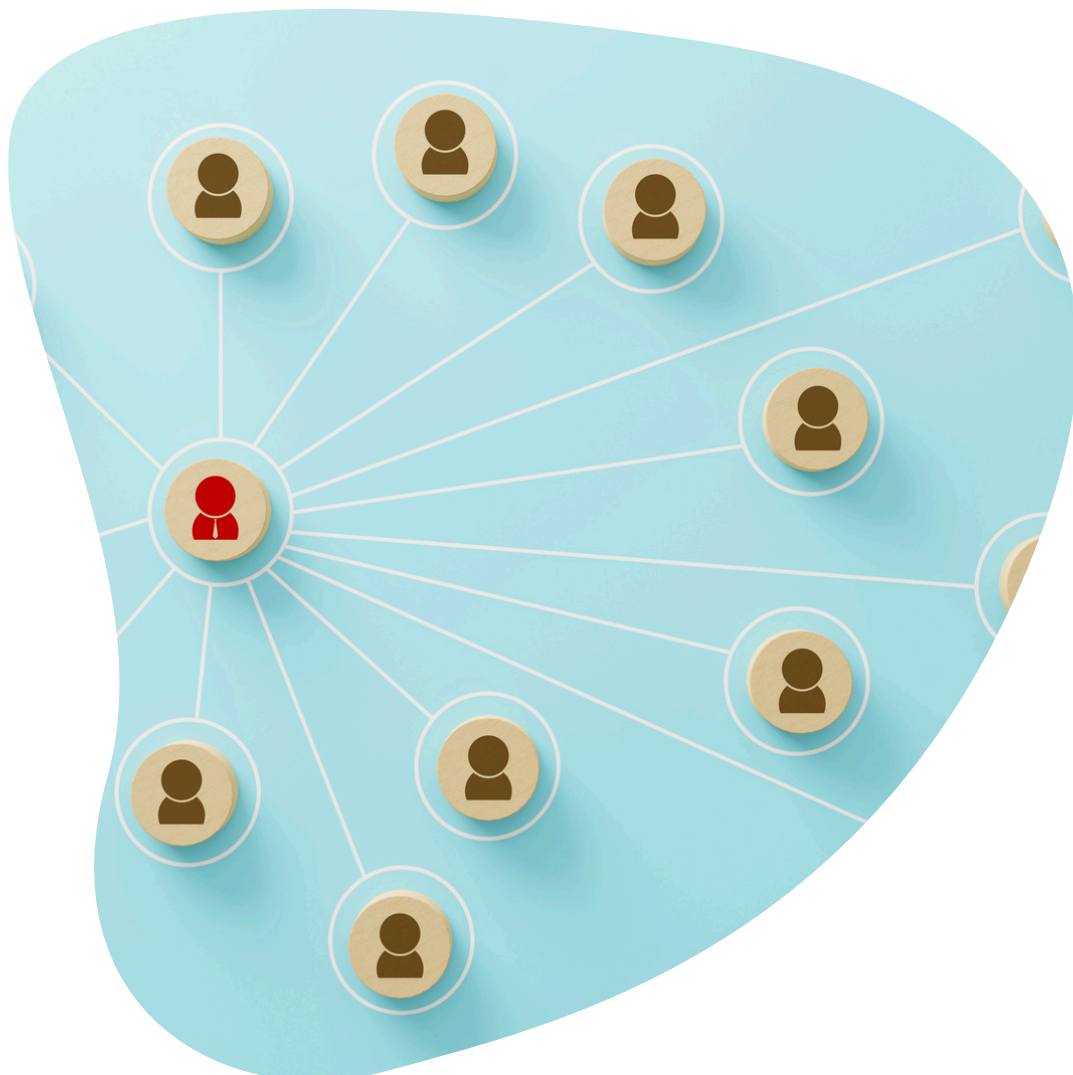
Vlera e këtij manuali qëndron në aftësinë e tij për të nxitur ndjeshmërinë, mirëkuptimin dhe ndjenjën e përgjegjësisë midis të rinjve, duke i inkurajuar ata të avokojnë për gjithëpërfshirje dhe barazi. Në qendër të këtij manuali janë metodat e të mësuarit joformal që ofrojnë aktivitete interaktive që kërkojnë reflektim dhe diskutim. Çdo ushtrim është krijuar jo vetëm për të edukuar, por edhe për të frymëzuar mendimin kritik dhe vetë-reflektimin rreth përvojave të ndryshme, veçanërisht në lidhje me aftësitë e kufizuara. Këto aktivitete variojnë nga luajtja e roleve deri te ushtrimet interaktive, secila e hartuar për të simuluar përvojat e personave me dhe pa aftësi të kufizuara, duke rritur kështu ndërgjegjësimin dhe thellimin e të kuptuarit të pjesëmarrësve. Aktivitetet janë krijuar për të sfiduar mendimet e pjesëmarrësve, për të thyer stereotipet dhe paragjykimet dhe për të promovuar një kulturë respekti dhe ndjeshmërie.

Duke u angazhuar në këto aktivitete, punonjësit rinor dhe ekspertët mund të edukojnë në mënyrë efektive të rinjtë për rëndësinë e përfshirjes dhe sfidat me të cilat përballen personat me aftësi të kufizuara në jetën e përditshme. Manuali avokon për një qasje të vazhdueshme të të mësuarit dhe përmirësimit drejt përfshirjes së personave me aftësi të kufizuara.



Ai inkurajon praktikuesit të mbeten vetë nxënës, duke kërkuar vazhdimisht njohuri dhe strategji të reja për të nxitur një qëndrim të të mësuarit gjatë gjithë jetës në mesin e të rinjve me të cilët punojnë çdo ditë.

Shpresojmë që "Manuali për aktivitete arsimore jo-formale gjithëpërfshirëse për të rinjtë me dhe pa aftësi të kufizuara" do të jetë një mjet i dobishëm për çdo punonjës rinor ose ekspert të angazhuar për krijimin e përvojave edukative gjithëpërfshirëse, angazhuese dhe fuqizuese. Përmbajtja e tij gjithëpërfshirëse, e rrënjosur në praktikat më të mira nga organizatat tona dhe standardet ligjore, siguron një bazë për ndërtimin e komuniteteve më gjithëpërfshirëse përmes arsimit joformal dhe përmirësimit të fushës së punës rinore.



4. Kompetencat e fituara përmes manualit

"Manuali didaktik për aktivitete edukative joformale gjithëpërfshirëse për të rinjtë me dhe pa aftësi të kufizuara" rrit ndjeshëm kompetencat e punonjësve rinor dhe ekspertëve në fusha të ndryshme, duke përfshirë të drejtat e njeriut dhe avokimin, edukimin mediatik, punësimin, artin, sportin dhe kohën e lirë. Ky manual përdor një model të kompetencave që integron njohuritë, aftësitë dhe qëndrimet, të dizajnuara posaçërisht për të thelluar të kuptuarit dhe adresimin e çështjeve që lidhen me aftësinë e kufizuar. Kjo qasje frymëzohet nga kornizat e edukimit për të drejtat e njeriut të zhvilluara në manualin "Compass" nga Këshilli i Evropës, duke siguruar një përvojë arsimore gjithëpërfshirëse dhe efektive që promovon gjithëpërfshirjen.

Modeli i kompetencës, i njohur gjerësisht në edukimin formal dhe joformal në Evropë, është përshtatur me kujdes në këtë manual për t'u përqëndruar në aftësinë e kufizuar, duke u ofruar punonjësve rinor dhe ekspertëve mjete thelbësore për të nxitur përfshirjen dhe fuqizimin në praktikatat e tyre edukative.

Dije dhe të kuptuarit



- Prezantimi i koncepteve të rëndësishme si përfshirja, ndjeshmëria, qasja, barazia dhe dinjiteti brenda kontekstit të të drejtave të aftësisë së kufizuar dhe edukimit joformal.
- Shpjegimi se si të drejtat e aftësisë së kufizuar gjenden brenda kornizës më të gjerë të të drejtave të njeriut, duke theksuar ndërvarësinë dhe universalitetin e këtyre të drejtave.
- Sigurimi i njohurive mbi ndryshimet e rëndësishme sociale dhe modelet e aftësisë së kufizuar të cilat kanë formuar njohjen dhe mbrojtjen e të drejtave të aftësisë së kufizuar.
- Specifikimi i të drejtave të njohura sipas instrumenteve kryesore ndërkombëtare si Konventa e Kombeve të Bashkuara për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara (KDPAK) dhe ligjet përkatëse kombëtare. Diskutimi i funksionit të organeve të ndryshme vendore, kombëtare dhe ndërkombëtare, përfshirë OJF-të, në mbështetjen dhe mbrojtjen e të drejtave të personave me aftësi të kufizuara.

Aftësitë



- Përmirësimi i aftësisë për të dëgjuar dhe për t'iu përgjigjur perspektivave të ndryshme, për të avokuar për veten dhe të tjerët, dhe për të komunikuar në mënyrë efektive midis grupeve të ndryshme.
- Kultivimi i aftësisë për t'iu angazhuar dhe menaxhuar sfidat në mënyrë konstruktive dhe për të punuar në mënyrë bashkëpunuese në ekipe të ndryshme.
- Nxitja e aftësisë për të analizuar informacionin, për të sfiduar paragjykimet dhe për të marrë vendime të informuara në lidhje me të drejtat dhe përfshirjen e personave me aftësi të kufizuara.
- Inkurajimi për tu aftësuar në organizim dhe pjesëmarrje të aktivitete të komunitetit që promovojnë ndërgjegjësimin dhe përfshirjen e aftësisë së kufizuar.
- Të mësuarit të të rinjve të njohin shkeljet e të drejtave të aftësisë së kufizuar dhe pajisja e tyre me aftësitë për të vepruar në mbrojtje të këtyre të drejtave si në nivel lokal ashtu edhe në nivel global.

Qëndrimet dhe vlerat



- Inkurajimi i empatisë ndaj personave me aftësi të kufizuara dhe nxitja e një ndjenje solidariteti me ata, të drejtat e të cilëve kërcënohen.
- Vendosja e një respekti të thellë për dinjitetin njerëzor dhe një përpjekje e vazhdueshme për të arritur drejtësinë, barazinë dhe respektin për diversitetin.
- Zhvillimi i një ndjenjë përgjegjësie për veprimet tuaja dhe një angazhim për ndryshime personale dhe shoqërore drejt një shoqërie më gjithëpërfshirëse.
- Nxitni kureshtjen për përvoja të ndryshme jetësore dhe ruani një mendje të hapur ndaj të gjitha aspekteve të diversitetit.

5.Përshtatja e aktiviteteve të manualit sipas nevojave tuaja

Aktivitetet në këtë manual janë testuar me të rinjtë duke siguruar efektivitetin e tyre në dinamika dhe cilësime të ndryshme të grupit. Meqenëse është e vështirë të krijohen mjete që i përshtaten të gjitha nevojave, kuptohet se jo çdo aktivitet do t' i përshtatet çdo grupi të synuar në mënyrë të përkryer në çdo kohë.

Ky manual është krijuar për të shërbyer si një udhëzues fleksibël në punën tuaj, duke ofruar një bazë mbi të cilën mund të ndërtohen dhe përshtaten aktivitetet, në vend të një grupi rregullash të rrepta për t' u ndjekur. Ju këshillojmë si përdorues që t' i përshtatni ose t' i zhvilloni më tej këto aktivitete për t' u përafruar më mirë me nevojat specifike të të rinjve me të cilët punoni.

Si lehtësues, ju mbani përgjegjësinë për të rregulluar dhe përshtatur aktivitetet, duke siguruar që ato jo vetëm të trajtojnë çështjet që janë të rëndësishme për grupin tuaj, por gjithashtu të angazhojnë dhe përkojnë me pjesëmarrësit në mënyrë efektive. Kjo mund të përfshijë ndryshimin e kompleksitetit të detyrave, temave të diskutuara ose rezultateve të pritshme për t' iu përshtatur më mirë moshës, kontekstit dhe përvojave të pjesëmarrësve tuaj.





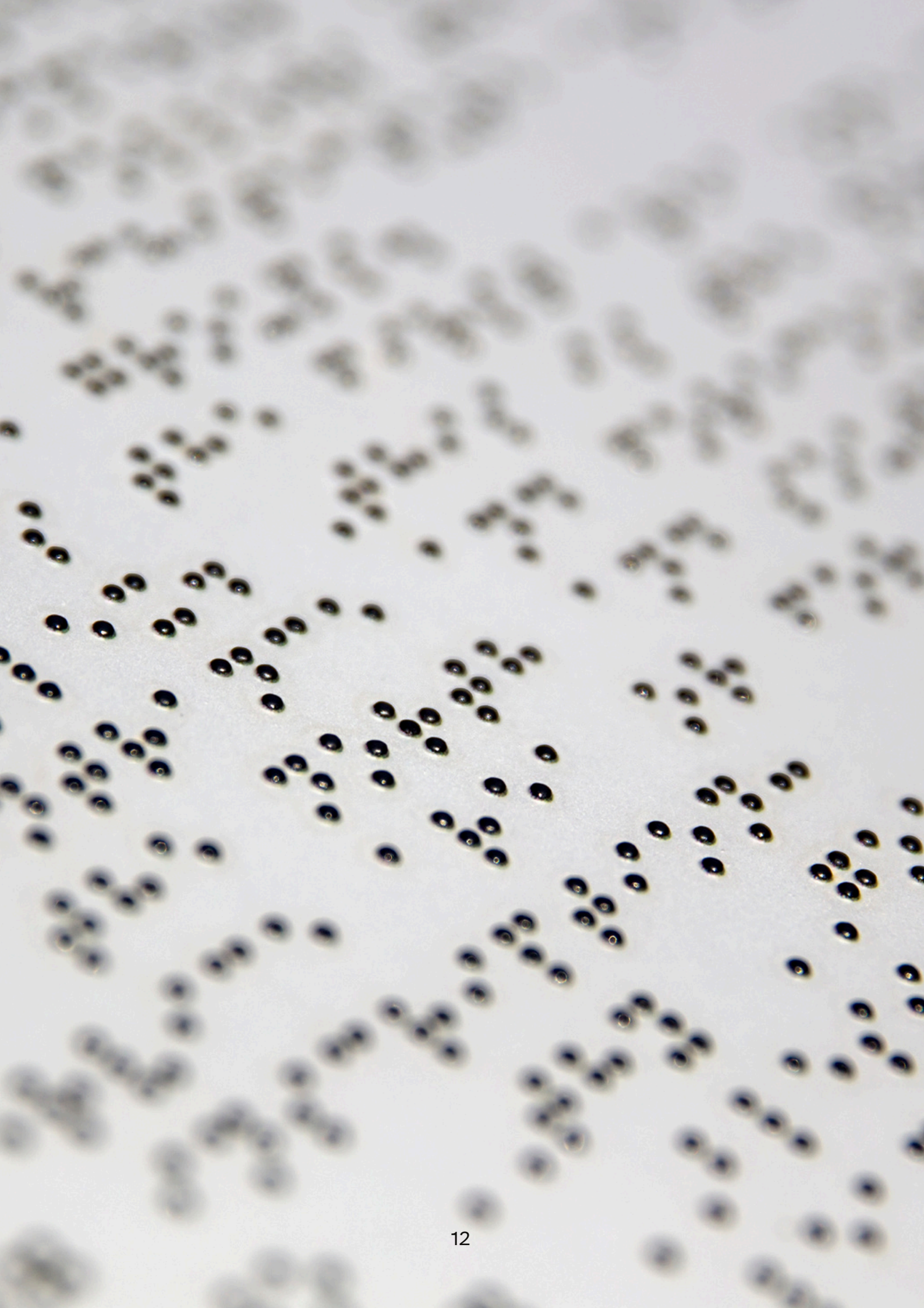
Tabela emëposhtme do t'ju ndihmojë të kuptoni se si ndërtohet çdo workshop dhe si të lexoni çdo hap specifik, në mënyrë që të mund të shumëfishoni workshop-et në jetën reale dhe në punën tuaj me të rinjtë me dhe pa aftësi të kufizuara.

Elementet	Përshkrimi
Emri i aktivitetit	Titulli
Shkalla e vështirësisë	Aktivitetet vlerësohen sipas shkallës së vështirësisë në përgatitje dhe zbatim, duke përdorur një shkallë: fillestar/i ndërmjetëm/ekspert.
Madhësia e grupit dhe përberja	Numri minimal dhe maksimal i pjesëmarrësve që do të përfshihen në aktivitet.
Koha	Matet në minuta dhe orë për çdo workshop.
Përmbledhje e shkurtër	Një përshkrim shumë i shkurtër i qëllimit dhe objektivave të aktivitetit.
Objektivat	Objektiva specifike të fokusuar në përbërësit e të nxënit.
Materiale	Materialet që do t'ju nevojiten për të përgatitur dhe zhvilluar çdo aktivitet.
Aktiviteti	Një shpjegim i detajuar i të gjitha fazave të aktivitetit, me fokus te përgatitja dhe zbatimi.
Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi	Udhëzime dhe pyetje për të drejtuar diskutimin pas aktivitetit.
Sugjerime për lehtësuesit	Këshilla të thjeshta dhe miqësore për fillestarët gjatë zbatimit të aktivitetit.
Përshtatshmëria	Këshilla se si ta bëni aktivitetin të përshtatshëm për të gjithë.
Materiale ndihmëse	Shablone dhe materiale të tjera të vlefshme që nevojiten për zhvillimin e workshop-it. (opsionale)

6. Tabela e aktiviteteve

Titulli i aktivitetit	Niveli i vështirësisë	Madhësia e grupit
Workshop për ndërgjegjësimin për të drejtat e njeriut	I ndërmjetëm	15-25
Të kuptuarit të modeleve të aftësisë së kufizuar	Fillestar/ i ndërmjetëm	15-20
Eksplorimi i aftësisë së kufizuar: Të kuptuarit dhe empatia	Fillestar/ i ndërmjetëm	15-24
Zbulojmë KDKPAK: Një rrugëtim për të mësuar	I ndërmjetëm/ ekspert	15-20
Zbulojmë përfshirjen në OZHQ përmes mësimit krijues	Fillestar	15-25
Fuqizimi i Zërave: Një workshop mbi avokimin për të drejtat e personave me aftësi të kufizuara	Ekspert	15-24
Advokues të mediave: Eksplorimi i aftësisë së kufizuar përmes gazetarisë	Fillestar	20-25
Histori aftësie	Fillestar	15-24
Rrugët e karrierës: Lojë me karta për aftësinë e kufizuar dhe punësimin	Fillestar/ i ndërmjetëm	20-30
Inovacioni dhe fuqizimi: Krijimi i ideve për ndërmarrjet sociale për personat me aftësi të kufizuara	I Ndërmjetëm	20-30
Ngjitime në shkëmbinj për të rinjtë e verbër	Ekspert	06-08
Thyerja e stereotipeve mbi aftësinë e kufizuar	Fillestar	10-15
Gjuha ndërkombëtare e shenjave (bazat)	Fillestar	03-18
Joga për të gjithë	I ndërmjetëm	10-12
Aktivitet pjekjeje	Fillestar/i ndërmjetëm	05-15
Muzikë dhe harmoni	Fillestar	05-15
Hyrje në “Scuba Diving” për personat e verbër	Ekspert	3+3

Titulli i aktivitetit	Niveli i vështirësisë	Madhësia e grupit
Kajak për personat me vështirësi në shikim	I ndërmjetëm	8-10
Ecje për personat me vështirësi në shikim	Fillestar	15-20
Futboll gjithëpërfshirës	I ndërmjetëm	10-20
Hartëzimi i aksesueshmërisë	I ndërmjetëm	20-25
Ku qëndron ti? Zërat dhe pikëpamjet!	Fillestar	15-25
Lojë gjithëpërfshirëse: Sport për të gjitha aftësitë	I ndërmjetëm	06-18
Lente gjithëpërfshirëse: Rrëfime	Fillestar	15-24
Empatia në veprim: Të kuptuarit e përvojave të aftësisë së kufizuar	I ndërmjetëm	12-15
Empatia në punësim: Një përvojë ndërvepruese	I ndërmjetëm	12-16
Workshop për komunikimin gjithëpërfshirës	I ndërmjetëm	10-20
Ndërgjegjësimin ndaj ngacmimit kibernetik gjithëpërfshirës	I ndërmjetëm	08-24
Fuqia e gjuhës në perceptimin e aftësisë së kufizuar	I ndërmjetëm	08-24
Futboll me syze	Fillestar	06-24
Të kuptuarit e aftësive të kufizuara të padukshme	I ndërmjetëm	10-16
Udhërrëfyesi i jetesës së pavarur	I ndërmjetëm	10-12
Manuali i analizës së aksesueshmërisë	Ekspert	20-25
Teatri forum për ndërgjegjësimin e aftësisë së kufizuar	I ndërmjetëm	16-24
Bazat e asistencës personale për personat me aftësi të kufizuara.	Fillestar	20-25



Workshop për Ndërgjegjësimin e të Drejtave të Njeriut

Niveli i vështirësisë: I ndërmjetëm:

Koha: 120 minuta

Grupi: 10-25



Përmbledhje e shkurtër:

Ky workshop synon të edukojë pjesëmarrësit rreth dokumenteve kryesore mbi të drejtat e njeriut, të rëndësishme për personat me aftësi të kufizuara, duke promovuar të kuptuarit dhe empatinë. Ky workshop është krijuar për të qenë informues, angazhues dhe i qasshëm, duke promovuar një kuptim më të thellë të të drejtave të aftësisë së kufizuar tek të rinjtë.



Objektivat:

- Rritja e ndërgjegjësimin mbi dokumentet kryesore të të drejtave të njeriut që mbrojnë personat me aftësi të kufizuara.
- Nxitja e të kuptuarit e të drejtave dhe sfidave me të cilat përballen personat me aftësi të kufizuara.
- Të inkurajojë empatinë dhe qëndrimet gjithëpërfshirëse midis të rinjve për personat me aftësi të kufizuara.



Materialet:

- Kopjet e Deklaratës Universale të të Drejtave të Njeriut (DUDNJ), Konventës për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara (KDPAK) dhe dokumenteve të tjera përkatëse të të drejtave të njeriut.
- Projektori dhe ekrani për prezantime.
- Materiale ndihmëse që përmbledhin pikat kryesore të secilit dokument.



Aktivitetet:

- Hyrje (10 min): Prezantim i shkurtër i workshop-it dhe objektivat e tij nga lehtësuesi/trajneri.
- Prezantimi (20 min): Prezantimi i aspekteve kryesore të DUDNJ dhe KDPAK, duke theksuar se si ato mbrojnë të drejtat e individëve me aftësi të kufizuara.
- Diskutim në grup (35 min): Pjesëmarrësit diskutojnë në grupe të vogla pyetjet e mëposhtme:
- Si ndikojnë këto dokumente në jetën e personave me aftësi të kufizuara në vendet e tyre përkatëse?
- Cila është situata e personave me aftësi të kufizuara në komunitetet/zytetin e tyre?

1. Diskutoni rreth dokumenteve specifike (politikat, ligjet, strategjitë) të cilat mbrojnë të drejtat e personave me aftësi të kufizuara në vendet përkatëse.
2. Ku e marrin informacionin pjesëmarrësit për personat me aftësi të kufizuara?
 - Prezantimi i punës në grup. (25 min)
 - Reflektim dhe komente (30 min): Përmbledhni mësimet kryesore të nxjerra në mbyllje të workshop-it.

Diskutim përmbledhës dhe vlerësim:

Mundësoni një diskutim se si ka ndryshuar kuptimi i pjesëmarrësve për të drejtat e aftësisë së kufizuar në vendet e tyre. Pyetjet që mund të përdorni

- Çfarë njohurish të reja keni fituar në lidhje me të drejtat e personave me aftësi të kufizuara nga ky workshop?
- Si lidhen DUDNJ dhe KDPK me situatat e jetës reale të personave me aftësi të kufizuara në komunitetin ose vendin tuaj?
- Si ka ndryshuar perspektiva juaj për çështjen e të drejtave të personave me aftësi të kufizuara pas pjesëmarrjes në këtë workshop?
- Cilat janë disa hapa të zbatueshëm që mund të ndërmerrni për të promovuar të drejtat dhe përfshirjen e personave me aftësi të kufizuara në komunitetin tuaj?
- Si mund t'i zbatojmë parimet e mësuara sot për të nxitur një shoqëri më gjithëpërfshirëse dhe një të ardhme më të mirë?



Sugjerime për lehtësuesit:

- Sigurohuni që të gjitha materialet të kenë qasje (p.sh., versionet Braille, interpretuesit e gjuhës së shenjave).
- Inkurajoni pjesëmarrjen aktive dhe respektoni pikëpamjet e ndryshme.
- Përdorni gjuhë të thjeshtë dhe shembuj konkretë për qartësi.
- Rekomandohet të përdorni mjetin Padlet ose ndonjë mjet tjetër digjital për prezantimet.



Përshtatshmëria:

- Vendi duhet të ketë qasje për përdoruesit e karriges me rrota.
- Siguroni materiale në formate të shumëllojshme (p.sh., printim, format elektronik).
- Ofroni interpretimin e gjuhës së shenjave nëse është e nevojshme.



Materiale ndihmëse:

- Deklarata Universale e të Drejtave të Njeriut (DUDNJ): Ky dokument themelor i të drejtave të njeriut mund të arrihet në faqen e internetit të Zyrës së Komisionerit të Lartë për të Drejtat e Njeriut (OHCHR) UDHR





Konventa për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara (KDPAK): Ky dokument thelbësor që përqendrohet në të drejtat e personave me aftësi të kufizuara është në dispozicion në faqen e internetit të DUDNJ-së, [KDPAK](#).

Të kuptuarit e modeleve të aftësisë së kufizuar

Niveli i vështirësisë: Fillestar/I ndërmjetëm Koha: 90 minuta Grupi: 15-20

Përmbledhje e shkurtër:

Ky sesion është krijuar për të siguruar informacion dhe për të edukuar të rinjtë rreth modeleve të ndryshme të aftësisë së kufizuar, duke rritur të kuptuarit e tyre se si shoqëria percepton dhe ndërvepron me lloje të ndryshme të aftësisë së kufizuar.



Objektivat:

- Shpjegimi i modeleve të ndryshme të aftësisë së kufizuar: modele bamirësie, mjekësore, sociale, biopsikosociale dhe të të drejtave të njeriut.
- Analizimi se si këto modele ndikojnë në perceptimin dhe trajtimin e personave me aftësi të kufizuara në komunitetet tona.
- Inkurajimi i të menduarit kritik për efektet e secilit model në jetën e personave me aftësi të kufizuara, por jo vetëm.



Materialet:

- Përshkrime dhe shembuj të secilit model të aftësisë së kufizuar.
- Raste studimore ose skenarë për analizën në grup.
- Tabela/ flip-chart për shënime.



Aktiviteti:

- Hyrje (5 min): Përmbledhje e objektivave të sesionit.
- Prezantimi nga trajneri/lehtësuesi (20 min): Përshkruani secilin model të aftësisë së kufizuar, duke përdorur shembuj konkretë.
- Puna në grup (25 min): Ndani pjesëmarrësit në 5 grupe dhe jepni secilit prej tyre një studim rasti. Pjesëmarrësit analizojnë studimet e rastit, duke identifikuar se cili model vlen për secilin skenar. Pjesëmarrësit diskutojnë se cili model aplikohet më së shumti në vendin/komunitetin e tyre për personat me aftësi të kufizuara.
- Prezantimet dhe diskutimet në grup (20 min): Grupet paraqesin analizat dhe diskutimet e tyre, të ndjekura nga pyetje dhe përgjigje.
- Reflektimi dhe diskutimi përmbledhës (20 min): Reflektoni se si modelet e ndryshme ndikojnë në qëndrimet dhe politikat ndaj personave me aftësi të kufizuara





Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi:

Diskutoni ndikimin e të kuptuarit të këtyre modeleve në perceptimet e pjesëmarrësve. Mund të përdorësh pyetjet e mëposhtme:

- Si formësojnë modelet e ndryshme të aftësisë së kufizuar të kuptuarit dhe qëndrimet tona ndaj personave me aftësi të kufizuara?
- Cili model mendoni se përdoret më së shumti në shoqërinë tonë, dhe pse?
- A mund të mendoni për ndonjë shembull të jetës reale ku ndryshimi i qasjes së modelit të aftësisë së kufizuar mund të çojë në rezultate më të mira për personat me aftësi të kufizuara?
- Si mundet që modelet bio-psiko-sociale dhe të të drejtave të njeriut të përmirësojnë mënyrën se si i trajtojmë çështjet e aftësisë së kufizuar në krahasim me modelet bamirëse dhe mjekësore?
- Duke reflektuar mbi studimet e rasteve, si mendoni se duhet të ndryshojnë politikat dhe praktikat për të mbështetur më mirë personat me aftësi të kufizuara?



Sugjerime për lehtësuesit:

Sigurohuni që shpjegimet të jenë të qarta dhe të arritshme. Inkurajoni pjesëmarrjen dhe respektimin e perspektivave të ndryshme. Jini të përgatitur për të siguruar kontekst dhe sqarime sipas nevojës.



Përshtatshmëria:

Sigurohuni që vendi i aktivitetit të jetë i aksesueshëm. Siguroni materiale në formate të ndryshme, duke përfshirë printim dhe format digjital. Konsideroni nevojën për përkthyes të gjuhës së shenjave ose akomodime të tjera.



Materiale ndihmëse:

Shkoni në faqen tjetër për materialet ndihmëse. Kopjoni dhe printoni ato.

Material ndihmës 1 - Modelet e aftësisë së kufizuar

(të përdoret nga trajneri/lehtësuesi)



Modeli i Bamirësisë

Modeli i bamirësisë është një nga modelet më të vjetra që është formuluar për të krijuar një kuptim të personave me aftësi të kufizuara. Ai deklaron se personi me aftësi të kufizuara nuk është në gjendje të kontribuojë në mënyrë domethënëse në zhvillimin e shoqërisë dhe kështu, ata duhet të varen nga shteti ose familjet e tyre për mbështetje. Sipas këtij modeli, personat me aftësi të kufizuara institucionalizohen ose detyrohen të qëndrojnë në shtëpi me familjet e tyre. Ky model shkakton qëndrime të thella negative dhe stigmë në lidhje me personat me aftësi të kufizuara, pasi anëtarët e shoqërisë i shohin ata si të huaj.

Modeli mjekësor

Modeli mjekësor është një tjetër model i vjetër i perceptimit dhe portretizimit të aftësisë së kufizuar, pasi anëtarët e profesionit mjekësor luftojnë me mënyrat dhe mjetet e trajtimit të çështjes së aftësisë së kufizuar. Në këtë model, propozohet se problemi buron nga sëmundja që prek individin. Qasja ndaj aftësisë së kufizuar sjell kështu fokusin tek shërimi i sëmundjes. Nuk i kushtohet vëmendje faktorëve të ndryshëm kontekstualë që do të ndikonin në aftësinë e individit për të funksionuar në shoqëri në mënyrë të vazhdueshme. Në të vërtetë, modeli mjekësor përfshin aspekte të modelit të bamirësisë, pasi mbështet institucionalizimin dhe izolimin e personave me aftësi të kufizuara. Modeli është refuzuar nga studiues dhe aktivistë në komunitetin e personave me aftësi të kufizuara. Ai shihet si një mjet i vjetëruar për vlerësimin dhe kuptimin e aftësisë së kufizuar.

Modeli Social

Modeli social i aftësisë së kufizuar u shfaq në vitet 1980. Ky model ka ardhur si reultat i viteve të avokimit nga personat me aftësi të kufizuara dhe disa studiues për të mundësuar përfshirje dhe pjesëmarrje më të madhe të personave me aftësi të kufizuara në shoqëri. Këta mbështetës dhe studiues hodhën poshtë modelet bamirëse dhe mjekësore të aftësisë së kufizuar pasi konsideroheshin se kontribuonin në përjashtimin e personave me aftësi të kufizuara nga shoqëria. Rrjedhimisht, në fillim të viteve 1980, Profesor Mike Oliver zhvilloi modelin social të aftësisë së kufizuar. Në modelin social të aftësisë së kufizuar, tregohet se aftësia e kufizuar vjen kur personi me një pamundësi, ndërvepron me faktorë të ndryshëm kontekstualë në shoqëri dhe këto shërbejnë për të kufizuar pjesëmarrjen dhe përfshirjen e personave me aftësi të kufizuara në shoqëri në mënyrë të barabartë me të tjerët. Faktorë të tillë kontekstualë përfshijnë faktorë socialë, ekonomikë, mjedisorë dhe qëndrimet. Modeli social ka kontribuar në pranimin dhe respektin më të madh të personave



me aftësi të kufizuara në shoqërinë kryesore, megjithëse ka shumë punë për t'u bërë. Vendorsja e Rregullave Standarde dhe Konventa për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara, për shembull, kanë dalë nga modeli social i aftësisë së kufizuar. Në mënyrë të ngjashme, modelet e mëvonshme të aftësisë së kufizuar siç janë modelet bio-psiko-sociale dhe të drejtat e njeriut me aftësi të kufizuar janë ndikuar nga modeli social i aftësisë së kufizuar.

Modeli Bio-psiko-social i aftësisë së kufizuar

Modeli bio-psiko-social i aftësisë së kufizuar u zhvillua në mesin e viteve 1980. Kërkonte të krijonte një terren të mesëm midis modelit mjekësor dhe modeleve sociale të aftësisë së kufizuar. Në këtë model, çështja e funksionimit është themelore. Ai trajton aftësinë e kufizuar nga këndvështrimi i shtrirjes së individit për të funksionuar në shoqëri në baza ditore me një dëmtim.

Modeli i të Drejtave të Njeriut

Modeli i të drejtave të njeriut erdhi gjatë mesit të viteve 2000. Ajo u formulua gjatë negociatave për Konventën për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara (KDPAK). Së bashku me modelin social të aftësisë së kufizuar, modeli i të drejtave të njeriut përbën paradigmen thelbësore të KDPAK-ës. Modeli i të drejtave të njeriut deklaron se të gjithë personat me aftësi të kufizuara janë qenie njerëzore dhe si të tillë, u nënshtrohen të drejtave dhe lirive themelore të mbrojtura në traktate të ndryshme ndërkombëtare në lidhje me të drejtat e njeriut. Deklarata Universale për të Drejtat e Njeriut dhe Pakti Ndërkombëtar për të Drejtat Civile dhe Politike janë dy instrumente të tilla që hyjnë menjëherë në lojë. KDPAK-ja nuk ka përcaktuar asnjë të drejtë të re për personat me aftësi të kufizuara. Megjithatë, ajo ka riafirmuar të drejtat e përfshira në traktate të veçanta të të drejtave të njeriut. Modeli i të drejtave të njeriut është paradigma mbizotëruese e miratuar nga anëtarët e akademisë dhe politikëbërësit. Në kontekst, vendet që kanë nënshkruar dhe ratifikuar KDPAK-në janë të detyruara të respektojnë dispozitat e përfshira në Konventë. Prandaj, personat me aftësi të kufizuara janë në gjendje të gëzojnë të njëjtat të drejta dhe privilegje që u jepen individëve pa aftësi të kufizuara.

Referencat: Manuali i trajnimit për përfshirjen kuptimplotë të personave me aftësi të kufizuara - UNESCO

Material ndihmës 2: Skenarët



Studimi i rastit të modelit të bamirësisë - Skenari 1

Një komunitet lokal organizon një mbledhje fondesh për fëmijët me aftësi të kufizuara. Ngjarja i portretizon këta fëmijë si të pafuqishëm dhe në nevojë për bamirësi, duke u përqëndruar në kufizimet e tyre dhe jo në aftësitë e tyre. Pjesëmarrësit inkurajohen të dhurojnë nga keqardhja.

Studimi i rastit të modelit mjekësor - Skenari 2

Një shkollë këmbëngul që një nxënës me ADHD (çrregullim i mungesës së vëmendjes dhe hiperaktivitetit) duhet të mjekohet për të marrë pjesë në klasa rregullisht. Politika e shkollës nuk merr në konsideratë asnjë qasje ose akomodim arsimor alternativ, duke u përqëndruar vetëm në "trajtimin" e gjendjes së nxënësit.

Studim i rastit të modelit social - Skenari 3

Një qytet ndërmerr një iniciativë për t' i bërë transportin publik të aksesueshem për karriget me rrota. Ky ndryshim vjen pasi grupet e avokimit theksuan se si mungesa e qasjes i pengoi individët me aftësi të kufizuara fizike të marrin pjesë plotësisht në shoqëri.

Studimi i rastit të modelit biopsikosocial - Skenari 4

Një qendër rehabilitimi miraton një qasje holistike për trajtimin e individëve me dëmtim të palcës kurrizore. Programi përfshin jo vetëm kujdesin mjekësor, por edhe këshillimin psikologjik, mbështetjen e riintegritit social dhe trajnimin profesional, duke njohur ndikimin e shumëanshëm të aftësisë së kufizuar.

Studimi i rastit të modelit të të drejtave të njeriut - Skenari 5

Nis një fushatë kombëtare për të promovuar të drejtat e punësimit të personave me aftësi të kufizuara. Fushata thekson të drejtat ligjore për punësim të drejtë dhe akomodim të arsyeshëm në vendin e punës, siç përshkruhet në traktatet ndërkombëtare për të drejtat e njeriut si KDPAK-ja.

Eksplorimi i Aftësisë së Kufizuar: Të Kuptuarit dhe Empatia

Niveli i vështirësisë: Fillestar/i ndërmjetme

Koha : 90 minuta

Grupi: 15-25



Përmbledhje e shkurtër:

- Ky aktivitet synon të thellojë të kuptuarit e asaj që përbën aftësinë e kufizuar dhe kategoritë e ndryshme të aftësisë së kufizuar, duke promovuar ndjeshmërinë dhe ndërgjegjësimin për personat me aftësi të kufizuara.



Objektivat:

- Të përcaktohet dhe kuptohet kush është një person me aftësi të kufizuara.
- Të identifikohen dhe shpjegohen kategoritë kryesore dhe llojet e aftësive të kufizuara.
- Të nxitet empatia dhe respekti ndaj personave me aftësi të kufizuara.



Materialet:

- Skenarët e luajtjes së roleve për aftësi të kufizuara të ndryshme.
- Elemente interaktive për stacionet e mësimin (lidhëse sysh, tapa veshësh, postera informues).
- Mjetet që mundësojnë përvojën (p.sh., karriget me rrota, teksti në Braille).
- Hapësirë për ngritjen e stacioneve mësimore.



Aktiviteti:

- Hyrje (10 min): Prezantoni shkurtimisht temën dhe objektivat e aktivitetit.
- Luajtja e roleve (55 min): Pjesëmarrësit përfshihen në luajtjen e roleve, duke simuluar sfidat e jetës së përditshme të aftësive të kufizuara të ndryshme.

Përgatitja:

- Përdorni skenarët e luajtjes së roleve për aftësi të kufizuara të ndryshme (përdorni fletushkat), duke u fokusuar në sfidat e jetës së përditshme (ose të tjera p.sh., duke lëvizur në një hapësirë publike si një person me shikim të kufizuar, duke marrë pjesë në një ore mësimore si një person me vështirësi në dëgjim).
- Përgatitni mjetet ndihmëse përkatëse specifike për secilin skenar (p.sh., lidhëse sysh, mbulesa veshësh).

Ekzekutimi:

- Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla dhe caktoni secilit grup një specifik

skenari të aftësisë së kufizuar.

- Jepuni atyre kohë të mjaftueshme për të planifikuar se si do ti përshtaten skenarit.
- Secili grup performon rolin e tyre para të tjerëve, duke demonstruar sfidat me të cilat përballen individët me atë aftësi të kufizuar.
- Pas çdo performance, lejoni një diskutim të shkurtër ku pjesëmarrësit reflektojnë mbi përvojën dhe ndajnë njohuritë e tyre.
- Diskutimi në grup (25 min): Reflektoni mbi këto përvoja mësimore dhe diskutoni ndikimin e barrierave shoqërore me të cilat përballen personat me aftësi të kufizuara.

Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi:

Mundësoni një diskutim në grup mbi mësimet dhe perceptimet e ndryshuara për personat me aftësi të kufizuara. Inkurajo ndarjen e reflektimeve dhe njohurive personale. Mund të përdorni pyetjet e mëposhtme:

- A e ndryshoi pjesëmarrja në skenarët e luajtjes së roleve kuptimin tuaj për përvojat e përditshme të personave me aftësi të kufizuara?
- Cili skenar i aftësisë së kufizuar ishte më i paprituri, dhe pse?
- Si kontribuojnë barrierat dhe qëndrimet shoqërore në sfidat me të cilat përballen personat me aftësi të kufizuara, siç vërehet në skenarë?
- Çfarë veprimesh mund të ndërmarrim si individë ose si komunitet për të përmirësuar gjithëpërfshirjen për personat me aftësi të kufizuara?
- Duke reflektuar mbi aktivitetin e sotëm, si mendoni se mund të mbështesim dhe respektojmë më mirë të drejtat dhe nevojat e personave me aftësi ndryshe?

Sugjerime për lehtësuesit:

- Sigurohuni që diskutimet të jenë empatike dhe të respektueshme.
- Jini të përgatitur për të ofruar udhëzime dhe sqarime për aftësitë e kufizuara.

Përshtatshmëria:

- Sigurohuni që të gjitha aktivitetet dhe materialet të kenë qasje për pjesëmarrësit me aftësi të kufizuara të ndryshme.
- Ofroni ndihmë dhe përshtatje sipas nevojës.

Materiale ndihmëse:

Shkoni në faqen tjetër për fletëpalosjet. Kopjoni dhe printoni ato.





Material ndihmës 1 - Aftësia e kufizuar

Skenari shikimit të dëmtuar: Pjesëmarrësi leviz në një hapsirë me pengesa të improvizuara duke lidhur sytë. Hapsira mund të përfshijë detyra si gjetja e një objekti, mbushja e një gote uji ose leximi i një taxti në Braille.

Skenari vështirësisë në dëgjim: Pjesëmarrësit përpiqen të ndjekin një histori ose udhëzime përmes leximit të buzëve vetëm ose me kufje që luajnë zhurma shpërçendruese, duke simuluar humbjen e dëgjimit.

Skenari i aftësisë së kufizuar fizike: Pjesëmarrësit kryejnë detyra si hapja e dyerve ose shkrimi, qoftë në një karrige me rrota ose me përdorim të kufizuar të duarve për të simuluar sfidat e lëvizshmërisë fizike.

Skenari i çrregullimit të të folurit: Pjesëmarrësit u komunikojnë një mesazh të tjerëve pa përdorur komunikim verbal, duke simuluar kushte si afazia ose belbëzimi.

Skenari i aftësisë së kufizuar intelektuale: Angazhohuni në një lojë edukative ose enigmë të krijuar për një grupmoshë shumë më të re, duke simuluar sfidat me të cilat përballen individët me aftësi të kufizuara intelektuale në kuptimin e koncepteve komplekse.

Skenari i çrregullimit neurologjik: Pjesëmarrësit kryejnë një detyrë që kërkon koordinim dhe aftësi të shkëlqyera motorike, të tilla si kalimi i fijos në fijen e gjilpërës, ndërsa mbajnë doreza që pengojnë shkathtësinë.

Material ndihmës 2 - Përkufizimi dhe terminologjia për trajner/lehtësues

Referencë- Konventa e Kombeve të Bashkuara për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara (KDKPAK)



Të verbër ose me shikim të dëmtuar

Një gjendje paaftësie ku një individ nuk ka fare ose ka shikim të kufizuar. Katarakti, glaukoma dhe diabeti janë shkaqet kryesore të humbjes së shikimit.

Të shurdhër ose vështirësi në të dëgjuar:

Një gjendje paaftësie ku një individ nuk ka fare ose ka vështirësi në dëgjim. Fruthi, zhurma e tepërt dhe aksidentet janë shkaqet kryesore të humbjes së dëgjimit.

Çrregullimi i të folurit

Një gjendje paaftësie prek aftësinë apo qartësinë e të folurit.

Aftësi e kufizuar fizike

Një gjendje paaftësie kur një individ ka një dëmtim të një gjymtyre ose humbet një ose më shumë gjymtyrë. Diabeti, poliomieliti, goditjet në tru dhe aksidentet janë shkaqet kryesore të aftësive të kufizuara fizike.

Vëhtirësi në të nxënë

Një gjendje paaftësie që kontribuon në paaftësinë e një individi për të kuptuar matematikën, gjuhën apo lëndë të tjera akademike.

Sëmundjet mendore:

Çdo gjendje paaftësuese që kontribuon në mjgullimin e realitetit nga një individ.

Aftësi e kufizuar intelektuale:

Një gjendje paaftësie që bën që individi të performojë nën nivelin e zakonshëm të koeficientit të inteligjencës (IQ), dhe kjo mund të klasifikohet si e lehtë, e rëndë ose e thellë.

Çrregullimi neurologjik

Një gjendje paaftësie që shfaqet si rezultat i dëmtimit të Sistemit Nervor Qendror. Epilepsia dhe defektet e lindjes janë shkaqet kryesore të çrregullimeve neurologjike.

Zbulojmë KDPAK: Një udhëtim për të mësuar

Niveli i vështirësisë: I ndërmjetëm/ekspert

Koha: 120 minuta

Grupi: 15-20



Përmbledhje e shkurtër:

Ky aktivitet përdor stacione interaktive për të eksploruar KDPAK (Konventa për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara), sfidat e saj dhe karakteristikat thelbësore, duke promovuar një kuptim të të drejtave të personave me aftësi të kufizuara.



Objektivat:

- Të edukohen pjesëmarrësit rreth rolit të KDPAK-së (Konventës së Kombeve të Bashkuara për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara) në adresimin e sfidave me të cilat përballen personat me aftësi të kufizuara.
- Të kuptohet akronimi "PINE" që përfaqëson Pjesëmarrjen, Përfshirjen, Mosdiskriminimin, dhe Barazinë.



Materiale:

- Postera informativë ose informacion digjital në lidhje me KDPAK.
- Studime rasti ose skenarë realë e që ilustrjnë KDPAK-në në veprim.
- Elemente interaktive (p.sh., kuize, enigma) që lidhen me secilën veçori të "PINE".



Aktiviteti:

- Hyrje (20 min): Fasilituesi ofron një përmbledhje të KDPAK-së dhe u shpjegon pjesëmarrësve metodën e stacionit.
- Ndërrimi i stacioneve (80 minuta):
- Stacioni 1 (Pjesëmarrja): Studime rasti që tregojnë se si KDPAK-ja promovon pjesëmarrjen e personave me aftësi të kufizuara në aspekte të ndryshme të jetës.
- Stacioni 2 (Përfshirja): Shembuj interaktivë që demonstrojnë se si lehtësohet përfshirja nga KDPAK-ja.
- Stacioni 3 (Mosdiskriminimi): Diskutime mbi parimet e mosdiskriminimit.
- Stacioni 4 (Barazia): Angazhimi i detyrave që nxjerrin në pah barazinë në kontekstin e KDPAK-së.
- Diskutimi në grup (20 min): Reflektim mbi mësimet e secilit stacion dhe se si ato kontribuojnë në kuptimin e KDPAK-së.

(PINE: Akronim në gjuhën angleze dhe qëndon për Participation, Inclusion, Non-Discrimination, and Equality.)

Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi:



Mundësoni një diskutim mbi ndikimin e KDPAK-së në shoqëri dhe jetën e personave me aftësi të kufizuara. Mund të përdorni pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë njohurish të reja keni fituar në lidhje me KDPAK-në dhe ndikimin e saj në jetën e personave me aftësi të kufizuara nga secili stacion?
- Si mendoni se janë të ndërlidhura parimet e Pjesëmarrjes, Përfshirjes, Mosdiskriminimit dhe Barazisë në promovimin e të drejtave të aftësisë së kufizuar?
- A mund të ndani një shembull nga aktiviteti që ju ka prekur veçanërisht ose që ju ka ndryshuar këndvështrimin?
- Si mund të zbatohen konceptet e diskutuara në këtë aktivitet në situata të botës reale për të përmirësuar gjithëpërfshirjen për personat me aftësi të kufizuara?
- Çfarë hapash mund të ndërmerreni personalisht për të promovuar zbatimin e parimeve të KDPAK-së në komunitetin ose vendin tuaj të punës?

Sugjerime për lehtësuesit:



- Siguroni qartësi në shpjegimin e KDPAK-së dhe veçorive të saj.
- Inkurajoni pjesëmarrjen aktive dhe diskutime të respektueshme.
- Do të nevojitet një lehtësues në çdo stacion për t'u marrë me detyrat përkatëse.

Përshtatshmëria:



- Sigurohuni që të gjitha aktivitetet dhe materialet të kenë qasje për pjesëmarrësit me aftësi të kufizuara të ndryshme.
- Ofro ndihmë sipas nevojës.

Materiale ndihmëse:



Shkoni në faqen tjetër për materialet ndihmëse. Kopjoni dhe printoni ato.

Material ndihmës



Referenca: Konventa për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara (KDPAK): Ky dokument thelbësor që përqendrohet në të drejtat e personave me aftësi të kufizuara është në dispozicion në faqen e internetit të OHCHR-së [KDPAK](#)- së.

Stacioni 1 (Pjesëmarrja)

Material ndihmës: Studime rasti të individëve me aftësi të kufizuara që marrin pjesë në mjedise të ndryshme sociale, arsimore dhe pune falë ndikimit të KDPAK-së. Shembujt përfshijnë një person me aftësi të kufizuara fizike që ka mundësinë të ndjekë arsimin e lartë falë përmirësimit të kushteve të qasjes në kampus, si dhe një person me vështirësi në dëgjim që merr pjesë në qeverisjen lokale me ndihmën e përkthyesve të gjuhës së shenjave.

Stacioni 2 (Përfshirja)

Material ndihmës: Skenarë interaktivë që demonstrojnë përfshirjen, siç është një park publik i transformuar në mënyrë që të ofrojë akses për të gjithë, përfshirë zonat e lojërave për fëmijët me aftësi të kufizuara, ose një politikë gjithëpërfshirëse në vendin e punës nga e cila përfitojnë punonjësit me aftësi të kufizuara të ndryshme.

Stacioni 3 (Mosdiskriminimi)

Material ndihmës: Një diskutim i bazuar në situata reale ku parimet e mosdiskriminimit zbatohen ose shkelen, duke ndihmuar pjesëmarrësit të identifikojnë praktikat diskriminuese dhe të kuptojnë ndikimin e tyre përmes shembujve nga jeta e tyre.

Stacioni 4 (Barazia)

Material ndihmës: Detyra ndërvepruese / enigma që ilustrojnë konceptin e barazisë, si për shembull një problem i ndërtuar mbi një histori ku pjesëmarrësit identifikojnë pabarazitë në një skenar të caktuar dhe propozojnë zgjidhje në përputhje me CRPD-në për të siguruar të drejta dhe mundësi të barabarta.

Pjesëmarrësit marrin një enigmë në formën e një historie të shkurtër që përshkruan një ditë nga jeta e Aleksit, i cili ka një aftësi të kufizuar në lëvizje. Historia përfshin skenarë të ndryshëm, si vështirësitë që Aleks has në përdorimin e transportit publik, sfidat për të hyrë në ndërtesa pa rampe dhe barrierat për të marrë pjesë në një takim pune që zhvillohet në një vend të paaksesueshëm.

Identifikoni pabarazitë që Aleks përjeton në secilin skenar.

Propozoni zgjidhje në përputhje me KDPAK-në për të adresuar këto pabarazi, duke siguruar të drejta dhe mundësi të barabarta për Aleksin.

Diskutoni se si këto zgjidhje nuk ndihmojnë vetëm Aleksin, por gjithashtu sjellin përfitime për komunitetin më të gjerë.

Zbulojmë përfshirjen në OZHQ përmes mësimin krijues

Niveli i vështirësisë: Fillestar

Koha: 150 minuta

Grupi: 15-25

Përmbledhje e shkurtër:

Ky aktivitet ndërveprues ndihmon të rinjtë të kuptojnë Objektivat e Zhvillimit të Qëndrueshëm (OZHQ), duke u fokusuar te gjithëpërfshirja dhe të drejtat e personave me aftësi të kufizuara, siç theksohet në KDPAK. Aktiviteti përdor metodën e teatrit për të edukuar të rinjtë mbi OZHQ-të dhe lidhjen e tyre me të drejtat e personave me aftësi të kufizuara, duke vënë theksin te pjesëmarrja dhe gjithëpërfshirja.



Objektivat:



- Edukimi mbi Objektivat e Zhvillimit të Qëndrueshëm (OZHQ) dhe rëndësinë e tyre për të drejtat e personave me aftësi të kufizuara.
- Eksplorimi i ndërthurjes së OZHQ-ve me parimet e KDPAK-së.
- Inkurajimi i pjesëmarrjes aktive në arritjen e Objektivave të Zhvillimit të Qëndrueshëm që promovojnë gjithëpërfshirjen.

Materiale:



- Postera informuese ose ekrane dixhitale mbi OZHQ-të specifike dhe objektivat e tyre.
- OZHQ 4: Sigurimi i arsimimit të barabartë dhe të qasshëm përmes krijimit të mjediseve mësimore gjithëpërfshirëse dhe ofrimit të ndihmës së nevojshme për personat me aftësi të kufizuara.
- OZHQ 8: Promovimi i rritjes gjithëpërfshirëse, punësimit të plotë, produktiv dhe dinjitoz, duke mundësuar qasjen e personave me aftësi të kufizuara në tregun e punës.
- OZHQ 10: Theksimi i përfshirjes shoqërore, ekonomike dhe politike të personave me aftësi të kufizuara.
- OZHQ 11: Krijimi i qyteteve dhe burimeve ujore me akses, sistemeve të transportit të qëndrueshme dhe me akses, sigurimi i aksesit universitar në hapësira publike të sigurta, gjithëpërfshirëse dhe të gjelbra.
- OZHQ 17: Theksimi i rëndësisë së mbledhjes së të dhënave dhe monitorimit të OZHQ-ve, duke u fokusuar në të dhënat të ndara për aftësitë e kufizuara.
- Studime rastesh ose skenarë që paraqesin sfida dhe arritje në lidhje me OZHQ-të.
- Mjetet mbështetëse dhe lehtësuese për pjesëmarrje gjithëpërfshirëse.



Aktiviteti:

- Hyrje (20 min): Prezantimi i workshop-it dhe OZhQ-ve (me fokus te OZhQ-të e përmendura më sipër që lidhen me aftësinë e kufizuar) nga trajneri/facilitatori, duke shpjeguar rëndësinë e tyre për gjithëpërfshirjen dhe të drejtat e personave me aftësi të kufizuara.
- Puna në grup (50 min): Pjesëmarrësit ndahen në 5 grupe dhe secilit grup i caktohet një prej OZhQ-ve që lidhen me aftësinë e kufizuar (shih materialet). Grupi diskuton skenarin përkatës të OZhQ-së dhe mënyrën se si ajo zbatohet për personat me aftësi të kufizuara në vendet e tyre. Pas diskutimeve, pjesëmarrësit përdorin teatrin për të performuar për pjesën tjetër të grupit, duke i lënë ata të hamendësojnë se cila OZhQ përfaqësohet. Pjesëmarrësit zgjedhin rolet e tyre si e shohin të përshtatshme, përfshirë narratorët, personazhet që përballen me sfida dhe personazhet që ofrojnë zgjidhje.
- Provat (30 min): Pjesëmarrësit ushtrojnë skeçet e tyre të caktuara, me lehtësuesit që ndihmojnë në drejtimin dhe sigurimin e praktikave gjithëpërfshirëse.
- Performanca (30 minuta): Çdo grup paraqet skeçin e tij, duke treguar kuptimin e tyre për OZhQ-të dhe mënyrën se si ato promovojnë gjithëpërfshirjen.
- Diskutimi në grup (20 minuta): Reflektohet mbi secilin rast dhe performancë, duke u diskutuar se si ato lidhen me sfidat dhe zgjidhjet në botën reale.



Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi:

Mundësoni një diskutim në grup mbi njohuritë e fituara dhe rëndësinë e veprimeve gjithëpërfshirëse drejt arritjes së OZhQ-ve. Mund të përdoren pyetjet e mëposhtme:

- Si ndikoi procesi i vënies në skenë të skenarëve të lidhur me OZhQ-të në thellimin e kuptimit tuaj për sfidat që përballen personat me aftësi të kufizuara?
- Me cilin OZhQ ndiheni më të lidhur pas këtij aktiviteti dhe si mund të kontribuoni në arritjen e këtij qëllimi në komunitet?
- Cilat ishin disa njohuri kyçe që morët nga performancat e grupeve të tjera lidhur me përfshirjen dhe të drejtat e personave me aftësi të kufizuara?
- Si mund t' i zbatojmë parimet e mësuara sot për t' i bërë komunitetet tona më gjithëpërfshirëse për personat me aftësi të kufizuara?
- Duke reflektuar mbi OZhQ-të, çfarë veprimesh mund të ndërmerri si individ ose grup për të mbështetur të drejtat dhe përfshirjen e personave me aftësi të kufizuara?



Sugjerime për lehtësuesit:

- Sigurohuni që vendi dhe të gjitha materialet të kenë qasje për personat me aftësi të kufizuara të ndryshme.
- Siguroni përshtatjet dhe ndihmën e nevojshme.



Përshtatshmëria:

- Sigurohu që hapësira të ketë qasje për të gjithë pjesëmarrësit.
- Siguroni skenar në formate të ndryshme (p.sh., printime të mëdha, Braille) dhe ofroni ndihmë sipas nevojës.



Materiale ndihmëse:

OZHQ-të gjithëpërfshirëse

Fuqizimi i Zërave: Workshop mbi advokimin për të drejtat e personave me aftësi të kufizuara

Niveli i vështirësisë: Ekspert

Koha: 120 minuta

Grupi: 15-24

Përmbledhje e shkurtër:

Ky workshop është dizajnuar për t'u mësuar pjesëmarrësve hapat dhe strategjitë e advokimit efektiv në kontekstin e të drejtave të personave me aftësi të kufizuara në nivele të ndryshme - lokale, rajonale dhe ndërkombëtare. Ky workshop ndërveprues ka për qëllim të inspirojë dhe pajisë të rinjtë për t'u bërë advokues efektivë të të drejtave të personave me aftësi të kufizuara.



Objektivat:

- Të kuptohet se çfarë është advokimi dhe rëndësia e tij në avancimin e të drejtave të personave me aftësi të kufizuara.
- Të mësohet rreth niveleve të ndryshme të advokimit: lokal, rajonal dhe ndërkombëtar.
- Të pajisen pjesëmarrësit me aftësitë për të planifikuar dhe realizuar fushata advokimi.



Materiale:

Modelet për planifikimin e strategjive të advokimit.



Aktiviteti:

- Hyrje (10 min): Përkufizoni advokimin dhe rëndësinë e tij për të drejtat e aftësisë së kufizuara.
- Të mesuarit të nivelit të advokimit (10 min): Prezantoni nivelet e ndryshme të advokimit me shembuj (lokal, rajonal dhe ndërkombëtar).
- Punë në grup (50 min): Ndani pjesëmarrësit në 4-5 grupe, lëri të zgjedhin një nivel të advokimit për personat me aftësi të kufizuara dhe bëjini ata të zhvillojnë një fushatë advokimi bazuar në modelet e materialeve ndihmëse.
- Prezantimi i punës në grup (25 min): Prezantimi i punës në grup.
- Diskutimi përmbledhës (25 min): Diskutimi i sfidave të procesit, pyetjet dhe përgjigjet



Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi:

Mundësoni një diskutim mbi mësimet kryesore dhe mblidhni reagime mbi workshop-in. Mund të përdorni pyetjet e mëposhtme:



- Cilat ishin sfidat kryesore që hasët gjatë planifikimit të fushatës suaj të advokimit?
- Si e ndryshoi apo përmirësoi ky aktivitet të kuptuarit tuaj të advokimit për të drejtat e personave me aftësi të kufizuara?
- Cili nivel advokimi (lokal, rajonal, ndërkombëtar) ju duket më i rëndësishëm ose me ndikim dhe pse?
- A mund të mendoni për një skenar të botës reale ku strategjitë e diskutuara mund të zbatohen në mënyrë efektive?
- Si e parashikoni zbatimin e aftësive dhe njohurive të fituara nga ky workshop në komunitetin ose jetën tuaj profesionale?



Sugjerime për lehtësuesit:

- Inkurajoni krijimtarinë dhe mendimin kritik.
- Sigurohuni që të gjithë pjesëmarrësit të kuptojnë bazat e advokimit.
- Rekomandohet të përdorni mjetin Padlet ose ndonjë mjet tjetër digjital për prezantimet.



Përshtatshmëria:

Sigurohuni që materialet të jenë të aksesueshme (p.sh., Braille, printim, interpretues i gjuhës së shenjave).



Materiale ndihmëse:

Shko në faqen tjetër për materialet ndihmëse. Kopjoni dhe printoni ato.

Material ndihmës - Model për planifikimin e strategjive të advokimit



Përcakto ndryshimin që dëshiron të bësh:

Identifiko problemin specifik që dëshiron të adresosh. Kjo përfshin të kuptuarit e nevojave dhe të drejtave të personave me aftësi të kufizuara në kontekstin tuaj dhe përcaktimin e qëllimit të advokimit tuaj.

Artikulo ndryshimin që dëshiron të bësh:

Shprehni qartë qëllimin tuaj të advokimit. Ai duhet të jetë specifik, i matshëm, i arritshëm, i rëndësishëm dhe i lidhur në kohë (SMART). Kjo qartësi ndihmon në komunikimin e objektivave tuaja me të tjerët.

Përgatituni për veprim dhe mblidhni informacion:

Hetoni çështjen tërësisht. Kuptoni kontekstin ligjor, social dhe politik, mblidhni prova dhe identifikoni aleatët dhe kundërshtarët. Ky hap është thelbësor për ndërtimin e një baze të fortë për advokimin tuaj.

Bëni planin e advokimit:

Zhvilloni një strategji të detajuar që përshkruan veprimet tuaja. Kjo përfshin identifikimin e audiencave të synuara, zgjedhjen e taktikave (si fushatat publike, lobimi, etj.), caktimin e afateve kohore dhe shpërndarjen e burimeve.

Vepra:

Zbatoni aktivitetet e përshkruara në planin tuaj. Kjo mund të përfshijë të folurit në publik, organizimin e ngjarjeve, angazhimin e mediave dhe lobimin e drejtpërdrejtë me vendimmarrësit.

Vazhdimësia:

Monitoroni progresin e përpjekjeve tuaja të advokimit dhe vlerësoni ndikimin e tyre. Përshtatni strategjitë tuaja sipas nevojës bazuar në përshtypjet dhe rrethanat në ndryshim. Vazhdoni të angazhoni palët e interesuara për të ruajtur vrullin.

(SMART: Akronim në gjuhën angleze dhe qëndron për specific, measurable, achievable, relevant, and time-bound)

Advokuesit e Medias: Eksplorimi i Aftësisë së Kufizuar përmes gazetarisë

Niveli i vështirësisë : Fillestar

Koha : 90 minuta

Grupi: 20-25



Përmbledhje e shkurtër:

Ky aktivitet inkurajon pjesëmarrësit të eksplorojnë se si media mbulon çështjet e aftësisë së kufizuar, duke rritur të kuptuarit e tyre për rolin e medias në advokim. Ky mjet lehtëson të kuptuarit e rolit thelbësor të medias në formësimin e pikëpamjeve mbi të drejtat e aftësisë së kufizuar, duke inkurajuar pjesëmarrësit të bëhen konsumatorë më të dallueshëm dhe ndoshta kontribues në përmbajtjen e medias.



Objektivat:

- Të analizohet se si paraqitet aftësia e kufizuar në media të ndryshme.
- Të zhvillohen aftësi kritike për sa i përket përfaqësimit të të drejtave të personave me aftësi të kufizuara në media.
- Të inkurajohet diskutimi mbi ndikimin që media ka në formësimin e opinionit publik dhe politikave.



Materiale:

- Qasja në internet për hulumtimin e artikujve.
- Projektori ose ekrani i madh për prezantimet në grup.
- Udhëzime për vlerësimin e artikujve mediatikë.



Aktiviteti:

- Hyrje (15 min): Hyrje e shkurtër rreth ndikimit të medias në advokimin e aftësisë së kufizuar.
- Puna në grup (30 minuta): Secili grup gjen dhe zgjedh një artikull mbi të drejtat ose çështjet e aftësisë së kufizuar.
- Analiza e artikullit (30 min): Grupet analizojnë artikujt e tyre të zgjedhur, duke u përqëndruar në portretizimin, paragjykimin dhe ndikimin.
- Prezantimet (15 min): Grupet prezantojnë gjetjet dhe analizat e tyre para të tjerëve.
- Diskutimi në grup (15 min): Diskutoni përfaqësimet e ndryshme dhe ndikimin e tyre të mundshëm.

Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi:



Inkurajoni pjesëmarrësit të reflektojnë mbi atë që mësuuan për rolin e medias në advokimin për të drejtat e personave me aftësi të kufizuara dhe se si mund të ndikojë në perceptimin dhe politikën e publikut. Mund të përdorni pyetjet e mëposhtme:

- Si krahasohet portretizimi i aftësisë së kufizuar në artikujt që gjetët me kuptimin ose përvojat tuaja të aftësisë së kufizuar?
- Çfarë ndikimi mendoni se ka përfaqësimi i medias në qëndrimet e publikut ndaj të drejtave të aftësisë së kufizuar?
- A keni vërejtur ndonjë prirje ose paragjykim të përbashkët në mënyrën se si raportohen çështjet e aftësisë së kufizuar në media? Si ndikojnë këto përpjekje advokimi?
- Si mund të përdoret media në mënyrë më efektive për të advokuar për të drejtat e aftësisë së kufizuar dhe për të krijuar ndryshime pozitive?
- Duke reflektuar mbi aktivitetin, si mendoni se mund të kontribuoni në përfaqësimin më të saktë dhe të respektueshëm të aftësisë së kufizuar në media?



Sugjerime për lehtësuesit:

- Udhëzoni pjesëmarrësit se si të analizojnë në mënyrë kritike përmbajtjen e medias.
- Inkurajoni diskutime të respektueshme dhe pikëpamje të ndryshme.
- Rekomandohet të përdorni mjetin Padlet ose ndonjë mjet tjetër digjital për prezantimet.



Përshtatshmëria:

- Sigurohuni që burimet në internet të jenë të kenë qasje për të gjithë pjesëmarrësit.
- Siguroni çdo akomodim të nevojshëm, siç janë përkthyesit e gjuhës së shenjave.

Historitë e aftësive

Niveli i vështirësisë: Fillestar

Koha: 90 minuta

Grupi: 10-24



Përmbledhje e shkurtër:

Ky aktivitet përdor rrëfimin për të eksploruar jetën, sfidat dhe arritjet e personave me aftësi të kufizuara, duke nxitur ndjeshmërinë dhe mirëkuptimin. Ky mjet i tregimit u lejon pjesëmarrësve të lidhen personalisht me realitetet e të jetuarit me një aftësi të kufizuar, duke nxitur kështu një kuptim dhe respekt më të thellë.



Objektivat:

- Të ndahen dhe të dëgjohen histori mbi jetën me aftësi të kufizuara.
- Të nxitet ndjeshmëria dhe mirëkuptimi ndaj personave me aftësi të kufizuara.
- Të çrrënjosen stereotipet dhe keqkuptimet lidhur me aftësitë e kufizuara.



Materiale:

- Përmbledhje të tregimeve të shkurtra ose përvojave personale që lidhen me aftësi të kufizuara të ndryshme.
- Udhëzime për tregimin e historive.
- Pajisje audio/vizuale për pjesëmarrësit që dëshirojnë të prezantojnë historitë e tyre në mënyrë digjitale.



Aktiviteti:

- Prezantimi (15 min): Prezantohet koncepti i tregimit të historive dhe ndikimi që ato kanë në kuptimin e përvojave të ndryshme.
- Ndarja e historive (45 min): Pjesëmarrësit ndahen në 4 grupe dhe zgjedhin një histori. Ata mund të ndajnë përvojat e tyre personale ose të miqve, ose të lexojnë/rikthejnë histori të individëve me aftësi të kufizuara. Inkurajohet ndarja e përvojave të larmishme, duke përfshirë sukseset dhe sfidat.
- Diskutim në grup (30 min): Reflektohet mbi historitë e ndara. Diskutohen temat e përbashkëta, njohuritë e reja të fituara dhe mënyra sesi këto rrëfime ndryshojnë nga perceptimet e zakonshme për aftësinë e kufizuar.



Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi:

Kërkojuni pjesëmarrësve të ndajnë ato që mësuuan dhe si aktiviteti ndryshoi pikëpamjet e tyre mbi aftësinë e kufizuar. Ju mund të përdorni pyetjet e mëposhtme:

- Si e ndryshuan apo përforcuan tregimet e ndara sot kuptimin tuaj për të jetesën me aftësi të kufizuara?
- Çfarë sfidash ose triumfesh të përbashkëta keni vërejtur në tregime dhe si lidhen ato me perceptimet më të gjera shoqërore të aftësisë së kufizuar?
- A pati momente ose histori që ju prekën veçanërisht? Pse?
- Si mund ta përdorim tregimin si një mjet për të advokuar dhe mbështetur personat me aftësi të kufizuara në komunitetet tona?
- Çfarë hapash mund të ndërmerreni për të kontribuar në krijimin e një mjedisi më gjithëpërfshirës dhe mirëkuptues për personat me aftësi të kufizuara?



Sugjerime për lehtësuesit:

- Krijo një mjedis të sigurt dhe të respektueshëm për të ndarë historitë personale. Pjesëmarrësve u krijohen mundësi për të zgjedhur vende të rehatshme ku mund të ulen së bashku.
- Jini të ndjeshëm dhe mbështetës, veçanërisht kur diskutoni përvoja personale ose sfiduese.



Përshtatshmëria:

- Sigurohet që vendi të jetë i aksesueshëm për pjesëmarrësit me aftësi të kufizuara.
- Ofroni mundësi për pjesëmarrësit që të ndajnë historitë e tyre në formate të ndryshme (të shkruara, të folura, me video, etj.).



Drugët e karrierës: Lojë me karta për aftësinë e kufizuar dhe punësimin

Niveli i vështirësië: Fillestar/i ndërmjetëm Koha: 60-90 minuta Grupi: 20-30



Përmbledhje e shkurtër

Kjo lojë me letra trajton situata të ndryshme të punësimit për persona me aftësi të kufizuara, duke pasur si qëllim edukimin mbi sfidat, mundësitë dhe të drejtat e tyre në vendin e punës.

Lojëra të tilla kombinojnë edukimin me zgjidhjen kreative të problemeve, duke ofruar një qasje ndërvepruese për të kuptuar më mirë dinamikën e aftësisë së kufizuar në kontekstin profesional.



Objektivat

- Të kuptohen sfidat dhe mundësitë e punësimit për personat me aftësi të kufizuara.
- Të promovohen të drejtat e personave me aftësi të kufizuara në vendin e punës.
- Të inkurajohet zgjidhja krijuese e problemeve dhe empatia.



Materialet

- Kartat që përshkruajnë skenarë të ndryshëm të punësimit për personat me aftësi të kufizuara.
- Kartat me detyra për zgjidhjen e problemeve, të drejtat dhe opsionet për akomodim.
- Kartat me informacion mbi ligjet përkatëse dhe praktikrat më të mira.



Aktiviteti

- Hyrje (15 min): Shpjegoni pjesëmarrësve rëndësinë e punësimit gjithëpërfshirës me fokus tek personat me aftësi të kufizuara.
- Shpërndarja e Kartave (10 min): Shpërndani kartat me skenarët në grupe të vogla ose çifte. (përdorni materialet ndihmëse)
- Diskutimi dhe Zgjidhja e Problemeve (30 min): Pjesëmarrësit lexojnë skenarët dhe përdorin kartat e zgjidhjes së problemeve për të diskutuar dhe propozuar zgjidhje ose akomodime për secilin skenar.
- Prezantimet e Grupit (25 min): Grupi paraqet skenarët dhe zgjidhjet e tyre.
- Diskutim ndërveprues (10 min): Diskutoni zgjidhjet, duke u fokusuar te praktikiteti, përfshirja dhe të drejtat ligjore.

Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi



Mundësoni një diskutim mbi atë që është mësuar në lidhje me aftësinë e kufizuar dhe punësimin, dhe si mund ta aplikoni këtë kuptim në situata të botës reale. Mund të përdorni pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë mësuar për sfidat dhe mundësitë unike që individët me aftësi të kufizuara përballen në vendin e punës nga skenarët që u diskutuan?
- Si mund të ndihmojë kuptimi i këtyre skenarëve në krijimin e mjediseve të punës më gjithëpërfshirëse dhe të përshtatshme?
- Cili skenar ju ra më shumë në sy dhe pse?
- Si mund të implementohen zgjidhjet e propozuara gjatë aktivitetit në ambientet e punës në botën reale?
- Cilat veprime mund të ndërmerrni, si individ apo kolektivisht, për të mbështetur të drejtat e punësimit të personave me aftësi të kufizuara?

Këshilla për fasilituesit



- Udhëhiqni diskutimet për të siguruar që ato të jenë me respekt dhe përfshirëse.
- Ofroni njohuri mbi të drejtat ligjore dhe akomodimet në punësim.

Përshtatshmëria



- Sigurohuni që të gjitha materialet të jenë të aksesueshme (shkrim i madh, Braille, formate digjitale).
- Ofroni një ambient të aksesueshëm dhe merrni parasysh nevojën për përkthyes të gjuhës së shenjave. Ofroni asistencë personale nëse është e nevojshme.



Materiale ndihmëse

Shko në faqen tjetër për materialet ndihmëse. Kopjoi dhe printoju ato.



Materialet ndihmëse; Skenarët

Shikimi i kufizuar në një kompani teknologjike

Një punonjës me dëmtim të shikimit ka nevojë për softuer të aksesueshëm për të kryer detyrat e tij/saj me efikasitet në punën e TI-së.

Vështirësitë në dëgjim në shërbimin e slientit

Një përfaqësues i shërbimit të klientit me vështirësi në dëgjim ka nevojë për një kufje të specializuar dhe sisteme paralajmërimi vizual.

Akses për karriget me rrota në zyrë

Një punonjës zyre që përdor karrige me rrota has vështirësi me hapësirat dhe tualetet e papërshtatshme.

Autizmi në një agjenci krijuese

Një punonjës në spektrin e autizmit e gjen zyrën me hapësirë të hapur tepër shqetësuese dhe ka nevojë për një vend pune më të qetë.

Vështirësia në të nxënë në administratë

Një asistent në administratë me vështirësi në të nxënë ka nevojë për teknologji mbështetëse për të organizuar detyrat dhe menaxhuar kohën.

Humbja e dëgjimit në një firmë ligjore

Një asistent ligjor që ka humbur dëgjimin ka nevojë për shërbime të titrave në kohë reale për mbledhjet dhe procedurat në sallën e gjyqit.

Aftësia e kufizuar fizike në shkollë

Një mësues me aftësi të kufizuar fizike ka nevojë për modifikime në planimetrinë e klasës për të lëvizur lirisht me pajisjen e tij të lëvizshmërisë.

Aftësi e kufizuar intelektuale në një dyqan ushqimesh

Një punonjës në dyqan me aftësi të kufizuar intelektuale ka nevojë për rutina të strukturuar dhe udhëzime të qarta dhe vizuale për detyrat.

Diskleksia në një Shtëpi Botuese

Një redaktor diskleksik ka nevojë për softuer “text-to-speech” dhe mbështetje shtesë për rishikimin e dorëshkrimeve.

Inovacion & fuqizim: Krijimi i ideve për ndërmarrjet sociale për personat me aftësi të kufizuara

Niveli i vështirësisë: i ndërmjetëm

Koha: 90-120 minuta

Grupi: 20-30

Përmbledhje e shkurtër

Ky aktivitet inkurajon pjesëmarrësit të krijojnë dhe zhvillojnë ide për ndërmarrje sociale që mund të krijohen nga ose për persona me aftësi të kufizuara, me qëllim promovimin e përfshirjes dhe fuqizimit. Ky mjet jo vetëm që edukon rreth ndërmarrjeve sociale, por gjithashtu fuqizon pjesëmarrësit, veçanërisht ata me aftësi të kufizuara, për të menduar në mënyrë krijuese mbi sipërmarrjen dhe ndryshimin shoqëror.



Objektivat

- Të kuptohet koncepti i ndërmarrjeve sociale dhe potenciali i tyre për ndikim shoqëror.
- Të krijohen ide për ndërmarrje sociale që janë përfshirëse dhe të aksesueshme për personat me aftësi të kufizuara.
- Të inkurajohet mendësia sipërmarrëse në mesin e pjesëmarrësve, veçanërisht atyre me aftësi të kufizuara.



Materialet

- Projektor për video
- Materiale informuese për ndërmarrjet sociale
- Tabelë e bardhë, lapsa dhe letra me ngjitje për krijimin e ideve



Aktiviteti

- Hyrje (20 min): Një prezantim i shkurtër mbi ndërmarrjet sociale dhe rolin e tyre në fuqizimin e personave me aftësi të kufizuara. Shfaqni videon dhe shpërndani materialet ndihmëse.
- Krijimi i ideve në grupe (40 min): Pjesëmarrësit formojnë grupe dhe krijojnë ide për ndërmarrje sociale që mund të iniciohen nga ose për përfitimin e individëve me aftësi të kufizuara. Inkurajoni ide krijuese dhe të realizueshme.
- Zhvillimi i ideve (30 min): Grupi zgjedh një ide dhe e zhvillon më tej, duke marrë parasysh aspekte të tilla si modeli i biznesit, tregu i synuar dhe përfshirja. (Përdorni modelin në materialin ndihmës)
- Prezantimet dhe komentet (30 min): Grupi paraqet idetë e tyre për ndërmarrjet sociale. Mundësoni një seancë për komentet dhe sugjerimet konstruktive.





Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi

Diskutoni ndikimin e mundshëm të këtyre ideve të ndërmarrjeve sociale dhe si mund të realizohen ato. Mund të përdorni pyetjet e mëposhtme:

Cilat ide inovative keni krijuar gjatë seancës së krijimit të ideve, dhe pse mendoni se ato janë efektive për fuqizimin e personave me aftësi të kufizuara?

Si e ndryshoi ose e përmirësoi koncepti i ndërmarrjeve sociale kuptimin tuaj për përfshirjen dhe sipërmarrjen?

Cilat sfida parashikoni në zbatimin e ideve për ndërmarrjet sociale që zhvilluat, dhe si mund t'i kaloni ato?

Si mund të kontribuojnë ndërmarrjet sociale në ndryshimin e perceptimit dhe përfshirjes së personave me aftësi të kufizuara në shoqëri?

Cilat janë njohuritë kyçe që keni fituar mbi ndikimin potencial të ndërmarrjeve sociale në jetët e personave me aftësi të kufizuara?



Këshilla për fasilituesin

Inkurajoni mendimin inovativ, duke siguruar që idetë të jenë praktike dhe përfshirëse.

Ofroni shembuj të ndërmarrjeve sociale të suksesshme për frymëzim.

Trajneri/Facilituesi mund të përdorë gjithashtu modelin “Canvas”.



Përshtatshmëria

Sigurohuni që hapësira dhe materialet të jenë të aksesueshme për të gjithë pjesëmarrësit.

Mund të ofroni interpretues të gjuhës së shenjave ose akomodime të tjera.



Materiale ndihmëse

Video: [Cfarë është sipërmarrja sociale?](#)

Questions to guide the participants:

ÇFARË? – Çfarë ofron kryesisht ndërmarrja juaj?

PSE? – Cila është nevoja shoqërore që adresohet? Pse është inovative?

SI? – Cilat burime janë të nevojshme? Cila është strategjia e nisjes dhe slogani?

KUR? – Afati kohor për nisjen dhe evoluimi i mundshëm.

KU? – Dega e ndërmarrjes (lokale, kombëtare, ndërkombëtare) dhe mundësitë për burime të jashtme.

Ngjitje në shkëmbinj për të rinjte e verbër

Niveli i vështirësisë: Ekspert Koha: 3-4 orë Grupi: 8 (me/ pa aftësi të kufizuara); 4 instruktorë

Përmbledhje e shkurtër

Ky aktivitet është krijuar për të futur të rinjtë me shikim të dëmtuar në ngjitjen në shkëmbinj, duke bashkuar pjesëmarrës me dhe pa aftësi të kufizuara për një përvojë gjithëpërfshirëse. Ai fokusohet në mësimin e aftësive themelore të ngjitjes në shkëmbinj, rregullave të sigurisë dhe përdorimin e pajisjeve, me theks në ndërrimin e roleve si belues, siguri dhe ngjitës. Seanca ofron një përvojë praktike të ngjitjes në shkëmbinj, duke nxitur besimin dhe eksplorimin midis pjesëmarrësve. Kjo qasje inovative jo vetëm që e bën ngjitjen në shkëmbinj më të aksesueshme për të rinjtë me aftësi të kufizuara, por gjithashtu ndihmon në ndërtimin e mirëkuptimit dhe bashkëpunimit mes të gjithë pjesëmarrësve, duke theksuar fuqinë bashkuese të sporteve.

Objektivat

- Të përmirësohet përfshirja sociale dhe ndërveprimin mes të rinjve me shikim të dëmtuar dhe atyre të verbër përmes një eksperienc sportive të përbashkët.
- Të mësohen aftësitë e domosdoshme të ngjitjes në shkallë, duke i përshtatur teknikat për pjesëmarrësit me shikim të dëmtuar.
- Të nxitet një ndjenjë besimi, vetëbesimi dhe eksplorimi në pjesëmarrës, duke theksuar potencialin e sporteve si një aktivitet që bashkohet dhe fuqizohet përfshirja.

Materialet

- Pajisje ngjitjeje, duke përfshirë litarët, siguresat dhe këpucët e ngjitjes.
- Kërkohen 4 instruktorë profesionistë të ngjitjes në shkallë.
- Zbatimi në zona ku ngjitja është e mundur.

Aktiviteti

- Faza e përgatitjes është thelbësore për krijimin e një ambienti mikpritës dhe gjithëpërfshirës. Pjesëmarrësit, si ata me ashtu edhe ata pa pengesa vizuale, mbledhen në një ambient të sigurt dhe të rehatshëm. Ky takim fillestar shërben për të prezantuar çdo pjesëmarrës, duke mundësuar socializimin dhe krijimin e një ndjenje komuniteti. Një përshkrim i detajuar i aktiviteteve dhe qëllimeve të ditës siguron qartësi dhe përshtatje të pritshmërive.





- Një komponent thelbësor i kësaj faze është një prezantim i detajuar mbi udhëzimin e individëve me shikim të dëmtuar. Ky prezantim thekson dhe edukon pjesëmarrësit për nuancat e ndihmës dhe komunikimit, duke nxitur empati dhe kuptim. Pas kësaj, zhvillohet një seancë praktike që njeh pjesëmarrësit me pajisjet për ngjitje dhe përdorimin e tyre. Një ushtrim simulues realizohet për të demonstruar aktivitetet e ditës në një ambient të kontrolluar, duke siguruar që çdo person të ndihet i sigurt dhe i përgatitur.

Faza e Ekzekutimit

- Dita e ngjitjes në shkëmb fillon me aktivitete ngrohëse, të cilat janë krijuar për të çliruar pjesëmarrësit dhe për të krijuar një atmosferë energjike. Aktivitetet e nxemjes zhvillohen duke rikujtuar dhe forcuar njohuritë mbi përdorimin e pajisjeve dhe protokollet e sigurisë. Këto prezantime mund të përfshijnë demonstrime praktike për lidhjen e nyjave dhe masat e sigurisë, duke siguruar mirëqenien e të gjithëve.
- Një tipar kyç i kësaj faze është ushtrimi i ndërtimit të ekipit. Ky ushtrim është i krijuar për t'i lehtësuar pjesëmarrësit në konceptin e ngjitjes në shkëmb dhe për të forcuar besimin dhe bashkëpunimin brenda grupit. Ndërsa aktiviteti kryesor zhvillohet, është e rëndësishme që instruktorët e certifikuar për ngjitje të mbikëqyrin pjesëmarrësit me kujdes. Ciftet, të përbërë nga një pjesëmarrës me shikim të dëmtuar dhe një pjesëmarrës pa, ndërrojnë rolet me rradhë si ngjites, belajer dhe vëzhgues të sigurisë. Ky rotacion mundëson një kuptim të gjithanshëm dhe empatik të sfidave dhe shpërblimeve të çdo roli.
- Kjo qasje bashkëpunuese dhe mbështetëse thekson shpirtin e inkluzivitetit dhe respektit të ndërsjellë.



Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi

- Faza e reflektimit është një komponent thelbësor që u mundëson pjesëmarrësve të reflektojnë mbi përvojat e tyre. Rekomandohet që kjo fazë të nisë me një formacion rrethor, duke nxitur një ndjenjë uniteti dhe hapjeje. Secili pjesëmarrës ftohet të shprehë me një fjalë emocionin e ndjerë gjatë aktivitetit.
- Pas kësaj, trajneri lehtëson një diskutim më të thelluar. Këtu, pjesëmarrësit inkurajohen të ndajnë përvojat e tyre personale, sfidat me të cilat janë përballur dhe çfarë kanë arritur. Ky diskutim synon të thellojë kuptimin, të nxisë empatinë dhe të evidentojë momentet e të nxënit nga aktiviteti. Trajneri udhëheq këtë bisedë, duke siguruar që çdo zë të dëgjohet dhe respektohet, dhe duke krijuar lidhje mes aktivitetit dhe temave më të gjera të inkluzivitetit dhe fuqizimit.

Këshila për fasilitesin

- Shmangni ushtrimin e presionit mbi pjesëmarrësit për të përfunduar ngjitjen, duke u përqendruar më tepër te rehati dhe siguria.



Përshtatshmëria

- Aktiviteti është i aksesueshëm përmes asistencës së udhëzuar, simulimeve paraprake dhe qasjes një-me-një për pjesëmarrësit me dëmtim të shikimit.
- Gjatë gjithë aktivitetit, ngjitës shtesë janë pozicionuar në mënyrë strategjike për të ofruar ndihmë, duke siguruar sigurinë dhe inkurajimin.



Thyerja e stereotipeve mbi aftësinë e kufizuar

Nieli i vështirësisë: Fillestar

Koha: 120 minuta

Grupi: 10-15



Përmbledhje e shkurtër

Ky aktivitet përqendrohet në identifikimin dhe sfidimin e stereotipeve që lidhen me aftësinë e kufizuar. Pjesëmarrësit eksplorojnë se si formohen stereotipet dhe si mund të dekonstruohen ato.



Objektivat

- Të identifikohen stereotipet e zakonshme që lidhen me aftësitë e kufizuara.
- Të kuptohen origjinat dhe ndikimet e stereotipeve që lidhen me aftësinë e kufizuar.
- Të nxiten diskutime të hapura për të sfiduar dhe çrrënjësuar këto stereotipe ndër të rinjtë.



Materialet

- Flip-chart-e, markera, revista për krijimin e kolazheve dhe burime për kërkimin teorik.



Aktiviteti

- Hyrje dhe thyerja e akullit (20 min): Pjesëmarrësit ndajnë arsyet pse janë bashkuar në aktivitet. Facilituesi shpjegon konceptin e stereotipeve.
- Diskutim mbi aftësinë e kufizuar (15 min): Angazhohuni në një bisedë rreth konceptit të aftësisë së kufizuar dhe stereotipeve që lidhen me të.
- Eksplorimi i stereotipeve (25 min): Pjesëmarrësit krijojnë një listë të stereotipeve të njohura në një flip-chart, të pasuar nga një diskutim mbi origjinën dhe normalizimin e tyre në shoqëri.
- Krijimi i kolazheve dhe diskutime të mëtejshme (60 min): Duke përdorur revista, pjesëmarrësit krijojnë kolazhe që përfaqësojnë pikëpamjet e tyre të ndryshuara mbi aftësinë e kufizuar pas diskutimit. Ftoni pjesëmarrësit të prezantojnë kolazhet e tyre dhe të ndajnë se si kanë ndryshuar perceptimet e tyre mbi aftësinë e kufizuar.
- Diskutim i drejtuar: mundësoni një bisedë mbi mënyrat se si këto njohuri të reja mund të zbatohen në jetën e tyre personale dhe profesionale.

Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi

Mundësoni një diskutim mbi ndjenjat e pjesëmarrësve gjatë këtij aktiviteti. Pyetje që mund të përdorni për përmbledhjen:

- Si ka ndryshuar kuptimi juaj mbi stereotipet lidhur me aftësinë e kufizuar pas këtij aktiviteti?
- Cili ishte stereotipi më befasues që hasët dhe diskutuat?
- Si mund t'i zbatoni njohuritë e fituara sot në ndërveprimet tuaja të përditshme?
- A mund të mendoni për mënyra për të sfiduar në mënyrë aktive stereotipet në komunitetin ose vendin tuaj të punës?
- Si mendoni se prishja e këtyre stereotipeve mund të kontribuojë në një shoqëri më gjithëpërfshirëse?



Këshilla për fasilituesin

- Nxitni një dialog gjithëpërfshirës dhe respektues midis pjesëmarrësve.
- Jini të përgatitur për të ndërmjetësuar dhe udhëhequr debate konstruktive.
- Siguroni pjesëmarrjen e të gjithë pjesëmarrësve, duke ofruar mbështetjen e nevojshme.



Përshtatshmëria

- **Zgjedhja e vendit:** Zgjidhni një vend që është plotësisht i aksesueshëm për njerëzit me aftësi të ndryshme. Kjo përfshin aksesueshmërinë për karriget me rrota, tabela të qarta orientuese, etj.
- **Asistencë për pjesëmarrësit me probleme të shikimit:** Siguroni që fasilituesit të jenë të disponueshëm për të ndihmuar pjesëmarrësit me probleme të shikimit gjatë krijimit të kolazheve të tyre. Kjo ndihmë mund të përfshijë përshkrimin e imazheve, ndihmën në përzgjedhjen dhe vendosjen e tyre, dhe udhëzime verbale gjatë gjithë aktivitetit.
- **Mjedis gjithëpërfshirës:** Synoni të krijoni një mjedis gjithëpërfshirës ku të gjithë pjesëmarrësit të ndihen rehat dhe të vlerësuar. Kjo përfshin kujdesin për gjuhën e përdorur, inkurajimin e pjesëmarrjes nga të gjithë dhe respektimin e nevojave dhe preferencave individuale.



Gjuha ndërkombëtare e shenjave (bazat)

Niveli i vështirësisë: Fillestar

Koha: 60 minuta

Grupi: 3-18



Përmbledhje e shkurtër

Ky aktivitet përqendrohet në të mësuarit e pjesëmarrësve bazat e alfabetit ndërkombëtar të shenjave, me fokus në mësimin e të emrave në mënyrë të saktë përmes ushtrimeve angazhuese.



Objektivat

- Të njihen pjesëmarrësit me pozicionimin e duhur për shenjimin.
- Të mësojnë si të shkruajnë emra duke përdorur gjuhën ndërkombëtare të shenjave, duke përmirësuar aftësitë e komunikimit.
- Të kuptojnë dhe përdorin progresivisht alfabetin ndërkombëtar të shenjave.



Materialet

- Kopje të shtypura ose digjitale të alfabetit ndërkombëtar të shenjave për çdo pjesëmarrës.
- Aktiviteti duhet të realizohet në një dhomë të qetë, pa shqetësime.



Aktiviteti

- Hyrje (5 minuta): Filloni me një prezantim oral dhe me shenja, duke lejuar pjesëmarrësit të takohen dhe të njihet me njëri-tjetrin. Facilituesi shpjegon hapat dhe objektivat e ardhshme të aktivitetit.
- Praktikimi i alfabetit të shenjave (20 minuta): Pjesëmarrësit ndahen në grupe nga dy, duke kombinuar një individ DHH (që nuk dëgjon ose ka vështirësi në dëgjim) me një person që dëgjon. Çdo çift shkruan emrat e tyre në shkronja të mëdha në letër. Përdoruesit e kopjeve të shtypura ose digjitale të alfabetit ndërkombëtar të shenjave mësojnë dhe praktikojnë shenjat e emrave të tyre në gjuhën e shenjave.
- Aktiviteti i Ndërrimit të Partnerëve (20 minuta): Pasi çiftet kanë mësuar të shprehin emrat e tyre, ata inkurajohen të lëvizin dhe të gjejnë partnerë të rinj. Ky proces vazhdon, me pjesëmarrësit që mësojnë dhe nënshkruajnë emra të rinj, deri sa shumica e pjesëmarrësve të kenë bashkëbiseduar dhe praktikuar me njëri-tjetrin. Kjo fazë jo vetëm që forcon njohuritë për shenjën, por gjithashtu promovon ndërveprimin social dhe përfshirjen.
- Diskutime dhe mbyllje e aktivitetit (25 minuta): Përfundojeni duke i inkurajuar pjesëmarrësit të shënjojnë emrat e të tjerëve në dhomë, duke

siguruar që emri i çdo personi të shënjohehet nga të paktën një pjesëmarrës. Mundësoni një diskutim për të inkurajuar pjesëmarrësit të reflektojnë mbi përvojën e tyre, rëndësinë e komunikimit përfshirës dhe ndikimin potencial të mësimeve të tyre për të krijuar më shumë mjedise përfshirëse.

Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi



Mundësoni një diskutim reflektues mbi përvojën e mësimit dhe çdo sfidë të hasur. Mund të përdorni pyetje të tilla për të inkurajuar reflektimin dhe vlerësimin:

- Si u ndjetë kur përpiqeshit të komunikoni për herë të parë duke përdorur gjuhën e shenjave?
- Cilat sfida hasët gjatë mësimit dhe përdorimit të alfabetit ndërkombëtar të shenjave?
- Si e ka ndryshuar ky aktivitet përceptimin tuaj mbi pengesat e komunikimit që has komuniteti i personave që nuk dëgjojnë apo që hasin vështirësi në dëgjim?
- Cili ishte elementi më interesant ose surprizues që mësuat gjatë aktivitetit të përzierjes?
- Si mendoni se mësimi i gjuhës së shenjave mund të kontribuoni në një komunikim më të përfshirë në jetën tuaj të përditshme ose komunitet?

Këshilla për fasilituesin



- Inkurajoni pjesëmarrjen aktive dhe sigurohuni që të gjithë të ndihen komod me ritmin e mësimit.
- Jini të vëmendshëm ndaj nevojave të të gjithë pjesëmarrësve, duke mundësuar një komunikim efektiv.

Përshtatshmëria



- Aktiviteti është i përshtatshëm për grupe më të mëdha nëse janë të disponueshme trajnerë të tjerë ose nëse disa pjesëmarrës kanë njohuri të mëparshme të gjuhës ndërkombëtare të shenjave.
- Mund të merren parasysh tema të ndryshme për seanca më të avancuara përtej emrave

Materiale ndihmëse



- Materiale të nevojshme për alfabetin e gjuhës ndërkombëtare të shenjave.

Joga për të gjithë

Niveli i vështirësisë: i ndërmjetëm

Koha: 90 minuta

Grupi: 10-12



Përmbledhje e shkurtër

Kjo sesion joga ka për qëllim të bashkojë persona me dhe pa aftësi të kufizuara në një mjedis të qetë jashtë, duke inkurajuar ndërveprimin dhe duke theksuar përfitimet universale të ushtrimeve dhe stilit të jetesës së shëndetshëm.



Objektivat

- Të krijohet një mjedis gjithëpërfshirës ku pjesëmarrësit me aftësi të ndryshme mund të ndërveprojnë dhe socializohen.
- Të demonstrohet se disa ushtrime, si joga, janë të aksesueshme dhe të dobishme për një gamë të gjerë individësh.
- Të promovohet përfshirja dhe një stil jetese i shëndetshëm për personat me aftësi të kufizuara.



Materialet

- Tapetë për joga (një për çdo pjesëmarrës ose ndarë midis dy pjesëmarrësve).



Aktiviteti

- Hyrje (20 min): Instruktori i jogës zhvillon një seancë për të thyer akullin, ku pjesëmarrësit mund të njohin njëri-tjetrin dhe të ndajnë pritshmëritë e tyre për aktivitetin.
- Seanca joga (40 min): Seanca e drejtuar e jogës, e përshtatur për të gjithë, duke u fokusuar në relaksim dhe pozita bazë të jogës. Pjesëmarrësit do të ndjekin udhëzimet për të kryer ushtrime të thjeshta që janë të aksesueshme dhe të përshtatshme për nevojat e të gjithëve.
- Pushimi dhe ndërveprimi (10 min): Ushtrime të lehta për të qetësuar trupin pas aktivitetit, duke inkurajuar gjithashtu një moment për bashkëbisedim dhe lidhje mes pjesëmarrësve.
- Diskutim përmbledhës dhe vlerësim (20 min): Të udhëhequr nga instruktori, pjesëmarrësit diskutojnë mbi përvojat e tyre, përshtatshmërinë e hapësirës, nivelin e vështirësisë së ushtrimeve dhe sugjerimet për përmirësim të ardhshëm.



Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi

- Si ju bëri të ndiheni pjesëmarrja në këtë seancë joga në lidhje me mirëqenien fizike dhe mendore? Cilat aspekte të seancës i gjetët më inkluzive ose ekskluzive? Si mund të përshtaten më tej praktikat e jogës për t'u bërë më inkluzive për të gjitha aftësitë?

- Çfarë mësuat rreth rëndësisë së ushtrimeve për promovimin e përfshirjes sociale?
- Si mund të ndihmojnë aktivitete si joga në kapërcimin e hendekut mes personave me dhe pa aftësi?



Këshilla për fasilituesin

- Sigurohuni që sesioni i jogës të jetë i përshtatshëm për fillestarët dhe i adaptueshëm për aftësi të ndryshme.
- Ruani një mjedis përfshirës dhe mbështetës gjatë gjithë sesionit.



Përhtatshmëria

- Zgjidhni një hapësirë të sheshtë dhe të aksesueshme, brenda ose jashtë, që mund të akomodojë grupin rehat.
- Merrni parasysh ofrimin e modifikimeve ose pozave alternative për pjesëmarrësit me nevoja specifike.



Materialet ndihmëse

- Kartolina me imazhe të kafshëve për një ushtrim argëtues ku pjesëmarrësit imitojnë pozat e kafshëve. Këto mund të gjenden lehtësisht online për t'u printuar ose blerë.



Aktivitet pjekjeje

Niveli i vështirësisë: Fillesar/ ekspert

Koha: 1.5-2 hours

Grupi: 5-15



Përmbledhje e shkurtër

Ky aktivitet gatimi ofron një mundësi unike për personat me dhe pa aftësi të kufizuara për të krijuar lidhje dhe për të ndihmuar në ndërtimin e vetëbesimit përmes përvojës së përbashkët të gatimit. Nuk është menduar vetëm si një ushtrim kulinar, por si një hapësirë për të nxitur punën në grup, për të përmirësuar angazhimin me shqisat, dhe për të thyer barrierat. Pjesëmarrësit do të angazhohen në krijimin e produkteve të shijshme të pjekura, duke ushqyer një ndjenjë komuniteti dhe përfshirjeje. Aktiviteti thekson kënaqësinë e përpjekjeve të përbashkëta dhe kënaqësinë e krijimit të ushqimeve së bashku, duke promovuar një atmosferë pozitive dhe gjithëpërfshirëse, ku çdo pjesëmarrës kontribuon dhe mëson në një mjedis mbështetës.



Objektivat

- Të inkurajohet puna në grup dhe ndërveprimi shoqëror ndërmjet personave me dhe pa aftësi të kufizuara.
- Të zhvillohet aftësia kreative përmes proceseve të gatimit.
- Të përmirësohet saktësia, ndjekja e udhëzimeve dhe aftësitë shqisore.



Materialet

- Kuzhinë e pajisur me mjete për çdo pjesëmarrës.
- Opsion për pjesëmarrësit të sjellin përbërësit e tyre ose të ofrohen nga organizatori.



Aktiviteti

- Hyrja (10 minuta): Mblidhen pjesëmarrësit, shpjegohet detyra e pjekjes dhe shpërndahen receta (në formë digjitale ose të printuara).
- Faza e përgatitjes (20 minuta): Organizohen pjesëmarrësit në grupe të vogla ose në çift. Aktivizohet ora për të krijuar një ndjenjë konkurrueshmërie dhe efikasiteti.
- Faza e Pjekjes (20-40 minuta): Monitorohet përparimi, ndihma jepet sipas nevojës. Sigurohuni për sigurinë në kuzhinë.
- Ftohja dhe Prezantimi (10 minuta): Lironi produktet e pjekura nga furra dhe vendosini të ftohen.
- Shijimi dhe reagimet (20 minuta): Çdo pjesëmarrës ose grup shkëmben produktet e tyre të pjekura me një tjetër për shijim dhe feedback.

Diskutimi përmbledhës

- Çfarë ju pëlqeu më shumë nga procesi i pjekjes?
- Si ndikoi puna në grupe ose çifte në përvojën tuaj të pjekjes?
- A keni hasur ndonjë sfidë gjatë pjekjes dhe si e keni kapërcyer atë?
- Çfarë keni mësuar rreth punës në grup dhe ndjekjes së udhëzimeve gjatë kësaj aktiviteti?
- Si mund ta bëjmë këtë përvojë pjekjeje më të përfshirë për të gjithë pjesëmarrësit në sesionet e ardhshme?



Këshilla për fasilituesin

- Përparësia duhet t'i jepet sigurisë dhe aksesueshmërisë në kuzhinë.
- Të keni kujdes për mundësitë e alergjive ushqimore.
- Sigurohuni që lartësia e banakut të jetë e përshtatshme për personat në karrige me rrota.
- Zgjidhni receta të thjeshta.
- Lejoni pjesëmarrësit të zgjedhin rolet në procesin e pjekjes që i përshtaten aftësive dhe nivelit të tyre të komoditetit.



Përshtatshmëria

- Lartësia e rregullueshme e banakut për përdoruesit e karrocave.
- Sigurohuni që udhëzimet në receta të jenë të qarta dhe me numra të renditur.
- Përkrahje vizuale: Përdorni receta me printim të madh dhe me kontrast të lartë për pjesëmarrësit me shikim të dëmtuar.
- Përkthyes i gjuhës së shenjave: Përfshini një përkthyes të gjuhës së shenjave për pjesëmarrësit që nuk dëgjojnë ose kanë vështirësi në dëgjim.
- Mjedis miqësor për ndjeshmërinë: Reduktoni mbingarkesën sensorike duke minimizuar zhurmat e forta dhe erërat e forta në zonën e pjekjes.
- Udhëzime hap pas hapi me audio: Ofroni regjistrime audio të hapave të recetave për pjesëmarrësit që përfitojnë nga mësimi nëpërmjet dëgjimit.



Materiale ndihmëse

- Fletë receta me përbërës të thjeshtë, masa dhe udhëzime hap pas hapi.

Muzik dhe harmoni

Niveli i vështirësisë: Fillesar Koha: 60 minuta

Grupi: 5-15



Permlledhje e shkurtër

Ky aktivitet angazhuese përdor gjuhën universale të muzikës për të nxitur përfshirjen dhe argëtimin, duke lejuar pjesëmarrësit të eksplorojnë zhanre të ndryshme muzikore dhe të shprehin veten në mënyrë kreative.



Objektivat

- Të përmirësohen aftësitë motorike përmes lojës me instrumente dhe lëvizjeve ritmike.
- Të përmirësohet inteligjenca sociale dhe emocionale përmes bashkëpunimit dhe ndarjes së preferencave muzikore.
- Të përmirësohen aftësitë mnemonike përmes lojërave muzikore të kujtesës dhe njohjes së këngëve.

Materialet

- Tamburinë; kitarë; atoparlantë (mp3 player)



Aktiviteti

- Prezantimi i muzikës (10 minuta): Luani zhanre të ndryshme muzikore (klasike, popullore, rock, etj.) nga një player MP3. Pas çdo fragmenti 1-2 minutash, pjesëmarrësit të parashikojnë se cilat janë zhanrat e muzikës.
- Ndarja e këngës së preferuar (10 minuta): Pjesëmarrësit ndajnë këngët e tyre të preferuara duke kënduar, ndërkohë që të tjerët mund të gjejnë titujt e këngëve. Ky aktivitet krijon një lidhje personale dhe inkurajon të dëgjuarit dhe ndarjen e preferencave muzikore.
- Performanca muzikore në grup (20 minuta): Zgjidhni një këngë të njohur përmes votimit të grupit. Përdorni instrumente të thjeshta si tamburina, daulle për të riprodhuar refrenin e këngës ose një fragment të zgjedhur. Ky aktivitet nxit bashkëpunimin, krijimtarinë dhe përfshirjen, duke mundësuar që çdo pjesëmarrës të kontribuoni në krijimin e muzikës.
- Diskutim dhe Vlerësim (20 minuta): Pyetni pjesëmarrësit nëse e pëlqyen aktivitetin dhe mblidhni sugjerime për përmirësime (p.sh., hapësira, koha, niveli i aktivitetit). Inkurajoni pjesëmarrësit të ndajnë përvojat dhe ndjenjat e tyre gjatë sesionit muzikor, për të siguruar që aktivitete të ardhshme të jenë më të përshtatshme për nevojat dhe preferencat e tyre.



Diskutimi përmbledhes dhe vlerësimi

- Si ju bëri të ndiheni pjesëmarrja në aktivitetin muzikor, dhe a kishte ndonjë moment që ju ka bërë përshtypje?

- Çfarë mësuat rreth muzikës dhe aftësisë së saj për të bashkuar njerëzit, pavarësisht aftësive të tyre?
- Nëse do të përsërisnim këtë aktivitet, cilat ndryshime ose elemente të reja do të sugjeronit për të përmirësuar përvojën?



Këshilla për fasilituesin

- Zgjidhni një hapësirë të qetë dhe komode, pa zhurma të jashtme që mund të shpërqendrojnë.
- Përgatitni pajisjet dhe seleksionin e këngëve paraprakisht.



Përshtatshmëria

- Aktiviteti është i gjerë dhe angazhuese. Sigurohuni që të gjitha instrumentet dhe materialet janë të lehta për t'u përdorur dhe mund të përshtaten sipas nevojave të pjesëmarrësve me aftësi të ndryshme.



Materialet ndihmëse

- Aktiviteti është i gjerë dhe angazhuese. Sigurohuni që të gjitha instrumentet dhe materialet janë të lehta për t'u përdorur dhe mund të përshtaten sipas nevojave të pjesëmarrësve me aftësi të ndryshme.



Hyrje në “Scuba Diving” për personat e verbër

Niveli i vështirësisë: Ekspert Koha: 10 orë Grupi: 3 individë me shikim të dëmtuar, të shoqëruar me 3 instruktorë të certifikuar të zhytjes në ujë të hapur.



Përmbledhje e shkurtër

Ky aktivitet ka për qëllim t’u ofrojë individëve me shikim të dëmtuar një përvojë emocionuese zhytjeje në ujëra të hapura, duke promovuar përfshirjen në sportet e aventurës. Ky aktivitet specifik inkurajon fuqizimin, mirëqenien mendore, ndërgjegjësimin dhe përfshirjen.



Objektivat

- Të nxitet rritja personale dhe ndërtimin e besimit në vetvete tek pjesëmarrësit me shikim të dëmtuar.
- Të theksohet përfitimet e zhytjes për shëndetin mendor dhe uljen e stresit për individët me shikim të dëmtuar.
- Të promovohet kuptimin dhe pranimin e aftësive të individëve me shikim të dëmtuar në sportet e aventurës si zhytja.



Materialet

- Pajisje profesionale zhytjeje, pajisje sinjalizimi të dëgjueshëm dhe pajisje adaptuese të krijuara posaçërisht për zhytësit me shikim të dëmtuar.



Aktiviteti

- *Faza e Përgatitjes (7-8 orë):* Përgatitja për zhytjen është jashtëzakonisht e rëndësishme për të siguruar që pjesëmarrësit të jenë të njohur me konceptin e aktivitetit. Prandaj, duhet të investohet një kohë e konsiderueshme jashtë ujit për të mundësuar që pjesëmarrësit të njohin njëri-tjetrin dhe të fitojnë aftësitë, njohuritë dhe kompetencat e nevojshme për të qenë të përgatitur për aktivitetin e zhytjes. Trajnimi i plotë në një mjedis të kontrolluar (p.sh., në një pishinë) për t’i njohur pjesëmarrësit me parimet e zhytjes, përdorimin e pajisjeve, protokollet e sigurisë dhe teknikat e komunikimit efektiv nën ujë. Gjatë sesioneve, duhet të zhvillohet dhe testohen sistemet e komunikimit midis personave me shikim të dëmtuar dhe instruktorëve, dhe të diskutohet një shpjegim i detajuar për atë që mund të presin nën ujë. Trajnimi duhet të realizohet nga instruktorë me përvojë në punën me individë me shikim të dëmtuar.



- *Faza e Zbatimit (2-3 orë):* Zhytja në ujë të hapur në grupe, secili i përbërë nga një individ me shikim të dëmtuar dhe një instruktor. Instruktori ofron udhëzime të prekshme dhe auditive, duke siguruar kontakt të vazhdueshëm fizik dhe komunikim për një navigim të sigurt.



Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi

- Pyetjet e mëposhtme mund të përdoren gjatë fazës së reflektimit:
- Cilat aspekte të zhytjes i gjete më të këndshme ose fuqizuese?
- Si ndryshoi përvoja nën ujë nga pritshmëritë tuaja, veçanërisht në lidhje me perceptimin sensor?
- Cilat përmirësime ose ndryshime do të sugjeronit për sesionet e ardhshme të zhytjes për të përmirësuar përvojën për pjesëmarrësit me shikim të dëmtuar?



Këshilla për fasilituesin

- Sigurohuni që instruktorët të jenë të trajnuar mirë në ndihmën ndaj zhytësve me shikim të dëmtuar.
- Mbani një qasje të sigurt, mbështetëse dhe me durim gjatë gjithë aktivitetit.



Përshtatshmëria

- Përputhje një me një e zhytësve me shikim të dëmtuar me instruktorë të përvojshëm.
- Përdorimi i pajisjeve të specializuara për zhytësit me shikim të dëmtuar.
- Sigurohuni që vendet e zhytjes të jenë të aksesueshme dhe të sigurt për të gjithë pjesëmarrësit.



Materiale ndihmëse

- Materiale mësimore për parimet e zhytjes dhe protokollet e sigurisë të përshtatura për individë me shikim të dëmtuar.

Kajak për persona me shikim të dëmtuar

Niveli i vështirësisë: i ndërmjetëm

Koha: 3-4 orë

Grupi: 10-12



Përmbledhje e shkurtër

Ky aktivitet kajak ka për qëllim t'u ofrojë personave me shikim të dëmtuar një përvojë unike dhe gjithëpërfshirëse në sportet ujore, duke nxitur një ndjenjë aventure dhe lidhjeje me natyrën.



Objectives

- Të mundësohet që individët me shikim të dëmtuar të marrin pjesë në aktivitetin e kajakut, duke promovuar përfshirjen në aktivitete rekreative.
- Të përmirësohet forca fizike dhe mirëqenia përmes kajakut.
- Të ofrohet një ndërveprim unik taktil dhe audial me natyrën, duke pasuruar përvojën sensoriale të pjesëmarrësve me shikim të dëmtuar.

Materialet

- Kajakë, pedale, jelekë shpëtimi dhe çanta kundra ujit.



Aktiviteti

Përgatitja (1 orë):

- Vlerësoni aftësitë e notit të pjesëmarrësve.
- Shpërndani jelekët e shpëtimit për të gjithë.
- Shpjegoni rregullat e sigurisë, duke përfshirë procedurat në rast përmbysjeje.
- Formoni çifte midis pjesëmarrësve me aftësi të kufizuara në shikim dhe individëve që shikojnë.
- Zhvilloni një seancë për thyerjen e akullit, që çiftet të njihen me njëri-tjetrin.



Udhëzimi dhe Praktika (1 orë):

- Demonstroni përbërësit e kajakut dhe teknikat e nevojshme.
- Siguroni një seancë trajnimi me udhëzime taktile dhe dëgjimore mbi bazat e lundrimit me kajak, duke përfshirë goditjet me lopatë, ruajtjen e ekuilibrit dhe procedurat e sigurisë.
- Vendosni një sistem të qartë komunikimi ndërmjet pjesëmarrësve të çiftuar, duke përdorur sinjale verbale ose fizike.

Seanca e lundrimit me kajak (1 orë):

- Ndihmoni pjesëmarrësit me shikim të dëmtuar të ulen me siguri brenda kajakëve.
- Partnerët me shikim udhëzojnë dhe mbështesin shokët e tyre, duke ofruar përforsime pozitive dhe inkurajim gjatë gjithë aktivitetit.
- Stafii monitoron zonën duke patrulluar për të garantuar sigurinë e të gjithë pjesëmarrësve.

Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi



- Pyetjet për Fazën e Reflektimit:
- Si e krahasuat përvojën e kajakimit me pritshmëritë tuaja fillestare?
- Cilat aspekte të lundrimit me kajak ju pëlqyen më shumë ose ju sfiduan më shumë?
- Si mund ta përmirësojmë më tej qasjen dhe kënaqësinë e kajakimit për pjesëmarrësit me shikim të dëmtuar në sesionet e ardhshme?

Këshilla për fasilituesin



- Siguroni një fokus të fortë në sigurinë dhe komunikimin efektiv. Lejo kohë të mjaftueshme për pjesëmarrësit që të familjarizohen me partnerët dhe kajakët e tyre.

Përshtatshmëria



- Përdorni sinjale zanore dhe vendosni një sistem të qartë partnerësh për siguri dhe njohje me pajisjet. Theksoni përvojat shqisore si prekja e ujit dhe dëgjimi i tingujve të natyrës.

Materiale ndihmëse



- Materiale mësimore mbi teknikat e lundrimit me kajak dhe protokollet e sigurisë, të përshtatshme për individë me aftësi të kufizuara në të parit.

Ecje për personat me shikim të dëmtuar

Niveli i vështirësisë: Filleshtar

Koha: 2-3 orë

Grupi: 16-20



Përmbledhje

Ky aktivitet ka për qëllim të ofrojë një përvojë të pasur në natyrë për individët me aftësi të kufizuara në të parit, duke i lidhur ata me natyrën përmes një aventure të udhëhequr ecjeje.



Objektivat

- Të mundëshetj akses të barabartë në aktivitetet në natyrë për individët me aftësi të kufizuara në të parit, duke nxitur përfshirjen dhe shoqërimin.
- Të përmirësohet aftësitë e orientimit dhe lëvizshmërisë të pjesëmarrësve në një mjedis natyror.
- Të promovohet formën fizike, mirëqenien mendore dhe përfitimet terapeutike të natyrës. Për të forcuar rolin e ecjes si një aktivitet rekreativ përfshirës dhe të aksesueshëm.

Materialet



- Çizme për hiking të përshtatshme për të gjithë pjesëmarrësit.
- Hartat taktile dhe udhëzuesit audio për navigimin e shtigjeve.
- Një çantë gjithëpërfshirëse e ndihmës së parë për raste urgjente.
- Pajisjet e komunikimit për ruajtjen e kontaktit.

Aktiviteti



Përkthimi i kërkesës:

- Faza e Përgatitjes (50 minuta): Identifikoni një shteg ecjeje që është i sigurt dhe i aksesueshëm për individët me shikim të dëmtuar. Shtegu duhet të jetë relativisht i barabartë, me sa më pak pengesa dhe me rrugë të qarta. Përcaktoni dhe komunikoni udhëzime të qarta sigurie dhe procedura emergjencash. Kjo përfshin udhëzime për skenarë të mundshëm si ndryshimet e motit ose emergjencat mjekësore. Siguroni që aktiviteti të mbikëqyret nga udhëheqës të certifikuar për ecjen në natyrë, me përvojë në udhëheqjen e personave me shikim të dëmtuar. Këta udhëheqës do të jenë përgjegjës për sigurinë e përgjithshme dhe ofrimin e ndihmës gjatë gjithë ecjes.
- Përgatitni harta taktile dhe udhëzues audio që detajojnë planin dhe

- veçoritë e shtigjeve. Këta udhëzues do të ndihmojnë pjesëmarrësit me shiim të dëmtuar të njohin shtegun dhe të përmirësojnë përvojën e tyre gjatë ecjes.
- Faza e Ecjes (30 minuta): Ofroni një pasqyrë të plotë të aktivitetit të ecjes, duke përfshirë shtegun e zgjedhur, kohëzgjatjen e pritur dhe objektivat specifike të ecjes. Sigurohuni që të gjithë pjesëmarrësit të kenë pajisjet e nevojshme, si këpucë të përshtatshme dhe çanta për ujë.
- Bëni dyshe çdo pjesëmarrës me shikim të dëmtuar me një partner me shikim normal. Kryeni një tutorial të shkurtër mbi mënyrën e udhëzimit efektiv të ecjes me vshtirësi në shikim, duke u fokusuar në komunikim, teknika navigimi dhe reagimin ndaj nevojave të personit me shikim të dëmtuar.
- Filloni ecjen, duke siguruar që çdo çift të punojë së bashku dhe që të gjithë të jenë të rehatuar me ritmin dhe kushtet. Liderët dhe stafi duhet të pozicionohen strategjikisht përgjatë shtigjeve për të ofruar ndihmë kur është e nevojshme.



Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi

Inkurajoni pjesëmarrësit të japin reagime për aksesueshmërinë e shtigjeve, cilësinë e udhëzuesve audio dhe harta taktile, si dhe efikasitetin e udhëzimeve të dhëna nga partnerët. Diskutoni fushat e mundshme për të përmirësuar përvojën për ecjet e ardhshme, duke u fokusuar në aksesueshmërinë, masat e sigurisë dhe kënaqësinë e pjesëmarrësve. Pyetjet në vijim mund të përdoren:

- Cila pjesë e ecjes ishte më argëtuese ose sfiduese?
- Sa efektive ishin materialet e orientimit (harta taktile, udhëzues audio) në navigimin e shtigjeve?
- Në çfarë mënyre ky aktivitet përmirësoi kuptimin tuaj për aksesueshmërinë në aktivitetet në natyrë?
- A mund të ofroni sugjerime se si ta përmirësoni këtë aktivitet?

Këshillë për fasilituesin

- Zgjidhni shtigje që janë të përshtatshme për personat me të paekzistencë, duke shmangur terrenet e pjerrta ose sfiduese.
- Sigurohuni që të gjitha shtigjet e ecjes të jenë të shënjuara mirë dhe pa pengesa.
- Ofroni udhëzime të qarta dhe të thjeshta dhe mbështetje të vazhdueshme gjatë gjithë ecjes.



Përshtatshmëria

- Zgjidhni shtigje që janë të lehta për t'u orientuar me pika të dallueshme orientimi. Mund të shqyrtoni mundësinë e shtimit të vullnetarëve të tjerë për të ndihmuar me grupe më të mëdha.



Futboll gjithëpërfshirës

Niveli i vështirësisë: i ndërmjetëm Koha: 2 orë Grupi: 16-24; grup i përzierë me persona me shikim të dëmtuar dhe me hikim të potë



Përmbledhje

Ky aktivitet ofron trajnime për futbollin e verbër për pjesëmarrës të verbër dhe ata me shikim të plotë, duke promovuar aktivitetin fizik dhe përfshirjen shoqërore.



Objektivat

- Të mundësohet pjesëmarrja e individëve të verbër në një sport ekipor, duke përmirësuar aftësitë fizike dhe integrimin shoqëror.
- Të krijohet një mjedis përfshirës për zhvillimin e aftësive sensoriale, punës ekipore dhe aftësive fizike.
- Të sfidohen keqkuptimet në lidhje me aftësitë e individëve të verbër në sporte.



Materialet

- Fushë futbollit e përshtatur për futbollin e verbër
- Topa futbollit të dizajnuar për futbollin e verbër
- Maskat e syve për të gjithë pjesëmarrësit



Aktiviteti

Faza e Përgatitore(30 min):

- Zgjidhni një fushë futbollit të përshtatshme për futbollin e verbër.
- Instruktori, i njohur me manualin e futbollit të verbër, prezanton pjesëmarrësit me njëri-tjetrin.
- Diskutoni rregullat, rregulloret dhe masat e sigurisë të futbollit të verbër, duke theksuar shmangien e aksidenteve dhe përplasjeve.
- Sigurohuni që çdo pjesëmarrës të mbajë një maskë sysh për të simuluar pamundësinë vizuale.

Rutina e nxemjes (15 min):

- Kryeni ushtrime shtrirjeje dhe mobilizimi për të gjithë pjesëmarrësit, duke i përgatitur ata fizikisht për lojën.

Trajnim Aftësish (20 min):

- Përqendrohuni në ushtrime që rrisin ndërgjegjësimin spacial dhe aftësitë taktile të pjesëmarrësve, të cilat janë të rëndësishme për orientimin në fushë dhe për ndjekjen e topit përmes tingujve.

- Trajtoni pjesëmarrësit në taktikat e rëndësishme të ekipit, si pozicionimi, komunikimi efektiv dhe lëvizjet e koordinuara në fushë.

Lojë Ndeshjeje (15 min, megjithatë mund të zgjatet nëse është e nevojshme):

- Pjesëmarrësit ndahen në dy ekipe të përziera, që përfshijnë individë me shikim të dëmtuar dhe ata me shikim të plotë.
- Mundësoni një ndeshje miqësore, duke siguruar pjesëmarrje të barabartë dhe të drejtpërdrejtë nga të gjithë lojtarët.

Diskutimi përmbledhës dhe verësimi

Pas ndeshjes, mbledhni pjesëmarrësit për të diskutuar përvojat e tyre gjatë aktivitetit. Inkurajoni ndarjen e ndjenjave, sfidave të hasura dhe strategjive të përdorura për t'i kapërcyer ato. Kërkoni reagime për përmirësimet, duke u fokusuar në aspekte si kënaqësia dhe aksesueshmëria e lojës. Pyetjet që mund të përdoren gjatë fazës së përmbledhjes janë:

- Si e ndihmoi mbajtja e një shirit sysh përvojën tuaj të luajtjes së futbollit?
- Çfarë sfidash hasët gjatë lojës dhe si i kaluat ato?
- Si e ndryshoi ky aktivitet perceptimin tuaj për përfshirjen në sport?
- Ju lutem, ofroni ndonjë sugjerim për përmirësimin e këtij aktiviteti?



Këshilla për fasilituesin

- Këshilla kryesore për lehtësuesit është të prioritetizoni sigurinë mbi vetë lojën.
- Sigurohuni që të gjithë lojtarët të jenë të njohur me fushën dhe rregullat. Inkurajoni komunikimin e qartë midis pjesëmarrësve.



Përshtatshmëria

- Përdorimi i maskave për të gjithë lojtarët jashtë portës, përveç portierit, krijon një fushë të barabartë loje midis lojtarëve me shikim të dëmtuar dhe të plotë.
- Topa futbollit të pajisur me kambana, duke mundësuar që lojtarët të lokalizojnë dhe ndjekin topin përmes tingullit.
- Ekipet e strukturuara përfshijnë si individë me shikim të dëmtuar ashtu edhe ata me shikim të plotë, duke promovuar një mjedis gjithëpërfshirës.
- Ndryshimi i roleve dhe ofrimi i udhëzimeve të përshtatura, duke mundësuar që më shumë pjesëmarrës të angazhohen në aspekte të ndryshme të lojës.
- Këto modifikime sigurojnë që aktiviteti të jetë i aksesueshëm dhe i këndshëm për individë me aftësi të ndryshme, duke theksuar lojën e ndershme, punën në ekip dhe pjesëmarrjen e barabartë.



- Për të përmirësuar më tej aksesin dhe për të akomoduar një grup më të madh, mund të merren masa shtesë si ndërrime më të shpeshta të lojtarëve, caktim të roleve të ndryshme dhe ofrim mbështetjeje dhe udhëzimesh të shtuar.



Materiale ndihmëse

- Përfshini një udhëzues të thjeshtuar për rregullat e futbollit për të verbër dhe protokollet e sigurisë.

Hartëzimi i aksesueshmërisë

Niveli i vështirësisë: i ndërmjetëm

Koha: 150 minuta

Grupi:15- 25

Përmbledhje

Ky aktivitet përfshin një diskutim në grup mbi kërkesat për aksesueshmërinë, i ndjekur nga një anketë në natyrë për të vlerësuar aksesueshmërinë e shërbimeve lokale. Ai është krijuar për të rritur ndërgjegjësimin mbi nevojat e ndryshme për aksesueshmërinë në shërbimet e komunitetit.



Objektivat

- Të nxisë mirëkuptimin se njerëz të ndryshëm kanë nevoja të ndryshme për aksesueshmëri.
- Të vlerësojë dhe krahasojë aksesueshmërinë e mjediseve dhe shërbimeve lokale.
- Të rrisë ndërgjegjësimin mbi dallimin midis aksesueshmërisë reale dhe pritshmërive teorike.



Materialet

- Lapsa
- Flipcharts
- Bllok për shënime



Aktiviteti

Faza 1: Diskutimi (20-30 minuta)

- Filloni me një diskutim të hapur mbi rëndësinë e aksesueshmërisë. Inkurajoni pjesëmarrësit të marrin parasysh lloje të ndryshme aftësish të kufizuara dhe kërkesat unike të aksesueshmërisë që secila prej tyre paraqet.
- Mundësoni krijimin e një liste gjithëpërfshirëse që thekson tiparet kryesore të aksesueshmërisë, si prania e rampave, tabela me shkrim braille, ndihma zanore dhe trajnimi i stafit për ndërgjegjësimin ndaj aftësive të kufizuara.
- Përdorni këtë seancë për të ndjesuar pjesëmarrësit mbi nevojat e ndryshme brenda komunitetit dhe rëndësinë e mjediseve gjithëpërfshirëse.



Faza 2: Anketimi (90 minuta)

- Pas diskutimit, organizoni pjesëmarrësit në grupe të vogla, duke siguruar një përzierje aftësish në secilin grup. Kjo ndihmon në promovimin e empatisë dhe mirëkuptimit.

- Pajisni çdo grup me listën e përgatitur dhe materialet për anketimin. Caktoni zona ose shërbime të ndryshme lokale për çdo grup për t'i vlerësuar, duke u fokusuar në kriteret e aksesueshmërisë të përcaktuara më herët. Udhëzoni grupet të vëzhgojnë dhe të shënojnë praninë ose mungesën e barrierave fizike, gatishmërinë e stafit për të ndihmuar dhe përshtatshmërinë e përgjithshme të mjedisit për persona me nevoja të ndryshme.

Faza 3: Prezantimi i Rezultateve dhe Reflektimi (30 minuta)

- Rikthehuni në dhomën e punës për t'u dhënë grupeve mundësinë të prezantojnë gjetjet e tyre. Inkurajoni një diskutim krahasues midis rezultateve të anketës dhe pritshmërive fillestare. Pyetni për ndryshime në perceptimet mbi aksesueshmërinë dhe diskutoni zgjidhje ose qasje të reja të identifikuara gjatë anketës.
- Ftoni pjesëmarrësit, veçanërisht ata me aftësi të kufizuara, të ndajnë përvoja dhe njohuri personale. Diskutoni mbi praktikën e veçorive të sugjeruara për aksesueshmëri në jetën e tyre të përditshme.
- Reflektoni mbi dinamikën e grupit dhe sfidat e hasura në akomodimin e nevojave të ndryshme gjatë anketës. Theksoni rëndësinë e empatisë, fleksibilitetit dhe zgjidhjes kreative të problemeve për krijimin e komuniteteve të aksesueshme.



Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi

Pyetje të sugjeruara për diskutim:

- Si ndryshoi perceptimi juaj mbi aksesueshmërinë pas anketës?
- A pati ndonjë aspekt të aksesueshmërisë që ju habiti gjatë anketës?
- Si përputhen rezultatet e anketës me përvojat e përditshme të pjesëmarrësve me aftësi të kufizuara?
- Çfarë sfidash hasët në akomodimin e nevojave të ndryshme gjatë aktivitetit?

Këshilla për fasilituesin



- Inkurajoni diskutime të hapura dhe vlerësoni të gjitha kontributet.
- Udhëhiqni seancën e gjenerimit të ideve, por lejoni zhvillimin organik të tyre.
- Jini të gatshëm të përshtatni aktivitetin bazuar në nevojat e pjesëmarrësve.
- Ofroni udhëzime ose shabllone për anketimin nëse është e nevojshme.

Përshtatshmëria



- Sigurohuni që aftësi të ndryshme të jenë të përfaqësuara dhe të mbështetura brenda çdo grupi.
- Merrni parasysh nevojat fizike dhe shqisore të pjesëmarrësve gjatë anketimit në terren.
- Jini të gatshëm të modifikoni aktivitetin për gjithëpërfshirje, si për shembull duke ofruar një alternativë kërkimi teorik, nëse është e nevojshme.

Ku qëndron? Zërat dhe pamjet!

Niveli i vështirësisë: Fillestar/i ndërmjetëm Koha: 90 minuta Grupi: 15-25

Përmbledhje

Ky është një aktivitet ndërveprues i krijuar për të nxitur të menduarit kritik dhe ndërgjegjësimin e pjesëmarrësve mbi çështjet e aftësisë së kufizuar. Ai përfshin shprehjen dhe diskutimin e mendimeve të ndryshme mbi tema specifike, duke u fokusuar veçanërisht në të kuptuarit e perspektivave dhe nevojave të personave me aftësi të kufizuara.



Objektivat

- Të rrisi ndërgjegjësimin për nevojat dhe përvojat e personave me aftësi të kufizuara.
- Të përmirësojë empatinë dhe të promovojnë një mendësi përfshirëse mes pjesëmarrësve.
- Të thellojë kuptimin e pjesëmarrësve mbi temat kyçe, veçanërisht lidhur me aksesueshmërinë dhe të drejtat e personave me aftësi të kufizuara.
- Të inkurajojë dialogun me respekt dhe vlerësimin e perspektivave të ndryshme, duke kontribuar në një kuptim më përfshirës të komunitetit.



Materialet

- Kopje të deklaratave që do të lexohen me zë të lartë.
- Mjet për shënimin e vijës.
- Hapësirë e mjaftueshme për lëvizje.



Aktiviteti

- Hyrja (20 minuta): Prezantoni temën e aktivitetit, duke ofruar kontekst dhe njohuri thelbësore. Filloni sesionin duke ofruar një përmbledhje të koncepteve kyçe dhe sfidave të lidhura me përfshirjen e personave me aftësi të kufizuara dhe aksesueshmërinë.
- Rregulloni çdo seancë të mëparshme ose diskutim që është zhvilluar mbi këtë temë. Ky hap është thelbësor për aktivitetet që janë pjesë e një serie, pasi ndihmon në lidhjen e aktivitetit të tanishëm me mësimet e kaluara. Për pjesëmarrësit që janë të rinj ose nuk kanë qenë pjesë e diskutimeve të mëparshme, ofroni një pasqyrë të shkurtër, por gjithëpërfshirëse.





- Kjo mund të përfshijë përcaktimin e termave kyç, paraqitjen e çështjeve themelore që lidhen me temën dhe shpjegimin pse këto diskutime janë të rëndësishme.
- Përshkruani qartë se çfarë përfshin aktiviteti dhe çfarë shpresoni që pjesëmarrësit të përfitojnë prej tij. Theksoni rëndësinë e mendjehapjes dhe dialogut të respektueshëm gjatë aktivitetit.
- Realizimi (40 minuta):
- Vizatoni një vijë që e ndan dhomën në seksionet "Pajtohem" dhe "Nuk pajtohem".
- Lexoni deklaratat në lidhje me temën e seminarit.
- Pjesëmarrësit pozicionohen në zonën që korrespondon me opinionin e tyre. Lehtësoni diskutimin, duke inkurajuar pjesëmarrësit të ndajnë mendimet e tyre.
- Lejoni pjesëmarrësit të ndryshojnë pozicionet e tyre bazuar në diskutimet në zhvillim.
- Reflektim (30 minuta): Ftojini pjesëmarrësit të reflektojnë rreth aktivitetit. Diskutoni se si ndiheshin ata për informacionin e ndarë, duke udhëhequr bisedën me pyetje të përgatitura për informim.



Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi

Pyetje të sugjeruara për diskutim:

- Si ndryshoi perspektiva juaj për deklaratat pasi dëgjuat këndvështrimet e të tjerëve?
- A pati momente kur u sfiduat ose u befasuat nga mendimet e të tjerëve? Si e menaxhuat këtë?
- Çfarë njohurish keni fituar për aftësinë e kufizuar dhe qasjen nga ky aktivitet?
- Si mund të ndikojnë diskutimet e sotme në veprimet ose bindjet tuaja në të ardhmen?
- A ndryshoi pjesëmarrja në këtë aktivitet kuptimin tuaj për gjithëpërfshirjen? Në çfarë mënyre?
- Cila deklaratë nxiti diskutimin më reflektues dhe përse mendoni se pati këtë ndikim?



Këshilla për fasilituesin

- Përgatitni deklaratat që nxisin ndasi për të nxitur diskutime domethënëse ose përdorni ato të ofruara në materialet e shpërndara.
- Sigurohuni që deklaratat të përfshijnë aspekte të ndryshme të temës.
- Siguroni hapësirë të mjaftueshme për të gjithë pjesëmarrësit, veçanërisht për ata me aftësi të kufizuara.



Përshtatshmëria

- Rregulloni kohën dhe hapësirën për të akomoduar pjesëmarrësit me aftësi të kufizuara në lëvizje.
- Ofroni ndihmë dëgjimore ose vizuale për pjesëmarrësit me aftësi të kufizuara shqisore.
- Thjeshtoni shpjegimet për pjesëmarrësit me aftësi të kufizuara njohëse.

Material ndihmës



Deklaratat e mëposhtme mund të përdoren nga lehtësuesi. Mos hezitoni të shtoni më shumë deklarata:

- Bizneset nuk duhet të jenë të detyruara ligjërisht të bëjnë ambientet e tyre të aksesueshme për personat me aftësi të kufizuara, pasi kjo mund të jetë një barrë financiare për kompanitë e vogla.
- Sigurimi i shkollave të veçanta për fëmijët me aftësi të kufizuara është më i mirë sesa integrimi i tyre në arsimin e zakonshëm.
- Teknologjitë e avancuara për ndihmën e personave me aftësi të kufizuara nuk duhet të financohen nga shteti, por duhet të jenë një shpenzim personal.
- Kuotat për punësimin e personave me aftësi të kufizuara krijojnë një përfaqësim të rremë dhe jo një gjithëpërfshirje të vërtetë.
- Fushatat e ndërgjegjësimit publik për aftësitë e kufizuara bëjnë më shumë dëm sesa mirë, duke theksuar dallimet në vend që të promovojnë të përbashkëtat.
- Objektet rekreative nuk duhet të prioritetizojnë modifikimet për aksesueshmëri, pasi ato nuk janë shërbime të domosdoshme.

Lojë gjithëpërfshirëse: Sport për të gjitha aftësitë

Nivei i vështirësisë: i ndërmjetëm

Koha: 120 minuta

Grupi: 8-16



Përmbledhje

Ky aktivitet përfshin pjesëmarrës me dhe pa aftësi të kufizuara duke marrë pjesë në sporte duke simuluar aftësi të ndryshme të kufizuara. Qëllimi është të nxitë mirëkuptimin dhe empatinë ndaj sfidave me të cilat përballen personat me aftësi të kufizuara në sport.



Objektivat

- Të rrisë ndërgjegjësimin për nevojat e ndryshme të personave me aftësi të kufizuara në sport.
- Të inkurajojë pjesëmarrjen gjithëpërfshirëse dhe përshtatshmërinë në aktivitetet sportive.
- Të përmirësojë punën në grup dhe bashkëpunimin midis pjesëmarrësve, pavarësisht aftësive.



Materialet

- Varionjë në bazë të sportit të zgjedhur dhe aftësive të kufizuara të simuluar (p.sh., maska për sytë, litarë, karroca me rrota).



Aktiviteti

- Hyrje dhe Diskutim (15 minuta): Filloni me një bisedë mbi sfidat që përballen personat me aftësi të kufizuara. Diskutoni se si këto sfida ndikojnë në pjesëmarrjen e tyre në sporte.
- Zgjedhja e Aftësive të Kufizuara (10 minuta): Pjesëmarrësit pa aftësi të kufizuara zgjedhin një aftësi të kufizuar për të simuluar nga opsionet e ofruara.
- Përshtatja me Aftësitë e Kufizuara (15 minuta): Shpërndani pajisjet e nevojshme (maska për sytë, litarë për të lidhur gjymtyrët, karrige me rrota, etj.) për të simuluar aftësitë e kufizuara të zgjedhura.
- Loja (40 minuta): Merrni pjesë në sportin e zgjedhur, duke zbatuar përshtatjet. Vëzhgoni dinamikën dhe ndërveprimet.
- Pushim (10 minuta): Lejoni pjesëmarrësit të kthehen në normalitet dhe të përgatiten për diskutimin përmbyllës.
- Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi (30 minuta):

Diskutmi përmbledhës dhe vlerësimi



Filloni duke pyetur pjesëmarrësit për mendimin e tyre mbi aktivitetin, nëse u ka pëlqyer dhe për ndryshimet e mundshme që do të bënin.

Kaloni në diskutimin për përshtypjet e tyre mbi lojën që kanë luajtur. Pyetjet e sugjeruara janë:

- Si ndodhi që simulimi i një aftësie të kufizuar ndryshoi qasjen tuaj ndaj sportit?
- Cilat perspektiva të reja ose sfida zbuluat përmes këtij aktiviteti?
- Si mund të bëhen sportet më gjithëpërfshirës bazuar në përvojën tuaj sot?
- Çfarë mësuat rreth bashkëpunimit dhe punës në grup në një mjedis sportiv gjithëpërfshirës?

Këshilla për fasilituesin



- Sigurohuni një mjedis të respektueshëm dhe të sigurt.
- Përqendrohuni në nxitjen e kuptimit dhe aftësisë për t'u përshtatur.
- Përgatitni një gamë mundësish për simulimin e aftësive të kufizuara.
- Udhëhiqni diskutimet për të thelluar empatinë dhe mendimin gjithëpërfshirës.



Përshtatshmëria

- Përshtatni zgjedhjen e sporteve dhe simulimin e aftësive të kufizuara në bazë të aftësive të pjesëmarrësve.
- Sigurohuni që të gjitha përshtatjet të jenë të sigurta dhe me respekt.
- Jini të përgatitur për të modifikuar aktivitetin për nevoja të ndryshme.

Lente gjithëpërfshirëse; Rrëfime

Niveli i vështirësisë: Fillestar/ i ndërmjetëm Koha: 90 minuta Grupi: 15-25



Përmbledhje

Në këtë aktivitet, pjesëmarrësit bashkëpunojnë për të krijuar përmbajtje multimedia të fokusuara në vetëdijesimin për aftësitë e kufizuara. Ky proces angazhues dhe krijues nxit një kuptim më të thellë të çështjeve të aftësisë dhe sfidon paragjykimet. Kjo qasje siguron që pjesëmarrësit jo vetëm të mësojnë rreth çështjeve të aftësisë, por gjithashtu të kontribuojnë aktivisht në diskutim përmes shprehjes krijuese digjitale.



Objektivat

- Të nxisë diskutime të informuara dhe një vetëdije të përmirësuar mbi çështjet e aftësisë përmes formateve të ndryshme multimedia.
- Të zhvillojë punën në ekip dhe të ndajmë role specifike, duke theksuar rëndësinë e perspektivave të ndryshme në kuptimin e çështjeve të aftësisë.
- Të inkurajojë pjesëmarrësit të shprehin pikëpamjet dhe idetë e tyre për aftësitë në mënyrë dixhitale, duke kontribuar kështu në vetëdijesimin dhe kuptimin më të gjerë të komunitetit.



Materialet

- Lapsa dhe letër për krijimin e ideve dhe planifikim.
- Pajisje multimedia (telefonë, kompjuterë, etj.) për krijimin e përmbajtjes.
- Pajisje digjitale të rezervuara për grupe që nuk kanë akses në pajisje personale.



Aktiviteti

Faza 1: Hyrje (20 minuta)

- Prezantoni qëllimin kryesor të aktivitetit dhe ftoni pjesëmarrësit në një stuhim mendimesh për 4-5 tema të lidhura me sfidat që përballen personat me aftësi të kufizuara në fusha të tilla si arsimit, punësimi, aksesueshmëria, të drejtat e njeriut, dhe integrimi etj. Pjesëmarrësit ndahen në 4 grupe dhe u kërkohet të zgjedhin një temë që dëshirojnë të përqendrohen.
- Gjithashtu, inkurajoni pjesëmarrësit të mendojnë për perspektiva të ndryshme dhe formate media digjitale që mund të përdorin për të shprehur sfidat që përballen personat me aftësi të kufizuara (siç janë zgjedhur nga secili grup) dhe të propozojnë mundësi për zgjidhje.

Faza 2: Aktiviteti (70 minuta)

- Çdo grup i vogël duhet të mblidhet për një stuhë mendimesh për të zhvilluar përmbajtje multimediale duke përdorur metodën që preferojnë dhe që është e lidhur me temën që kanë zgjedhur.
- Inkurajoni eksperimentimin me media të ndryshme, si fotografia, videoja, kolazhi ose podcast-i.
- Mbështesni grupet me burime dhe lehtësoni stuhinë e mendimeve kur është e nevojshme. Siguroni që të gjithë anëtarët e grupeve të marrin pjesë aktivisht në krijimin e përmbajtjes.
- Pas krijimit të përmbajtjes, mblidhni grupet për prezantim dhe ofrimin e komenteve mbi punën e tyre.

Reflektimi (30 minuta)

- Mundësoni një diskutim mbi përmbajtjen, procesin dhe dinamikën e grupit.
- Inkurajoni pjesëmarrësit të japin mendimet e tyre mbi përvojën e aktivitetit.
- Diskutoni sfidat e hasura gjatë procesit dhe mënyrat se si ato u tejkaluan.
- Theksoni rëndësinë e bashkëpunimit dhe kreativitetit në projekte multimediale.



Pyetje për diskutimin përmbledhës dhe vlerësim

1. Si ndikoi mënyra i zgjedhur (fotografia, videoja, etj.) në mënyrën se si shprehët sfidat me të cilat përballen personat me aftësi të kufizuara?
2. Çfarë njohurish të reja fituat për temën e zgjedhur gjatë këtij procesi krijues?
3. A pati surpriza ose sfida të papritura gjatë krijimit të përmbajtjes multimediale?
4. Si bashkëpunoi grupi juaj për të përfshirë perspektiva dhe zgjidhje të ndryshme në projektin tuaj?
5. Cili aspekt i projektit tuaj mendoni se komunikoi më efektivisht mesazhin ose sfidën që adresoni?
6. Si mendoni se përmbajtja juaj multimediale mund të kontribuojë në rritjen e ndërgjegjësimit ose nxitjen e veprimit për çështjet e aftësisë së kufizuar?



Këshilla për fasilituesin

- Përshtatni stilin e lehtësimit sipas proaktivitetit dhe krijimtarisë së grupit.
- Ofroni një balancë midis lirisë dhe udhëzimeve në krijimin e përmbajtjes.
- Siguroni që të gjithë pjesëmarrësit të marrin pjesë, duke marrë parasysh aftësitë e ndryshme të tyre.
- Ofroni ndihmë teknike për krijimin e përmbajtjes multimediale kur është e nevojshme.

Përshtatshmëria

- Aktiviteti është fleksibël për të akomoduar aftësi të ndryshme.
- Mbështetni pjesëmarrësit në zgjedhjen e formateve të përshtatshme mediatike bazuar në aftësitë e tyre.
- Siguroni që të gjitha pajisjet multimediale të jenë të aksesueshme dhe ofroni ndihmë kur është e nevojshme.



Empatia në veprim: të kuptuarit përvojave të aftësisë së kufizuar

Niveli i vështirësisë: i ndërmjetëm

Koha: 90 minuta

Grupi: 12-15



Përmbledhje

Ky workshop përqendrohet në kuptimin e përvojave të ndryshme të individëve, përfshirë ata me aftësi të kufizuara. Synimi është të diskutohet dhe të reflektohet mbi përvojat e jetës shoqërore, avantazhet dhe disavantazhet.

Objektivat

- Rritja e ndërgjegjësimit për ndikimin që aftësitë e kufizuara kanë në jetën e individëve.
- Nxitja e empatisë dhe gjithëpërfshirjes për personat me aftësi të kufizuara.
- Inkurajimi i diskutimeve për të bërë komunitetet më të aksesueshme.



Materialet

- Lista të personalizuar kontrolli (në format digjital ose të printuar), stilolapsa ose mjete të tjera për shënime, materiale referimi për temën.



Aktiviteti

- Hyrje (20 minuta): Diskutoni konceptet e privilegjeve dhe disavantazheve shoqërore, me fokus te aftësitë e kufizuara. Prezantoni rolin e empatisë në kuptimin e përvojave të të tjerëve. Nxisni pjesëmarrësit të mendojnë në mënyrë kritike për mënyrën si manifestohen privilegjet në jetën e përditshme.
- Reflektim individual (15 minuta): Shpërndani listat e kontrollit për pjesëmarrësit. Kërkoni nga ata të lexojnë dhe të reflektojnë mbi secilën deklaratë, duke shënuar ato që i përkasin përvojës së tyre.
- Punë në grup (30 minuta): Ndani pjesëmarrësit në grupe të vogla me 4-6 persona. Brenda grupeve, pjesëmarrësit do të rishikojnë listën dhe do të ndajnë reflektimet mbi përvojat e tyre personale dhe vëzhgimet në lidhje me situatën e personave me aftësi të kufizuara në komunitetet e tyre lokale. Inkurajoni diskutime të hapura dhe shkëmbim perspektivash.
- Diskutim dhe reflektim (25 minuta): Filloni duke ftuar pjesëmarrësit të shprehin mendimet dhe ndjenjat e tyre fillestare pas përdorimit të listës së kontrollit. Kjo mund të përfshijë çdo realizim, befasi ose shqetësim të përjetuar gjatë aktivitetit. Ndani pikëpamje dhe nxisni një dialog mbi gjithëpërfshirjen dhe ndërgjegjësimin për aftësitë e kufizuara. Lehtësoni ndarjen e përvojave personale dhe diskutoni hapat për të promovuar gjithëpërfshirjen. Përdorni pyetjet e sugjeruara për debriefing.



- Theksoni rëndësinë e vazhdimit të këtyre diskutimeve përtej aktivitetit, duke nënvizuar rolin e ndërgjegjësimit në promovimin e një komuniteti gjithëpërfshirës dhe empatik.

Diskutimi përmbledhës dhe vlerësim

Pyetjet e mëposhtme mund të përdoren për të udhëhequr diskutimin:

- Cilat deklarata në listën e kontrollit hapën më shumë diskutime ose reflektime në grupin tuaj? Pse mendoni se ndodhi kjo?
- Në çfarë mënyrash mund të çojë njohja e përvojave dhe privilegjeve të ndryshme në ndryshime pozitive në jetën tonë personale dhe profesionale?
- A ka hasur grupi juaj perspektiva të ndryshme mbi disa përvoja? Si u sollët në lidhje me këto dallime?
- Cilat janë disa njohuri ose mësimet kryesore që keni marrë nga aktiviteti i sotëm?
- Si mund të promovojmë një bisedë të vazhdueshme dhe konstruktive rreth diversitetit dhe gjithëpërfshirjes?

Këshilla për lehtësuesin

- Inkurajoni një dialog të hapur dhe përqendrohuni te kuptimi dhe empatia.

Përshtatshmëria

- Siguroni që materialet të jenë të përshtatshme (printime të mëdha) dhe që vendi të jetë i aksesueshëm.





Lista kontrolli me deklarata

- Nuk më ka ndodhur të mos mund të hyj në një ndërtesë për shkak të pengesave fizike.
- Gjithmonë kam gjetur materiale edukative që përputhen me nevojat e mia të të nxënit.
- Mund të jem i sigurt që zëri im do të dëgjohej në një diskutim grupi.
- Nuk kam pse të shqetësohem që fëmijët e mi do të stereotipizohen negativisht në shkollë.
- Nevojat e mia (mjekësore) nuk janë injoruar ose keqkuptuar ndonjëherë për shkak të mungesës së ndërgjegjësimit.
- Nuk jam përballur asnjëherë me diskriminim bazuar te aftësia e kufizuar në vendin e punës. Transporti publik në zonën time është plotësisht i aksesueshëm për mua, pavarësisht aftësive të mia fizike
- Nuk jam ndjerë asnjëherë i përjashtuar nga aktivitetet shoqërore për shkak të çështjeve të aksesueshmërisë.
- Nuk më është dashur të shqetësohem për përballimin e nevojave bazë si ushqimi apo strehimi.
- Nuk jam vënë asnjëherë në pikëpyetje ose dyshim për aftësitë e mia për shkak të moshës.
- Nuk ndiej nevojën të minimizoj inteligjencën time për t'u përshtatur ose për të shmangur paragjykimet.
- Mund të shpreh lirshëm pikëpamjet e mia politike ose shoqërore pa frikë nga reagimet negative.
- Teknologjia që përdor çdo ditë është projektuar duke marrë parasysh nevojat e mia specifike.
- Gjithmonë kam qenë në gjendje të shpreh nevojat e mia dhe t'i kem ato të kuptuara nga të tjerët pa vështirësi.
- Nuk jam diskriminuar asnjëherë.

Empatia në punësim: Një prvojë ndërvepruese

Niveli i vështirësisë: i ndërmjetëm

Koha: 120 minuta

Grupi: 12-16

Përmbledhje e shkurtër

Ky aktivitet përqendrohet në eksplorimin e përfshirjes në vendin e punës përmes skenarëve me role. Pjesëmarrësit marrin rolet e punëdhënësve dhe kandidatëve për punë në shërbimin ndaj klientit, ku çdo skenar paraqet sfida dhe konsiderata për aftësi të ndryshme. Qëllimi është të nënvizohet rëndësia e akomodimeve të arsyeshme dhe praktikave gjithëpërfshirëse të punësimit.

Objektivat

- Të eksplorohehen nuancat e nevojave që lidhen me aftësinë e kufizuar në vendin e punës.
- Të sigurohet një platformë për praktikimin e aftësive të vetë-advokimit.
- Të rritet ndërgjegjësimi për të drejtën për punë dhe dinjitetin njerëzor.
-

Materialet

- Karta për role që detajojnë skenarë të ndryshëm.
- Lapsa dhe letra për shënime.

Aktiviteti

Hyrje (30 minuta): Diskutoni konceptin e së drejtës për punë dhe ndikimin e saj tek personat me aftësi të kufizuara.

- Referojuni dokumenteve ndërkombëtare të të drejtave të njeriut që theksojnë këtë të drejtë, si: Deklarata Universale për të Drejtat e Njeriut; Pakti Ndërkombëtar për të Drejtat Ekonomike, Sociale dhe Kulturore; Konventa e Kombeve të Bashkuara për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara (KDKPAK). Shpërndani fletëpalosje me informacion mbi këto dokumente.

Zbatimi (50 minuta):

- Organizoni pjesëmarrësit në grupe të vogla për lojën me role (dy punëdhënës, një punëmarrës, dy vëzhgues). Caktoni rolet dhe ofroni 15 minuta për përgatitje. Vëzhguesit duhet të mbajnë shënime mbi dinamikën e ndërveprimit. Pas përfundimit të raundit, pjesëmarrësit mund të ndërrojnë rolet dhe të provojnë role të ndryshme.
- Çdo skenar duhet të reflektojë një sfidë unike që lidhet me vendin e punës.





- Akomodime për aftësitë e kufizuara
- Inkurajoni autenticitetin dhe ndjeshmërinë gjatë lojës me role.
- Diskutim dhe Reflektim (40 minuta): Diskutoni faktorët që kontribuojnë në shkallën e lartë të papunësisë së personave me aftësi të kufizuara. Eksploroni keqkuptimet rreth aftësive të tyre në vendin e punës.

Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi



Diskutoni perspektivat dhe përvojat e ndara gjatë lojërave me role. Reflektoni mbi ndikimin e gjithëpërfshirjes dhe akomodimeve të arsyeshme në vendin e punës. Trajtoni mënyrat se si vende të ndryshme zbatojnë të drejtën për punë për personat me aftësi të kufizuara. Pyetje për debriefing:

- Si ndikoi pjesëmarrja në këto skenarë me role në kuptimin tuaj mbi sfidat me të cilat përballen personat me aftësi të kufizuara në vendin e punës?
- Si punëdhënës në role, cilat konsiderata ju dukën më sfiduese kur mendonit për akomodime?
- Për ata në rolin e punëmarrësit, si ju bëri të ndiheni advokimi për nevojat tuaja në mjedisin e punës?
- Cilat janë disa mësimet kyçe mbi rëndësinë e ndjeshmërisë dhe kuptimit në krijimin e një mjedisi pune gjithëpërfshirës?
- Si mendoni se këto përvoja mund të ndikojnë në qasjen tuaj ndaj punësimit dhe gjithëpërfshirjes në jetën reale?
- Çfarë strategjish mund të përdoren për të përmirësuar komunikimin dhe kuptimin midis punëdhënësve dhe punëmarrësve me aftësi të kufizuara?
- Si mund të mbështesin më mirë punëdhënësit dhe kolegët integrimin dhe suksesin e personave me aftësi të kufizuara në vendin e punës?

Këshilla për Fasilituesin



- Udhëzoni pjesëmarrësit për të kuptuar saktë çdo rol dhe skenar.
- Mbani një mjedis respekti dhe ndjeshmërie.
- Përdorni lojën me role si një mjet për të nxitur ndjeshmëri dhe mirëkuptim.

Përshtatshmëria



- Sigurohuni që të gjitha materialet të jenë të aksesueshme (p.sh., shkronja të mëdha, format digjitale).
- Përshtatni skenarët e roleve për të akomoduar aftësitë e ndryshme të pjesëmarrësve.
- Ofroni një mjedis të rehatshëm për dialog të hapur dhe gjithëpërfshirës.

Material ndihmës 1 - Dokumentet kyçe të të drejtave të njeriut që lidhen me të drejtën për punë



Dokumentet e rëndësishme për t'u referuar:

Deklarata Universale e të Drejtave të Njeriut, Asambleja e Përgjithshme e Kombeve të Bashkuara

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

Deklarata Universale e të Drejtave të Njeriut thotë në Nenin 23.1:

(1) Çdokush ka të drejtën për punë, për zgjedhje të lirë të punës, për kushte të drejta dhe të favorshme pune dhe për mbrojtje nga papunësia.

Pakti Ndërkombëtar për të Drejtat Ekonomike, Sociale dhe Kulturore, Asambleja e Përgjithshme e Kombeve të Bashkuara

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

Pakti Ndërkombëtar për të Drejtat Ekonomike, Sociale dhe Kulturore thotë në Pjesën III, Nenin 6:

(1) Palët e këtij Pakti e njohin të drejtën për punë, e cila përfshin të drejtën e secilit të ketë mundësinë për të fituar jetesën përmes punës që ai zgjedh ose pranon lirisht dhe do të ndërmarrë hapa të përshtatshëm për të siguruar këtë të drejtë.

(2) Hapat që duhet të ndërmarrë një Shtet Palë për të arritur realizimin e plotë të kësaj të drejte do të përfshijnë udhëzime dhe programe teknike dhe profesionale, politika dhe teknika për të arritur zhvillim të qëndrueshëm ekonomik, social dhe kulturor dhe punësim të plotë dhe produktiv në kushte që sigurojnë liritë politike dhe ekonomike themelore për individin.



- **Konventa e Kombeve të Bashkuara për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara (EUKDPAK)**

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

Material ndihmës 2 - Skenarët e Lojës me Role që Detajojnë Aftësi të Ndryshme dhe Situata në Vendin e Punës



Skenari 1: Dëmtimi i Dëgjimit

Roli i Punëdhënësit: Jeni një punëdhënës që po kryen një intervistë. Jeni në dijeni të dëmtimit të dëgjimit të kandidatit dhe keni përgatitur mënyra efektive komunikimi, duke siguruar pamje të qartë për leximin e buzëve dhe duke marrë parasysh përdorimin e një shpetuesi induksioni nëse është i disponueshëm.

Roli i Punëmarrësit: Jeni një kandidat me dëmtim të dëgjimit, i aftë për leximin e buzëve. Prisni komunikim të qartë dhe përdorimin e çdo pajisje asistuese të nevojshme gjatë procesit të intervistës.

Skenari 2: Dëmtimi i Shikimit

Roli i Punëdhënësit: Si intervistues, e kuptoni dëmtimin e shikimit të kandidatit dhe keni përgatitur materiale dixhitale të aksesueshme paraprakisht. Jeni gati për të diskutuar mundësitë e akomodimeve në vendin e punës siç janë softuerët për leximin e ekranit dhe dokumentet në Braille.

Roli i Punëmarrësit: Si kandidat me dëmtim shikimi, përdorni softuer për leximin e ekranit dhe Braille. Prisni që punëdhënësi të sigurojë materiale të aksesueshme për intervistën dhe jeni të përgatitur për të diskutuar se si e navigoni mjedisin dixhital.

Skenari 3: Dëmtimi i Lëvizshmërisë (Përdorues i Karriges me Rrota)

Roli i Punëdhënësit: Jeni një punëdhënës që po interviston një përdorues të karrocës me rrota. Keni siguruar që vendi i intervistës të jetë i aksesueshëm dhe jeni të hapur për të diskutuar mundësitë e përshtatjeve në vendin e punës për lëvizshmërinë.

Roli i Punëmarrësit: Si përdorues i karrocës me rrota, kërkoni një mjedis intervistë të aksesueshëm. Jeni të përgatitur të diskutoni se si mund të bëhen përshtatje në ambientin e punës për të lehtësuar produktivitetin tuaj.

Skenari 4: Neurodivergjenca (Spektri i Autizmit)

Roli i Punëdhënësit: Po intervistoni një kandidat nga spektri i autizmit. Keni krijuar një mjedis intervistë të rehatshëm me stimuj të kufizuar dhe jeni të hapur për të diskutuar mundësitë për rregullime fleksibël të punës dhe një hapësirë të qetë pune.



Roli i Punëmarrësit: Duke qenë neurodivergjent, jeni të ndjeshëm ndaj stimulimit të tepërt. Gjatë intervistës, synoni të shpjegoni se si një mjedis mbështetës mund të përmirësojë performancën tuaj.

Skenari 5: Crregulim i të folurit

Roli i Punëdhënësit: Po intervistoni një kandidat me dëmtim të fjalës, dhe shfaqni durim dhe mirëkuptim. Jeni të përgatitur për të eksploruar metoda alternative komunikimi për ndërveprime efektive në vendin e punës.

Roli i Punëmarrësit: Keni një dëmtim të fjalës dhe i qaseni intervistës me pritshmërinë e durimit dhe respektit. Jeni të gatshëm të diskutoni se si mund të integrohen metodat alternative të komunikimit në rutinën tuaj të punës.

Aktivitet për komunikimin gjithëpërfshirës

Niveli i vështirësisë: i ndërmjetëm

Koha: 120 minuta

Grupi: 10-20

Përmbledhje e Shkurtër

Ky sktivitet ka për qëllim të nxisë kuptimin dhe strategjitë efektive të komunikimit në ndërveprimet me personat me aftësi të kufizuara. Pjesëmarrësit angazhohen në ushtrime të ndryshme për të rritur ndërgjegjësimin dhe për të mësuar teknika për komunikim gjithëpërfshirës.

Objektivat

- Të zhvillohet empatia dhe kuptimi për personat me aftësi të kufizuara.
- Të përdoren teknika efektive dhe me respekt për komunikimin me personat me aftësi të kufizuara.
- Të promovohen përfshirja në mjedise personale dhe profesionale.

Materialet

- Skenarë për lojë me role, udhëzime mbi gjuhën gjithëpërfshirëse, formularë për komente.

Aktiviteti

Fazat e Aktivitetit:

- Hyrje (30 minuta): Prezantim mbi rëndësinë e komunikimit gjithëpërfshirës.
- Ushtime me Role (60 minuta): Lëvizje me Sy të Mbyllur: Në grupe të dy, pjesëmarrësit udhëhoqen njëri-tjetrin përmes një kursi pengesash, njëri me sy të mbyllur dhe tjetri duke udhëhequr, për të simuluar mangësinë vizuale.
- Përgatitja: Krijoni një rrugë të sigurt me pengesa të vogla dhe jo-kërcënuese.

Aktiviteti:

- "Udhëheqësi" udhëheq "Personin e Verbër" përgjatë rrugës, duke siguruar që ata të mos pengohen.
- Komunikimi dhe besimi janë thelbësore. "Udhëheqësi" duhet të japë udhëzime të qarta verbale.
- Pas mbërritjes në destinacion, ndërroji rolet.

Loja me role 2: Lëvizja në një Karrige me rrota: Pjesëmarrësit përjetojnë lëvizjen përmes një kursi pengesash në një karrige me rrota për të kuptuar pengesat e mobilitetit.





- Pjesëmarrësit: Çifte (Njëri si "Përdorues i Karriges me rrota", tjetri si "Asistent").
- Përgatitja: Krijoni një kurs me kthesa, rampa të vogla dhe derëza.

Aktiviteti:

- "Përdoruesi i Karrocës" lëviz përmes kursit me ndihmën e "Asistentit".
- Theksi është te bashkëpunimi dhe kuptimi i mundësisë fizike të kërkuar.
- Diskutoni pas përfundimit: Si u ndjetë? Cilat sfida ishin të papritura?
- Diskutimi i grupit dhe reflektimi (30 minuta): Ndani përvojat, diskutoni sfidat dhe zhvilloni strategji gjithëpërfshirëse. Reflektoni mbi mësimet personale dhe diskutoni ndikimin e ushtrimeve. Inkurajoni pjesëmarrësit të ndajnë mendimet e tyre për ushtrimet dhe diskutoni si mund të aplikohen këto kuptime në situata të vërteta.

Diskutimi përmbledhës dhe vlerësim

Përdorni pyetjet e mëposhtme për diskutimin dhe vlerësimin:



- Si u ndjetë të përjetoni botën si një person me mangësi vizuale ose sfida të mobilitetit gjatë ushtrimeve me role?
- Çfarë sfidash komunikimi hasët dhe si i kaluat ato?
- Çfarë kuptimesh fituat për përvojat e përditshme të personave me aftësi të kufizuara përmes këtyre ushtrimeve?
- Si mund të aplikoni atë që keni mësuar sot për të përmirësuar komunikimin dhe ndërveprimet me personat me aftësi të kufizuara në jetën tuaj personale dhe profesionale?
- Si e ka ndryshuar ky aktivitet tuajin kuptim dhe empatinë për sfidat me të cilat përballen personat me aftësi të kufizuara?
- Cilat janë disa hapa praktikë që mund të ndërmerrni ju ose organizata juaj për të përmirësuar aksesueshmërinë dhe përfshirjen e personave me aftësi të kufizuara?

Këshilla për Fasilituesin



- Siguroni një mjedis të respektueshëm dhe të hapur.
- Inkurajoni pjesëmarrjen aktive dhe reagime të sinqerta.

Përshtatshmëria



- Siguroni që vendi i aktiviteteve të jetë i aksesueshëm për karrige me rrota.

Ndërgjegjësim ndaj ngacmimit kibernetik gjithëpërfshirës

Niveli i vështirësisë: i ndërmjetëm

Koha: 90 minuta

Grupi: 8-24

Përmbledhje

Ky aktivitet shqyrton ngacmimin në internet me fokus në ndikimin e tij te personat me aftësi të kufizuara. Pjesëmarrësit analizojnë studime rasti që përfshijnë skenarë ku individë me aftësi të kufizuara përballen me ngacmime online, duke kuptuar sfidat unike që mund të hasin.



Objektivat

- Të rritet ndërgjegjësimi për ndikimin e ngacmimeve në internet tek personat me aftësi të kufizuara.
- Të kuptohet rëndësia e sjelljes gjithëpërfshirëse në internet.
- Të zhvillohen strategji për të mbështetur personat me aftësi të kufizuara që përjetojnë ngacmime në internet.



Materialet

- Studime rasti të personalizuar, stilolapsa, letra.



Aktiviteti

- Hyrje (20 minuta): Stuhi mendimesh mbi konceptin e ngacmimeve në internet. Diskutoni ngacmimet në internet, duke theksuar ndikimin e tyre te personat me aftësi të kufizuara. Pyesni pjesëmarrësit të ndajnë çdo histori që kanë hasur në jetën e tyre, komunitet ose mjedisin lokal.
- Analiza e Studimeve të Rasteve (40 minuta): Pjesëmarrësit ndahen në grupe të vogla dhe iu jepen skenarët e përgatitur për t'i analizuar. Pjesëmarrësit duhet të diskutojnë pyetjet e mëposhtme:
- Si mund të përkeqësojë ngacmimi në internet vështirësitë e përditshme të një personi me aftësi të kufizuara?
- Çfarë roli mund të luajnë anëtarët e grupit dhe të komunitetit online në parandalimin ose ndalimin e ngacmimeve ndaj individëve me aftësi të kufizuara?
- Çfarë hapash ose strategji mund të implementohen për të mbrojtur dhe mbështetur individët me aftësi të kufizuara nga ngacmimi në internet?
- Si mund të bëhen platformat e mediave sociale dhe forumet online më të sigurta dhe më gjithëpërfshirëse për personat me aftësi të kufizuara?
- Diskutimi në grup dhe reflektim (30 minuta): Ndani gjetjet dhe diskutoni mbi mënyrat se si mund të përmirësohet mbështetja dhe mbrojtja e individëve me aftësi të kufizuara nga ngacmimet në internet.



Diskutoni strategjitë gjithëpërfshirëse për të luftuar ngacmimet në internet. Reflektoni mbi rolin e spektatorëve dhe rëndësinë e komuniteteve online gjithëpërfshirëse. Diskutoni ndikimet afatgjata të ngacmimeve në internet tek personat me aftësi të kufizuara. Cilat sisteme mbështetëse janë thelbësore për mirëqenien e tyre? Eksploroni mënyra për të promovuar gjithëpërfshirjen dhe empatinë në hapësirat dixhitale.



Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi

Për të udhëhequr diskutimin e përmbledhjes mund të përdoren këto pyetje:

- Si ndryshoi kuptimi juaj për ndikimin e ngacmimeve në internet ndaj personave me aftësi të kufizuara pas eksplorimit të këtyre skenarëve?
- Cilat ishin disa mësimet kyçe për sfidat specifike me të cilat përballen individët me aftësi të kufizuara në hapësirat online?
- Sipas mendimit tuaj, cilat janë strategjitë më efektive për të parandaluar dhe trajtuar ngacmimet në internet ndaj personave me aftësi të kufizuara?
- Si mund të kontribuojmë si individë për të krijuar komunitete online më të sigurta dhe më gjithëpërfshirëse për të gjithë, përfshirë ata me aftësi të kufizuara?
- Çfarë roli luajnë empatia dhe kuptimi në luftën kundër ngacmimeve në internet, veçanërisht kur bëhet fjalë për personat me aftësi të kufizuara?
- Bazuar në aktivitetin e sotëm, cilat hapa mund të merrni personalisht për të mbështetur personat me aftësi të kufizuara që mund të përjetojnë ngacmime në internet?



Këshilla për fasilituesit

- Sigurohuni që skenarët të jenë realiste dhe të paraqesin me ndjeshmëri përvojat e individëve me aftësi të kufizuara.
- Inkurajoni empatinë dhe kuptimin gjatë diskutimeve.



Përshtatshmëria

- Siguroni studime rasti në formate të aksesueshme (p.sh., printime të mëdha, audio).
- Sigurohuni që vendi i aktivitetit të akomodojë të gjithë pjesëmarrësit, përfshirë ata me aftësi të kufizuara.

Material ndihmues 1



Fasilituesi mund të krijojë skenarë të ndryshëm ose të përdorë ata që vijojnë:

Përrjashtimi në Mediat Sociale: Një adoleshent me autizëm përjashtohet vazhdimisht nga aktivitetet e grupeve online dhe është tallur për postimet e tij sociale. Bullizuesit krijojnë meme që tallin sjelljen dhe stilin e tij të komunikimit.

Tallja e Aftësisë Fizike: Një individ me aftësi të kufizuara fizike bëhet objekt i ngacmimeve online. Video të cilat tallin mënyrën e tij të ecjes shpërndahen, dhe komente denigruese bëhen për aftësitë e tij fizike.

Ngacmimi Online për vështirësi në të nxënë: Një nxënës i shkollës së mesme me disleksi përballet me ngacmime në internet pasi vështirësitë e tij me leximin dhe shkrimin bëhen të njohura në një platformë sociale. Shokët e tij ndajnë punët e tij të shkruara në internet për të tallur gabimet në shkrim.

Kërcënime ndaj crregullimve shëndetësore mendore: Një të rritur me një çrregullim shëndetësor mendor është objekt i ngacmimeve në një forum online. Ai merr mesazhe kërcënuese dhe komente që e përbuzin gjendjen e tij, duke e përkeqësuar nivelin e tij të ankthit dhe stresit.

Fuqia e gjuhës në perceptimin e aftësisë së kufizuar

Niveli i vështirësisë: i ndërmjetëm

Koha: 90 minuta

Grupi: 8-24



Përmbledhje

Ky aktivitet shqyrton se si gjuha ndikon në perceptimet për aftësitë e kufizuara. Pjesëmarrësit analizojnë narrativat e ndryshme rreth ngjarjeve ose arritjeve të lidhura me aftësitë e kufizuara. Aktiviteti thekson ndikimin që ka zgjedhja e fjalëve, tonit dhe kornizimit në media mbi formimin e qëndrimeve shoqërore ndaj aftësive të kufizuara.



Objektivat

- Të njihemi dhe të kuptojmë lloje të ndryshme gjuhe që përdoren në media në lidhje me aftësitë e kufizuara.
- Të kuptojmë fuqinë e gjuhës në formimin e mendimeve mbi aftësitë e kufizuara.
- Të promovojmë të menduarit kritik për përfaqësimin në media të personave me aftësi të kufizuara.



Materialet

- Kopje të narrativave të ndryshme mediatike që përqendrohen në aftësitë e kufizuara.
- Stola dhe letra për shënime.



Aktiviteti

- Hyrja (20 minuta): Diskutoni si nuanca të ndryshme gjuhësore ndikojnë në perceptimet për aftësitë e kufizuara. Paraqitni narrativa të ndryshme mediatike mbi ngjarje që lidhen me aftësitë e kufizuara. Për fasilituesin: Sigurohuni që ky aktivitet të jetë sa më i aksesueshëm, përdorni metoda të ndryshme vizualizimi (shfaqje në ekran , flip-chart, etj.).
- Analiza në grup (40 minuta): Pjesëmarrësit ndahen në grupe të vogla dhe kërkojnë në internet në media të ndryshme masive: TV, radio dhe sidomos shtypi i shkruar, artikuj mbi njerëzit me aftësi të kufizuara dhe analizojnë narrativat. Përqendrohuni në identifikimin e gjuhës që fuqizon, stigmatizon ose patronizon individët me aftësi të kufizuara.
- Diskutim dhe reflektim në grup (30 minuta): Shpërndani gjetjet dhe diskutoni se si përshkrimet e ndryshme ndikojnë në qëndrimet shoqërore ndaj aftësive të kufizuara. Pyetni pjesëmarrësit të ofrojnë sugjerime se si mund të përdoret media në punën me të rinjtë gjatë punës me persona me aftësi të kufizuara.
- Ju mund të përdorni pyetjet e sugjeruara për debriefing.

Diskutim përmbledhes dhe vlerësim



Pyetjet e mëposhtme sugjerohen për diskutimin pas aktivitetit:

- Cilat janë karakteristikat kryesore me të cilat grupe të pakicave përreth nesh paraqiten në media?
- Cilat stile narrativash ndikuan më fort në perceptimin tuaj të ngjarjeve?
- Si mund të promovojmë përfaqësime më fuqizuese dhe të sakta të aftësisë së kufizuar në media?
- Si ndryshuan perspektivat e grupit tuaj për aftësinë e kufizuar gjatë këtij aktiviteti?

Këshilla për fasilituesin

- Inkurajoni diskutime të respektueshme dhe të hapura.
- Theksoni qëllimin e kuptimit, jo të gjykimit.
- Udhëzoni pjesëmarrësit të mendojnë për ndikimin më të gjerë të gjuhës në përfshirjen e personave me aftësi të kufizuara.



Përshtatshmëia

- Sigurohuni që materialet të jenë në formate të aksesueshme (p.sh., shkronja të mëdha, digjitale).
- Sigurohuni që vendi i aktiviteteve të jetë i aksesueshëm për pjesëmarrësit me aftësi të kufizuara të ndryshme.
- Ofroni përshkrime verbale të materialeve vizuale të përdorura.





Materiale ndihmëse 1

Fasilituesi mund të përdorë këto shembuj ose të tjerë që mund të gjenden në internet:

Narrativa Pozitive dhe Fuqizuese:

Titulli: "Atleti frymezues tejkalon sfidat për të shkëlqyer në sportet konkurruese"

(Ky artikull përqendrohet te arritjet e individit, përkushtimi dhe pasioni për sportet. Ai thekson udhëtimin e tij, duke u përqëndruar në qëndresën, punën e palodhur dhe ndikimin pozitiv të programeve gjithëpërfshirëse sportive. Narrativa përfshin citate nga sportisti dhe mbështetësit e tij, duke transmetuar vendosmëri dhe sfidimin e stereotipeve mbi aftësinë e kufizuar.)

Narrativa Neutrale dhe Informative:

Titulli: "Atleti Lokal Merr Pjesë në Evenimentin Rajonal të Sporteve"

(Ky version ofron një përshkrim të thjeshtë të pjesëmarrjes së atletit në një ngjarje sportive. Ai detajon konkurrencën, performancën e atletit dhe faktet përkatëse, pa theksuar në mënyrë të tepruar aftësinë e kufizuar. Tonaliteti është neutral, me gjuhë gjithëpërfshirëse, duke e trajtuar atletin si çdo konkurrent tjetër.)

Narrativa Sensacionaliste dhe E Fokusuar në Mëshirë:

Titulli: "Atleti i Guximshëm me Aftësi të Kufizuara Sfidoi Mundësitë në Kërkimin për Normalitetin"

(Kjo narrativë sensacionalizon aftësinë e kufizuar të atletit, duke përdorur gjuhë emocionuese dhe duke e paraqitur pjesëmarrjen në sport si një luftë heroike kundër mundësive të paimagjinueshme. Fokusimi është te sfidat dhe jo te arritjet, që mund të ngjallin mëshirë ose të forcojnë stereotipet e aftësisë së kufizuar si një gjendje tragjike.)

Narrativa Stigmatizuese dhe Patronizuese:

Titulli: "Entuziasti i Sporteve me Aftësi të Kufizuara Kalon Sfidat Atletike Pavarësisht Kufizimeve"

(Kjo narrativë e thekson stereotipin, duke paraqitur atletin që përpiqet të realizojë arritje "pavarësisht kufizimeve." Pështetja bie më shumë mbi perceptimet e pengesave sesa mbi aftësitë, duke kontribuar në një ton patronizues që mund të forcojë paragjykimet shoqërore.)

Futboll me syze!

Niveli i vështirësisë: Fillestar

Koha: 90 minuta

Grupi: 6-24

Përmbledhje

Ky aktivitet përdor "syze të bëra në shtëpi" për të simuluar mungesën e shikimit gjatë një loje futbollit. Pjesëmarrësit do të përjetojnë sfidat me të cilat përballen personat me aftësi të kufizuara në shikim, duke promovuar empatinë dhe kuptimin.



Objektivat

- Të promovoni empatinë për personat me dëmtim të shikimit.
- Të kuptoni sfidat me të cilat përballen personat me shikim të dëmtuar në aktivitete të përditshme.
- Të promovoni punën në grup dhe komunikimin në një mjedis të modifikuar.



Materialet

- Fije, kupa plastike, gërshërë, top futbollit dhe hapësirë për të luajtur.



Aktiviteti

- Përgatitja (20 minuta): Udhëzoni pjesëmarrësit të krijojnë syze me ndihmën e fijes dhe kupave plastike, duke simuluar mungesën e shikimit.
- Formimi i grupeve dhe ndarja e roleve (20 minuta): Pjesëmarrësit ndahen në dy grupe dhe u caktohen role për lojën e futbollit.
- Loja e futbollit (20 minuta): Kryeni një ndeshje futbollit ku të gjithë pjesëmarrësit mbajnë syzet. Monitoroni sigurinë dhe inkurajoni komunikimin mes lojtarëve.
- Përmbledhje dhe Reflektim (30 minuta): Mblidhni pjesëmarrësit për të ndarë përvojat e tyre dhe për të diskutuar sfidat që kanë hasur. Pyesni pjesëmarrësit si ka ndryshuar përvoja e tyre në kuptimin e aftësisë së kufizuar vizuale. Diskutoni se cilat strategji ishin efektive në përshtatjen me sfidat e reja. Reflektoni mbi rëndësinë e empatisë dhe përfshirjes për individët me aftësi të kufizuara.



Përmbledhje dhe vlerësim

Pyetje që mund të përdoren për diskutimin pas aktivitetit:

- Si ndryshoi përvojën tuaj loje futbollit me syze që simulojnë kufizimin e shikimit?



- Cilat ishin sfidat më të mëdha që hasët gjatë lojës dhe si u përshtatë me to?
- Si ndikoi simulimi i kufizimit të shikimit në komunikimin dhe bashkëpunimin tuaj në fushë?
- Në çfarë mënyrash kjo aktivitet rriti empatinë tuaj për personat me probleme të shikimit?
- Si mund të përdoren njohuritë e fituara nga ky aktivitet për të bërë ambientet e përditshme më gjithëpërfshirëse për personat me kufizime vizuale?
- Nëse do të luanit këtë lojë përsëri, cilat strategji do të përdorni për të përmirësuar performancën dhe bashkëpunimin tuaj?
- Çfarë mësimesh mund të nxirren nga ky aktivitet për rëndësinë e projektimit të aktiviteteve dhe hapësirave gjithëpërfshirëse?



Këshilla për fasilituesin

- Të ketë prioritet siguria gjatë gjithë aktivitetit.
- Inkurajoni pjesëmarrësit të shprehin veten dhe të ndajnë ndjenjat e tyre hapur.
- Mundësoni diskutimet që lidhin aktivitetin me tema më të gjera të përfshirjes dhe empatisë.



Përshtatshmëria

- Përditësoni rregullat e lojës së futbollit për të siguruar siguri dhe përfshirje për të gjithë pjesëmarrësit.
- Kujdesuni për hapësirën fizike për të akomoduar të gjithë pjesëmarrësit, përfshirë ata me sfida në lëvizshmëri.



Materiale ndihmëse

Hapat për krijimin e syzeve:

- Përgatitni Kupat: Merrni dy kupa plastike dhe bëni dy vrima të vogla të kundërta njëra-tjetrës në majë të çdo kupa (pranë buzës).
- Prisni Kordoni: Matni dhe prisni një copë kordoni sa mjafton për të kaluar rehat rreth kokës së një pjesëmarrësi. Gjatësia do të ndryshojë në varësi të moshës së pjesëmarrësve.
- Montoni Syzet: Kaloni kordoni nëpër vrimat në çdo kupë plastike dhe lidhni nyje në të dyja anët për t'i siguruar kupat në vend. Sigurohuni që kupat të vendosen si syze mbi vendin ku do të ishin sytë.
- Përshtatni për Pjesëmarrësit: Rregulloni gjatësinë e kordonit në mënyrë që syzet të përshtaten rehat dhe ngushtë rreth kokës së secilit pjesëmarrës.
- Shënim Sigurie: Kujtoni pjesëmarrësit të lëvizin me kujdes kur veshin syzet. Monitoroni aktivitetin ngushtësisht për të siguruar sigurinë në çdo moment.

Të kuptuarit e aftësive të kufizura të pdukshme

Niveli i vështirësisë: i ndërmjetëm

Koha: 90 minutes

Grupi: 10-16

Përmbledhje

Ky aktivitet ka si qëllim rritjen e ndërgjegjësimit dhe kuptimit të pamundësive të padukshme. Ai përfshin diskutime në grup mbi pamundësitë e padukshme specifike, duke theksuar sfidat që individët përballen dhe duke eksploruar strategjitë mbështetëse. Pjesëmarrësit do të mësojnë të njohin ndikimin e këtyre aftësive dhe të diskutojnë mënyra për të krijuar mjedise më gjithëpërfshirëse.



Objektivat

- Të promovoni kuptimin e aftësive të ndryshme të padukshme.
- Të identifikoni dhe diskutoni sfidat që hasin personat me këto aftësi.
- Të eksploroni strategji për krijimin e mjediseve mbështetëse dhe gjithëpërfshirëse.



Materialet

- Fletëshënime mbi aftësitë e ndryshme të padukshme, shënues, fletë të bardha ose table të bardha.



Aktiviteti

- Prezantimi (10 min): Facilitatuesi jep një pasqyrë të aftësive të padukshme. Diskutoni keqkuptimet e zakonshme dhe ndikimin që këto aftësi mund të kenë në jetën e përditshme të individëve. Diskutoni të drejtën për privatësi përballë mundësive të shpërndarjes së informacionit për të nxitur kuptim dhe mbështetje. Shikoni balancën shoqërore midis promovimit të ndërgjegjësimit për aftësitë e padukshme dhe respektimit të zgjedhjes së individëve për ta mbajtur këtë informacion të fshehtë.
- Diskutim dhe prezantim në grup (50 min): Pjesëmarrësit ndahen në grupe për të diskutuar aftësitë e padukshme të caktuara, duke u fokusuar në sfidat dhe strategjitë e mbështetjes. Secili grup paraqet gjetjet e tij, duke theksuar sfidat kryesore, histori suksesi nga persona të famshëm dhe mundësitë e veprimeve mbështetëse.
- Reflektimi (30 min): Diskutoni ngjashmëritë dhe ndryshimet në



- Sfida dhe strategjitë e mbështetjes për aftësitë e padukshme të ndryshme. Inkurajoni pjesëmarrësit të ndajnë mendime personale ose ndryshime në perceptimin e aftësive të padukshme. Diskutoni rëndësinë e empatisë dhe kuptimit në mjedise të ndryshme. A duhet si shoqëri të promovojmë zbardhjen e rasteve të tilla? Ose është më mirë për shoqërinë – më pak shqetësuese nëse këta njerëz e mbajnë këtë informacion për vete? Nëse ata zgjedhin ta mbajnë për vete – a krijon kjo ndjenja përjashtimi tek këta individë? A ndodhin njerëzit të zgjedhin të mos e zbulojnë diçka të tillë për veten e tyre, sepse kanë frikë të mos pranohet nga të tjerët? Apo mund të ketë arsye të tjera gjithashtu?



Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi

- Përdorni pyetjet e mëposhtme për diskutimin pas aktivitetit:
- Ndonjë nga pjesëmarrësit në grupin tuaj ndau lidhje personale ose përvoja të lidhura me shembujt e diskutuar?
- Si kontribuan këto histori personale në bisedë?
- Si mendoni se duhet të trajtohen personat me këto aftësi në një vend pune, shkollë, etj.? A duhet ata të marrin trajtim të veçantë?
- Çfarë ndodh kur një person zgjedh të mos informojë askënd për gjendjen e tij/saj?



Këshilla për facilituesit

- Inkurajoni dëgjim me respekt dhe dialog të hapur.
- Përdorni shembuj realë për të ilustruar pikëpamjet.
- Adresoni çdo keqkuptim ose stereotip.



Përshtatshmëria

- Ofroni formate të ndryshme për fletëshënime siç janë ato me shkronja të mëdha, Braille dhe versione digjitale.
- Zgjidhni një ambient të aksesueshëm të pajisur me rampa, ashensorë dhe lehtësira të tjera të nevojshme për aksesin fizik.
- Krijoni një atmosferë mikpritëse që respekton grupe të ndryshme kulturore. Siguroni përfshirje në përmbajtje dhe shembuj.
- Krijoni një hapësirë mbështetëse ku pjesëmarrësit mund të kërkojnë lehtësira ose ndihmë me rehati. Zbatoni strategji proaktive për të përmbushur nevojat e ndryshme, duke siguruar pjesëmarrjen aktive të të gjithëve.

Materiale ndihmëse 1 - Aftësitë e kufizuara të padukshme



Dhimbje kronike:

Dhimbje të vazhdueshme që zgjasin për një periudhë të gjatë. Ndjesi të pakëndshme, dhembje ose dhimbje në muskuj ose nyje. Lodhje dhe shqetësime në gjumë.

Çrregullime të ankthit:

Shqetësim ose frikë të tepruar që është e vështirë të kontrollohet. Përgjumje ose ndjesi nervozizmi. Rrahje të shpejta të zemrës, djersitje, dridhje, ose shtrëngim të frymëmarrjes.

Depresioni:

Ndjesi të vazhdueshme trishtimi ose boshllëku. Humbje interesi ose kënaqësie në aktivitete. Ndryshime në oreks dhe zakone të gjumit.

Disleksi:

Vështirësi në lexim, shqiptim dhe njohjen e fjalëve të shkruara. Sfida në përpunimin fonologjik dhe dekodimin.

Çrregullimi i mungesës së vëmendjes/hiperaktivitetit

(ADHD):

Mungesë vëmendjeje, impulsivitet dhe hiperaktivitet. Vështirësi në ruajtjen e vëmendjes dhe mbajtjen e organizuar. Përgjumje dhe vendimmarrje impulsive.

Çrregullime autoimune (p.sh., Artriti Reumatoid, Lupusi):

Dhimbje, ngurtësi dhe ënjtje në nyje. Lodhje, dobësi dhe ndjenjë të përgjithshme të keqësimit të shëndetit. Inflamacion që prek organe të ndryshme.

Migrena:

Dhimbje koke të forta dhe pulsante shpesh të shoqëruara me nauze dhe ndjeshmëri ndaj dritës dhe zërit. Ndryshime vizuale (aurat) para ose gjatë migrenës.

Sëmundje inflamatore e zorrëve (p.sh., Sëmundja Crohn, Koliti Ulcerativ):

Dhimbje në bark. Diarre ose kapsllëk. Lodhje dhe humbje peshë pa dëshirë.

Fibromialgja:

Dhimbje dhe ndjeshmëri të gjerë muskulore dhe në nyje. Lodhje dhe shqetësime në gjumë. Vështirësi kognitive (njohur si "fog" fibromialgjik).

Çrregullimi i Pasigurisë Pas Traumës (PTSD):

Kujtime të dhunshme, rikthime lidhur me një ngjarje traumatike. Shmangia e kujtesave për traumën. Reagime të larta, përfshirë përgjigje të lartë të tronditjes.

Udhërrëfyes i jetës së pavarur

Niveli i vështirësisë: i ndërmjetëm

Koha: 4 orë

Grupi: 10 -12



Përmbledhje

Ky aktivitet trajton sfidat që hasin të rinjtë me aftësi të kufizuara në arritjen e pavarësisë. Ky aktivitet është i përshtatshëm për mjedise edukative, kampingje rinore dhe organizata që fokusohen në mbështetje dhe fuqizim të personave me aftësi të kufizuara.



Objektivat

Të pajisë pjesëmarrësit me aftësi dhe njohuri thelbësore për kalimin në pavarësinë e të rriturve. Të stimulojë zhvillimin e një komuniteti mbështetës për kalimin e kompleksiteteve të jetës së të rriturve, duke theksuar ndihmën e ndërsjellë dhe bashkëpunimin. Të inkurajojë kërkimin dhe pranimin e mbështetjes së disponueshme, duke përmirësuar marrjen e vendimeve të informuara dhe autonominë në udhëtimin e jetës së tyre.



Materialet

- Shporta letre, letra, materiale shkrimi.
- Materiale për simulimin e buxhetit (monedha loje, karta shpenzimesh)
- Mjetet e aksesueshmërisë (përkthyes të gjuhës së shenjave, pajisje asistuese për lexim)
- Fletushka/shablone nga Manuali i Jetës së Pavarur i organizatës “Lotos”
[LINK](#)



Aktiviteti

- Ushtërimi i nxemjes (20 minuta): Kryeni një ushtrim përgatitor të përshtatshëm për dinamikën e grupit, duke siguruar aksesueshmëri dhe më pas prezantoni objektivat e aktivitetit.
- Skenari im më i mirë (40 minuta): Pjesëmarrësit imagjinojnë individualisht jetën e tyre ideale pas 10 vitesh. Inkurajoni ata të vizualizojnë detaje për vendndodhjen, shoqërinë, aktivitetet dhe emocionet. Ndajnë disa nga këto vizione me grupin.
- Vlerësimi i vetes - Ku jam tani? (20 minuta): Pjesëmarrësit marrin shporta letre dhe letra. Vlerësojnë burimet e tyre aktuale dhe nevojat për objektivat e ardhshëm. Objektet që përfaqësojnë burimet aktuale shkojnë në shportë, ndërsa nevojat jashtë.

Bashkëpunimi në grup - Thirr një mik ose pyet audiencën (40 minuta):

- Pjesëmarrësit përgatisin dhe ndajnë dy nevoja të paplotësuara.
- Anëtarët e grupit ofrojnë zgjidhje ose burime që kanë.
- Diskutime mbi mundësitë e zgjidhjeve afatgjata ose pasojat e mundshme.



Ushtërimi i Buxhetit - Koha është para, Pjesa 1 (40 minuta):

- Pjesëmarrësit në grupe prej tre menaxhojnë një buxhet të simuluar.
- Qëllimi është të ndahen fondet në mënyrë efektive për nevojat mujore.

Planifikimi i qëllimeve - Koha është para, Pjesa 2 (40 minuta):

- Pjesëmarrësit vendosin qëllime personale në shëndet, aftësi dhe jetën sociale.
- Inkorporoni këto qëllime në planet vjetore dhe javore për përgjegjshmëri.

Reflektimi përfundimtar (30 minuta):

- Diskutoni kontributet dhe njohuritë e fituara, si dhe mundësitë që u janë dhënë pjesëmarrësve për të pranuar rritjen e tyre.
- Diskutimi duhet të bëhet në rrethin përfundimtar dhe duhet të ketë hapësirë për reflektim mbi gjërat që janë mësuar, por edhe për ato që ky workshop nuk mund t'i ofrojë.



Diskutimi përmbledhës dhe vlerësim

Pyetjet e mëposhtme mund të përdoren për debriefing:

- Cili ishte mesazhi kryesor që morët nga aktiviteti i sotëm?
- Si ndiheni për burimet dhe mbështetjen që u diskutuan sot?
- Cilat strategji ose ide do të implementoni në udhëtimin tuaj për pavarësi?
- Si mund ta përmirësojmë këtë workshop për të adresuar më mirë nevojat tuaja?



Këshilla për facilituesin

- Theksoni dëgjimin aktiv dhe krijoni një hapësirë pa gjykim.
- Inkurajoni facilituesit të ndajnë përvojat e tyre nëse janë të rëndësishme.
- Kini kujdes për nevojat dhe pasuritë e ndryshme të pjesëmarrësve.



Aksesueshmëria

- Siguroni që vendi të jetë i aksesueshëm me karrige me rrota.
- Ofroni materiale në formate të ndryshme (Braille, printim të madh, digjital).
- Merrni parasysh aftësitë e ndryshme njohëse të pjesëmarrësve në projektimin e aktiviteteve.



Materiale ndihmëse

Shablone dhe materiale të përshtatshme bazuar në Manualin e Jetës së Pavarur. Fletushka/shablone nga Manuali i Jetës së Pavarur i organizatës “Lotos” [LINK](#)

Manuali i analizës së aksesueshmërisë

Niveli i vështirësisë: Ekspert

Koha: 4 orë

Grupi: 20-25



Përmbledhje

Ky aktivitet shërben si një mjet vlerësimi dhe analizë për aksesueshmërinë arkitekturore. Ai përfshin përshkrime dhe shembuj të detajuar të objekteve, elementeve dhe metodave të vlerësimit, formularëve dhe kërkesave, si dhe shembuj dhe formate të raporteve. Aktiviteti përshtatet me nevojat specifike të përdoruesve të tij dhe mbulon një gamë të gjerë temash, duke përfshirë vlerësimin e hyrjeve, brendësisë, trajnimin e stafit, disponueshmërinë e ashensorëve dhe më shumë.



Objektivat

- Të ofrojë trajnime thelbësore për aktivistët e rinj, duke përmirësuar kuptimin e tyre për kërkesat e aksesueshmërisë.
- Të sigurojë burime të çmuara për studentët e arkitekturës dhe dizajnit, duke zgjeruar perspektivën e tyre mbi dizajnin inkluziv.



Materialet

- Mjetet e trajnimit esenciale, pajisjet për prezantim, tabela për flipchart, marka, shtypëse dhe letra.
- Vendi duhet të jetë plotësisht i aksesueshëm dhe mjaft i gjerë për aktivitete grupore.



Aktiviteti

- Nxemja dhe prezantimi i workshop-it dhe objektivave të tij (10 minuta): Përcaktimi i qëllimit të sesionit.
- Parimi i Dizajnit Universal (20 minuta): Një prezantim PowerPoint që shpjegon dizajnin universal dhe përfitimet e tij për shoqërinë.

Ushtërimi 1: Aspektet e ndryshme të Aksesueshmërisë (50 minuta):

Pjesëmarrësit ndahen në katër grupe, duke u fokusuar në:

- Hyrjet e ndërtesave
- Brendësinë e ndërtesave
- Rugët dhe Hapësirat e Jashtme
- Hapësirat Online

- Pjesëmarrësve u caktohet një rol që përfaqëson aftësi të ndryshme të kufizuara (p.sh., paaftësi vizuale, paaftësi dëgjimi, përdorues të karrocës me rrota, autizëm, etj.). Inkurajoni pjesëmarrësit të hyjnë në role të panjohura për të kuptuar më mirë nevojat e ndryshme.
- Grupet identifikojnë dhe diskutojnë nevojat për akses për secilin rol.
- Prezantoni dhe diskutoni rezultatet.



Ushërimi 2: Ecnë në Realitet (50 minuta):

- Prezantoni katër shembuj audio-vizualë të hapësirave dhe ngjarjeve të ndryshme reale, si një apartament, një hapësirë publike (shkollë ose spital), një ngjarje (protestë ose koncert), dhe një faqe interneti.
- Pjesëmarrësit janë të detyruar të identifikojnë pengesat e aksesueshmërisë dhe të propozojnë korrigjime.
- Inkurajoni njohjen e kufizimeve të përshtatjeve të arsyeshme.

Kuizi për Aksesueshmërinë (20 minuta):

- Përdorni mjete online për të krijuar një kuiz me rreth 10 pyetje.
- Shpërbleni tre rezultatet më të mira me dhurata simbolike.

Diskutimi përmbledhës dhe vlerësim (30 minuta):

- Lejoni një diskutim reflektues mbi procesin dhe njohuritë që janë fituar.
- Përfundimi dhe vlerësimi
- Pyetjet që sugjerohen për reflektim:
- Cila ishte njohuria më e fuqishme që fituat rreth aksesueshmërisë nga aktivitetet e sotme?
- Si planifikoni të aplikoni njohuritë për aksesueshmërinë arkitekturore dhe dizajnin universal në jetën tuaj profesionale ose personale?
- Cila sfidë e aksesueshmërisë që u diskutua sot ju preku më shumë dhe si do ta adresoni atë?
- Si ka ndikuar ky aktivitet në qasjen tuaj ndaj kuptimit dhe mbrojtjes së dizajnit gjithëpërfshirës?
- Cilët elementë të aktivitetit i gjetët më efektivë dhe cilat përmirësime do të sugjeroni për sesionet e ardhshme?



Këshilla për fasilituesin

- Përdorni shembuj praktikë, video, imazhe dhe prezantime të pjesëmarrësve për të ilustruar kërkesat e aksesueshmërisë.
- Siguroni që përmbajtja të jetë e kuptueshme dhe e lehtë për t'u kuptuar, edhe për fillestarët.





Përshtatshmëria

- Organizoni aktivitetin në një hapësirë të aksesueshme me asistencë personale të disponueshme.
- Të gjitha informacionet e shkruara duhet të lexohen me gojë.
- Ofroni shërbime përkthimi nëse është e nevojshme.

Teatri forum për ndërgjegjësimin e aftësisë së kufizuar

Niveli i vështirësisë: i ndërmjetëm

Koha: 5 orë

Grupi: 16-24

Përmbledhje

Teatri i Forunit, i njohur gjithashtu si "Teatri i të Shtypurve", është një formë dinamike dhe interaktive e teatrit e krijuar për të promovuar ndryshime sociale dhe për të rritur ndërgjegjësimin për çështje, veçanërisht ato që lidhen me të drejtat dhe sfidat e personave me aftësi të kufizuara. Në këtë aktivitet, situata të jetuara që kanë të bëjnë me aftësitë e kufizuara dramatizohen. Pas performancës fillestare, publiku inkurajohet të angazhohet aktivisht, duke zëvendësuar aktorët në skenë ose duke ofruar sugjerime, për të ndryshuar rezultatet e skenarëve, duke nxitur një kuptim më të thellë dhe empati për sfidat që lidhen me aftësitë e kufizuara.

Objektivat

- Të rritet kuptimi dhe ndjeshmëria ndaj sfidave me të cilat përballen personat me aftësi të kufizuara.
- Të frymëzohet empatia dhe të promovohen praktika inkluzive duke lejuar pjesëmarrësit të përjetojnë dhe reagojnë ndaj skenarëve të lidhura me aftësinë e kufizuar.
- Të përdoret drama interaktive si një mjet për të nxjerrë në pah dhe adresuar barrierat me të cilat përballen personat me aftësi të kufizuara në shoqëri.

Materialet

- Një skenë e aksesueshme.
- Skenografi e thjeshtë për të përshkruar skenarët e ndryshëm.
- Pajisje bazike për tingull dhe ndriçim për të përmirësuar performancën.

Aktiviteti

- Faza e Përgatitjes (deri në 2 orë): Pjesëmarrësit kërkohen të kujtojnë ose imagjinojnë situata ku ata ose të tjerët kanë ndjerë shtypje ose kanë përjetuar sfida që lidhen me aftësinë e kufizuar. Zgjidhni 3-4 histori të ndryshme që mbulojnë një gamë çështjesh si diskriminimi, sfidat e aksesueshmërisë dhe përjashtimi social. Përcaktoni role për secilin skenar, duke përfshirë individin me aftësi të kufizuara, shtypësit, dëshmitarët dhe personazhet neutrale. Skenarët duhet të jenë të shkurtër dhe me ndikim.
- Performanca (80 min): Kryeni secilën skenë ashtu siç është provuar. Pas performancave, angazhoni publikun duke i ftuar ata të modifikojnë



- rezultatet duke sugjeruar alternativa ose duke u futur vetë në role. Ky element interaktiv mundëson një përgjigje natyrale dhe të ndjerë nga aktorët dhe pjesëmarrësit në audiencë.
- Diskutimi dhe Reflektimi (40 min): Shprehni mirënjohjen për pjesëmarrësit dhe audiencën. Mundësoni një diskutim ku pjesëmarrësit mund të ndajnë përvojat dhe perceptimet e tyre nga aktiviteti, duke u fokusuar në mënyrën se si perceptimet ose qëndrimet e tyre ndaj aftësisë së kufizuar mund të kenë ndryshuar.



Diskutimi përmbledhës dhe vlerësimi

- Pyetjet e mëposhtme mund të përdoren për diskutimin:
- Si ndikoi pjesëmarrja ose vëzhgimi i skenave të teatrit të forumit në kuptimin apo perceptimin tuaj të sfidave me të cilat përballen personat me aftësi të kufizuara?
- Për ata që morën përsipër një rol, si ndikoi përvoja e personifikimit të një personazhi me aftësi të kufizuara ose përballjes me diskriminimin në empatinë ose ndërgjegjësimin tuaj?
- Si pjesëmarrës në audiencë, çfarë mësuat nga rezultatet alternative të sugjeruara ose aktruara nga pjesëmarrësit e tjerë?
- Cilat zgjidhje ose ndryshime të propozuara gjatë performancës mendoni se janë më të realizueshme dhe të ndikueshme në skenarë të jetës reale?
- Si e imagjinoni të aplikoni njohuritë e fituara nga ky aktivitet në jetën tuaj të përditshme ose në komunitetin tuaj për të promovuar përfshirjen dhe mbështetjen për personat me aftësi të kufizuara?



Këshilla për Lehtësuesin

- Sigurohuni që çdo skenë të jetë e thjeshtë me vetëm disa fjalë dhe imazhe të qarta, duke e bërë të lehtë për audiencën të kuptojë problemin kryesor.
- Inkurajoni pjesëmarrësit në audiencë të angazhohen, duke u kujtuar atyre që nuk kërkohet eksperiencë profesionale aktoriale.
- Theksoni ndikimin emocional dhe social të secilit skenar për të nxitur një kuptim më të thellë të çështjeve që lidhen me aftësitë e kufizuara.



Përshtatshmëria

- Siguroni interpretues të gjuhës së shenjave për të garantuar aksesueshmëri për pjesëmarrësit e shurdhër dhe ata me dëmtime të dëgjimit.
- Përdorni efekte zanore dhe narracione të thjeshta për të përmirësuar kuptimin, veçanërisht për pjesëmarrësit me mangësi vizive.
- Siguroni që skena dhe zona e performancës të jenë të aksesueshme për pjesëmarrësit me sfida të lëvizjes, me asistencë të disponueshme për t'i ndihmuar nëse është e nevojshme.

Bazat e asistencës personale për personat me aftësi të kufizuara

Niveli i vështirësisë: Fillestar

Koha: 180 minuta

Grupi: 10- 25

Përmbledhje

Ky është një aktivitet praktik i krijuar për të mësuar aftësi bazë në ofrimin e asistencës personale për individë me aftësi të kufizuara të ndryshme. Aktiviteti ka për qëllim të prezantojë pjesëmarrësit, veçanërisht stafin dhe vullnetarët e rinj në organizata, me filozofinë e jetesës së pavarur. Nëpërmjet demonstratave dhe pjesëmarrjes aktive, pjesëmarrësit do të mësojnë mënyrat e duhura për të ofruar asistencë, duke siguruar siguri, duke respektuar dinjitetin dhe mbështetur individët në mjedisin e tyre të punës.



Objektivat

- Të sigurohet që pjesëmarrësit të kuptojnë parimet e jetesës së pavarur dhe rëndësinë e autonomisë për personat me aftësi të kufizuara.
- Të zhvillohen aftësi praktike në ofrimin e asistencës për individë me aftësi të kufizuara të ndryshme, si ata që përdorin karroca, individët që janë të verbër, që nuk dëgjojnë , ose kanë aftësi intelektuale ose psikosociale të kufizuara.
- Të trajnohen pjesëmarrësit në mënyra për të parandaluar aksidentet dhe për të siguruar që dinjiteti dhe kufizimet e atyre që asistohen të respektohen.



Materialet

- Prezantim, mjete të ndryshme asistencë (karrocë, bastun, maska për të verbrit).



Aktiviteti

- Prezantimi i Filozofisë së Jetës së Pavarur (30 min): Një prezantim që fokusohet në atë çfarë përbën asistencë dhe çfarë nuk përbën. Rregullat kyçe si mos të supozosh kurrë, gjithmonë të pyesësh, të japësh prioritet sigurisë dhe të respektosh kufijtë, do të theksohen.
- Demonstrime praktike (80 min):
- Asistencë për përdoruesit e karrocave: Demonstrim i asaj që duhet dhe nuk duhet bërë, me mundësi për lojë me role.
- Asistencë për individët e verbër: Praktikë dhe lojë me role për të kuptuar metodat e duhura të asistencës.





- Asistencë për individët që nuk dëgjojnë: Ushtrime për strategjitë efektive të komunikimit.
- Asistencë për individët me aftësi të kufizuara intelektuale: Lojë me role dhe teknika të komunikimit të aksesueshëm.
- Asistencë për individët me aftësi të kufizuara psikosociale: Kuptimi dhe praktika e dialogut të respektueshëm dhe të hapur.
- Demonstrim nga pjesëmarrësit (30 min): Çdo pjesëmarrës zgjidh rastësisht një detyrë dhe demonstroi kuptimin e saj për ofrimin e asistencës.
- Diskutimi dhe reflektim (40 min): Krijoni një ambient mbështetës ku pjesëmarrësit mund të praktikojnë dhe të bëjnë pyetje. Inkurajoni ndarjen e kufijve personalë dhe çdo pasigurie që mund të kenë. Theksoni se ky është një trajnim themelor dhe mësimi do të vazhdojë përmes përvojës.



- Diskutimi përmbledhës dhe vlerësim
- Për pyetjet e diskutimit mund të përdoren:
- Cili ishte mesazhi kryesor që mësuat nga praktika e formave të ndryshme të asistencës?
- Si ndikoi përvoja e kalimit mes roleve të ofrimit dhe marrjes së asistencës në kuptimin tuaj për nevojat dhe kufijtë e personave me aftësi të kufizuara?
- A kishte aspekte të ofrimit të asistencës që i gjetët veçanërisht të sfiduese?
- Si e parashikoni përdorimin e këtyre aftësive në mjedisin tuaj të punës për të mbështetur kolegët ose klientët me aftësi të kufizuara?
- Si e ka ndikuar ky aktivitet qasjen tuaj në ndërveprimin dhe komunikimin me personat me aftësi të kufizuara?



Këshilla për lehtësuesit

- Sigurohuni që pjesëmarrësit të përjetojnë të dyja rolet, atë të dhënies dhe marrjes së asistencës, për të kuptuar dhe artikuluar më mirë këto perspektiva.



Përshtatshmëria

- Aktiviteti është projektuar për të qenë plotësisht i aksesueshëm, duke mundësuar pjesëmarrjen nga të gjithë.

Materialet ndihmese



Udhëzime për Ofrimin e Asistencës Personale për Personat me Aftësi të Kufizuara

Hyrje: Ky udhëzues është krijuar për të ndihmuar stafin dhe vullnetarët në kuptimin dhe ofrimin efektiv të asistencës personale për individët me aftësi të kufizuara. Qëllimi ynë është të promovojmë pavarësinë, të respektojmë dinjitetin dhe të garantojmë siguri për të gjitha palët e përfshira.

Parimet Kyçe:

Respekti dhe Diniteti:

- Gjithmonë trajtoni individët me aftësi të kufizuara me respektin më të madh dhe dinjitet.
- Kuptoni që ofrimi i ndihmës ka për qëllim mundësimin e pavarësisë, jo marrjen përsipër të detyrave.

Komunikimi:

- Gjithmonë kërkoni leje para se të ofroni ndihmë; kurrë mos supozoni se ndihma është e nevojshme ose e dëshiruar.
- Përdorni komunikim të qartë, respektues dhe të drejtpërdrejtë.
- Për individët që nuk dëgjojnë ose kanë vështirësi në dëgjim, sigurohuni që fytyra juaj të jetë e dukshme për leximin e buzëve ose përdorni një përkthyes nëse është e nevojshme.

Siguria para të gjithave:

- Bëni kujdes për sigurinë e individit dhe të tuajën.
- Kuptoni dhe ndiqni çdo udhëzim të veçantë që lidhet me ndihmësit ose pajisjet mbështetëse të individit.

Kuptimi hapësirës personale dhe kufijve:

- Respektoni hapësirën dhe kufijtë personal.
- Evitoni kontaktin e panevojshëm fizik.

Përgjigjja ndaj Nevojave:

Bëni kujdes dhe jepuni përgjigje kërkesave dhe nevojave të individit. Përshtatni ndihmën tuaj bazuar në reagimet dhe preferencat e individit.

Udhëzime për Aftësi të Kufizuara të Posaçme:

- Ndihma për Përdoruesit e Karrigeve me rrota
- Mos u mbështetni dhe mos lëvizni karrocën pa leje.
- Sigurohuni që rrugët dhe kalimet të jenë të qarta dhe të aksesueshme.

**Ndihma për individët e verbër ose me shikim të dobët:**

- Ofroni krahun tuaj për udhëzime në vend që të kapni krahun e tyre.
- Përshkruani qartë ambientin dhe çdo pengesë që mund të kenë në rrugën e tyre.

Ndihma për që nuk dëgjojnë ose hasin vështirësi në dëgjim:

- Përdorni shenja vizuale dhe gjeste kur është e përshtatshme.
- Mos bëritni; flisni normalisht dhe qartë.

Ndihma për Individët me Aftësi të Kufizuara Intelektuale:

- Përdorni gjuhë të thjeshtë dhe të qartë dhe jini të duruar.
- Inkurajoni pavarësinë duke i dhënë kohë për të kuptuar dhe përgjigjur.

Ndihma për Individët me Aftësi të Kufizuara Psikosociale:

- Jini të duruar dhe të kuptueshëm.
- Evitoni të bëni supozime për aftësitë dhe preferencat e tyre.



7. Partnerët e projektit

Shoqata AbiCi

Abici është një organizatë rinore italiane e themeluar në vitin 2010. Ajo punon kryesisht në fushën e edukimit mediatik dhe përfshirjes së të rinjve me aftësi të kufizuara. Në kuadër të aftësisë së kufizuar, organizata planifikon dhe zbaton aktivitete socio-edukative që synojnë të nxisin përfshirjen në punë të të rinjve me aftësi të kufizuara shqisore dhe të prekur nga sëmundje mendore. Për më tepër, OJQ-ja boton një revistë të përditshme Sardegnagol ku promovon politikat rinore dhe të drejtat e njeriut.

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

Shoqata Përtej Barrierave

Shoqata Përtej Barrierave (BBA) është një organizatë jofitimprurëse e shoqërisë civile, e themeluar në vitin 2004 në Tiranë, Shqipëri. BBA punon me të rinjtë në nivel kombëtar, rajonal dhe evropian, duke nxitur fuqizimin përmes edukimit joformal. Misioni i BBA është të promovojë përfshirjen, shanset e barabarta dhe cilësinë më të mirë të jetës për të gjithë të rinjtë dhe të mbështesë themelet e ndërtimit të një shoqërie më të mirë për brezat e sotëm dhe të ardhshëm.

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

Shoqata e të Rinjve me Aftësi të Kufizuara të Malit të Zi

Shoqata e të Rinjve me Aftësi të Kufizuara të Malit të Zi është një OJQ e dedikuar për përmirësimin e nivelit të garancive dhe respektimit të të drejtave të personave me aftësi të kufizuara, me fokus të veçantë tek të rinjtë me aftësi të kufizuara. Nëpërmjet programeve, aktiviteteve dhe nismave të ndryshme, organizata advokon për të drejtat e personave me aftësi të kufizuara dhe përfshirjen në shoqëri. Shoqata ofron një sërë programesh dhe nismash që synojnë përmirësimin e jetës së personave me aftësi të kufizuara përmes advokimit, punësimit dhe mundësive të trajnimit, mbështetjes arsimore, shërbimeve mbështetëse, fushatave ndërgjegjësuëse dhe aktiviteteve të përfshirjes sociale.

Web: <https://umhcg.com/en/>



Active Zone Outdoor

Active Zone Outdoor është një organizatë jofitimprurëse, joqeveritare me bazë në Qipro, me mision për të lehtësuar përmirësimin e një shëndeti dhe mirëqenieje më të mirë mendore të të rinjve përmes angazhimit aktiv në aktivitete në natyrë dhe sportive dhe pjesëmarrjes në shoqëri. Përfshirja sociale e të rinjve me aftësi të kufizuara mjekësore me prioritet për personat me shikim të dëmtuar përbën një objektiv strategjik thelbësor në axhendën e organizatës.

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

Qendra Informative për Personat me Aftësi të Kufizuara "Lotos"

Qendra Informative për Personat me Aftësi të Kufizuara "Lotos" është një organizatë jofitimprurëse që operon në të gjithë Bosnjën dhe Hercegovinën. Nëpërmjet veprimeve të saj, organizata ndikon në krijimin e një shoqërie civile demokratike në Bosnje dhe Hercegovinë, në të cilën çështjet e aftësisë së kufizuar do të konsiderohen si çështje të të drejtave të njeriut dhe personat me aftësi të kufizuara nuk do të përballen me barriera gjatë ushtrimit të të drejtave që u takojnë atyre si njerëz. qeniet.

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

TDM 2000 Malta

TDM 2000 Malta synon të rrisë pjesëmarrjen aktive të të rinjve në shoqëri në një Vështirësi lokale dhe ndërkombëtare. Ai mbështet institucionet vendore që punojnë me të rinjtë që vijnë nga prejardhje me mundësi më të vogla përmes rritjes së ndërgjegjësimit, mbledhjes së fondeve dhe vullnetarizmit. Ai gjithashtu u jep të rinjve mundësinë për të marrë pjesë në një sërë mobilitetesh Erasmus+ në Maltë dhe jashtë saj.

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

8. Referenca



- Deklarata Universale e të Drejtave të Njeriut (DUDNj): Ky dokument themelor i të drejtave të njeriut mund të aksesohet në Zyrën e Komisionerit të Lartë për të Drejtat e Njeriut (OHCHR). website: [UDHR](#)
- Konventa për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara (KDPAK): Ky dokument thelbësor që fokusohet në të drejtat e personave me aftësi të kufizuara është në dispozicion në OHCHR. [CRPD](#).
- Manuali i aksesueshmërisë (Organizata Lotto)
- Manual trajnimi për përfshirjen kuptimplotë të personave me aftësi të kufizuara - UNESCO <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380382>
- https://www.un.org/en/content/disabilitystrategy/assets/documentation/UN_Disability_Inclusion_Strategy_english.pdf
- Pakti Ndërkombëtar për të Drejtat Ekonomike, Sociale dhe Kulturore, Asambleja e Përgjithshme e Kombeve të Bashkuara
- <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](https://www.coe.int/en/web/compass)

The background is a light blue surface with several colorful human figures scattered across it. The figures are in yellow, red, white, and beige. One red figure is in a wheelchair. In the center, there is a stylized hand icon with five fingers in different colors: blue, green, yellow, orange, and pink.

In Touch

Prill 2024