



Курикулум

“ОБУКА ОМЛАДИНСКИХ РАДНИКА
ЗА ПОДРШКУ ДРУШТВЕНОЈ ИНКЛУЗИЈИ
МЛАДИХ СА ИНВАЛИДИТЕТОМ У
АКТИВНОСТИ РАЗОНОДЕ И АКТИВНОСТИ
НА ОТВОРЕНОМ”

НАЗИВ:

Курикулум “Обука омладинских радника за подршку друштвеној инклузији младих са инвалидитетом у активности разоноде и активности на отвореном”

ПРОЈЕКАТ:

„Неговање инклузивних друштвених и рекреативних активности за младе са инвалидитетом”, финансирано од стране Agenzia Italiana per la Gioventù, италијанске националне агенције за програм Еразмус+.

Пројектни партнери су:

- Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus, Италија
- Changing myself... I change the world!, Грчка
- SONCEK Zveza drustev za cerebralno paralizo Slovenije so.p., Словенија
- Активни млади у срећној Европи (АМУСЕ), Србија

ИЗДАВАЧ:

Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus, Италија

УРЕДНИК:

Кјара Мартини

АУТОРИ:

Кјара Мартини
Каћа Натек
Катина Ана Ахмад
Иоанис Григориоу
Андреас Ахмад
Предраг Томашевић

ПРЕВОД СА ЕНГЛЕСКОГ:

Предраг Томашевић

ГРАФИЧКИ ДИЗАЈН:

Никола Радовановић

Напомена: У публикацији се именице граматичког мушког рода подједнако односе на особе мушког и женског рода.

Ченто, Италија
2024



Садржај

О ПРОЈЕКТУ	1
УВОД У КУРИКУЛУМ	4
Програм обуке.....	7
ПРЕПОРУКЕ ЗА КОРИШЋЕЊЕ ОВОГ КУРИКУЛУМА И ОРГАНИЗОВАЊЕ СЛИЧНИХ ОБУКА	8
ДЕТАЉАН ОПИС СЕСИЈА ОБУКЕ: “Обука омладинских радника за подршку друштвеној инклузији младих са инвалидитетом у активности разоноде и активности на отвореном”	11
1.1 Увод и формирање групе	11
1.2 Различите врсте физичких и менталних инвалидитета и одговарајуће друштвене потребе и потребе учења	14
1.3 Посебности у раду са младима са менталним сметњама.....	17
1.4 Оснаживање инклузије – Улога омладинских радника у различитим друштвеним и рекреативним активностима	20
1.5 Прихватање интегрисаног спорта – прилагођена одбојка за седење	23
1.6 Приступачан плес и покрет	27
1.7 Авантуре на отвореном за све	30
1.8 Подстицање позитивних ставова и емпатије међу младима у популаризација инклузије младих са инвалидитетом.....	34
1.9 Изградња трајних пријатељстава: сарадња особама са и без инвалидитета .	38
1.10 Изградња инклузивних заједница за разоноду, плес и активности на отвореном.....	43
1.11 Славимо разноликост и достигнућа у разоноди, плесу и активностима на отвореном.....	45
1.12 Евалуација утицаја: мерење успеха инклузивности.....	48
1.13 Стварање инклузивнијег друштва: акциони планови за време после ове обуке	51
1.14 Евалуација и затварање обуке	54
Прилог 1	56
Прилог 2	58



О ПРОЈЕКТУ

Назив пројекта: “Неговање инклузивних друштвених и рекреативних активности за младе са инвалидитетом”

Упркос значајним напорима последњих година, особе са инвалидитетом се и даље, из бројних разлога, суочавају са значајним препрекама које ограничавају њихово учешће у друштвеним и рекреативним активностима у њиховим заједницама.

Прво, недостатак асистивних технологија, које често нису лако доступне или приступачне, значајно ометају учешће особа са инвалидитетом у њиховој заједници и друштву на равноправној основи са другима. Студија Светске Здравствене Организације (СЗО)¹, која је спроведена у 35 земаља, открива да приступ асистивним технологијама варира од 3 одсто у најсиромашнијим земљама до 90 одсто у богатим земљама, идентификујући неке кључне препреке у приступу асистивним технологијама као што су недостатак свести, приступачне цене, услуге и неодговарајући квалитет, разноврсност и количину расположивих производа. Ово има озбиљне последице у животима особа са инвалидитетом, с обзиром да асистивне технологије не само да имају позитиван утицај на здравље, добробит, учешће и инклузију особа са инвалидитетом, већ, посебно код деце и омладине са инвалидитетом, оне играју кључну улогу у њиховом развоју, приступу образовању, учешћу у спорту и друштвеном животу заједно са њиховим вршњацима.

Поред тога, постојање баријера у ставовима и култури, као што су негативни ставови, страх и предрасуде од стране омладинских организација, родитеља и тренера самих особа са инвалидитетом представљају значајну препреку њиховом учешћу у друштвеном и рекреативном животу њихове заједнице. Улазећи у специфичности спорта, неколико студија^{2,3} показује да спортским тренерима и едукаторима често недостају неопходна знања и вештине за прилагођавање активности специфичним потребама младих са менталним сметњама. Недостатак професионалне припреме, опреме, програма и времена значи да спортски тренери, који би, ако су добро припремљени, могли да играју улогу у друштвеној и спортској инклузији особа са инвалидитетом, ризикују да постану додатна препрека њиховом пуном учешћу⁴.

Ове препреке, у комбинацији са често високим трошковима спортских активности, неадекватном приступачношћу многих спортских комплекса и објеката, и архитектонским и

¹ World Health Organization & United Nations Children's Fund (UNICEF). (2022). Global report on assistive technology. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/354357>

² Badia, M., Orgaz, B. M., Verdugo, M. A., Ullán, A. M., & Martínez, M. M. (2011). Personal factors and perceived barriers to participation in leisure activities for young and adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 32(6), 2055–2063. <https://doi.org/10.1016/J.RIDD.2011.08.007>

³ Lieberman LJ, Houston-Wilson C, Kozub FM. Perceived Barriers to Including Students with Visual Impairments in General Physical Education. *Adapt Phys Activ Q*. 2002 Jul;19(3):364-377. doi: 10.1123/apaq.19.3.364. PMID: 28195757.

⁴ Mahy J, Shields N, Taylor NF, Dodd KJ. Identifying facilitators and barriers to physical activity for adults with Down syndrome. *J Intellect Disabil Res*. 2010 Sep;54(9):795-805. doi: 10.1111/j.1365-2788.2010.01308.x. PMID: 20712696.





природним баријерама на које се може наићи⁵, доводе до систематског искључивања особа са инвалидитетом из физичких, спортских и рекреативних активности.

Заиста, истраживања показују да млади са инвалидитетом често заостају за својим вршњацима у укључивању у такве активности^{6,7}, што има негативне последице у различитим областима живота. Заиста, ограничено укључивање младих са инвалидитетом у друштвене активности има директне импликације на њихово благостање, ментално здравље и укупан квалитет живота. Као што сада показују многе студије⁸, учешће у рекреативним и спортским активностима није само основно људско право, већ и „предуслов за људски развој са потенцијалом да задовољи основне друштвено-психолошке потребе“ за особе са инвалидитетом. Заиста, рекреативне активности побољшавају међуљудске односе са вршњацима, члановима породице и заједнице, повећавају друштвене вештине и вештине учења, способност комуникације и доношења одлука код особа са инвалидитетом, и свеукупно промовишу лични раст, самоизражавање и друштвену интеграцију, који су од суштинског значаја за здрав и испуњен живот. У том смислу, такође је веома важно истражити и пронаћи најпогодније спортско-рекреативне активности за младе са инвалидитетом како би се обезбедила њихова мотивација и укљученост. У том циљу, омладински радници и спортски едукатори треба да се директно ангажују са младима са инвалидитетом и њиховим породицама како би развили активности које би биле ефикасне и забавне.

Управо ради решавања ових изазова настао је пројекат „Неговање инклузивних друштвених и рекреативних активности за младе са инвалидитетом“. Фокусирајући се на хетерогене групе младих са и без инвалидитета и фокусирајући се на друштвене и рекреативне активности, циљ пројекта је да створи инклузивно окружење у којем разлике међу учесницима постају предности, а потенцијалне препреке за учешће постају прилике за учење и раст за све учеснике. Штавише, омогућавањем интеракције између младих са и без инвалидитета, циљ пројекта је да, у крајњој линији, оснажи и трансформише ширу заједницу.

Дакле, циљеви пројекта су:

- Оснажити омладинске раднике за друштвену инклузију младих са инвалидитетом кроз друштвене и рекреативне активности, помоћу курикулума и локалних обука;
- Оснажити младе и омладинске раднике у стручном знању и техникама о коришћењу активности разоноде, спорта, плеса и активности на отвореном као начина за разбијање стереотипа, путем платформе за е-учење.
- Размена добрих пракси и даљи развој квалитетног стратешког партнерства између 4 партнера из европских земаља са различитим релевантним реалностима.

Пројектне активности су:

- A1 – Управљање пројектом
- M1 – Први састанак
- O1 – Курикулум „Обука омладинских радника за подршку друштвеној инклузији младих са инвалидитетом у активности разоноде и активности на отвореном“

⁵ Rimmer, James & Riley, Barth & Wang, Edward & Rauworth, Amy & Jurkowski, Janine. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. American journal of preventive medicine. 26. 419-25. 10.1016/j.amepre.2004.02.002.

⁶ Carlson S, Shields N, Dodd K, Taylor N. Differenze nei livelli di attività fisica abituale dei giovani con paralisi cerebrale e dei loro coetanei a sviluppo tipico: una revisione sistematica. Disabil Rehabil. 2013; 35:647–55.

⁷ Frey G, Stanish HI, Tempio VA. Attività fisica dei giovani con disabilità intellettiva: revisione e programma di ricerca. Adattare Phys Activ Q. 2008; 25:95–117.

⁸ Lord, Elisabeth & Patterson, Ian. (2008). The Benefits of Physically Active Leisure for People with Disabilities: An Australian perspective. Annals of Leisure Research. 11. 10.1080/11745398.2008.9686789.





- Ц1 – Националне обуке у СИ, РС, ГР, ИТ
- М2 – Други састанак
- О2 – Платформа за е-учење о инклузији младих са инвалидитетом у спорт, разоноду, плес и активности на отвореном
- Е1 Међународна конференција “ФИСЛАипвд”- ГР
- Е2, Е3, Е4 Националне конференције “ФИСЛАипвд” - РС, СИ, ИТ
- М3 – Евалуациони састанак

На крају овог пројекта, пројектни партнери, као и друге организације и заинтересоване стране, имаће на располагању ефикасније алате и компетентније особље за ангажовање у инклузивним друштвеним и слободним активностима за младе са инвалидитетом.

Пројектни партнери су:

- *Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus*, Италија
- *Changing myself... I change the world!*, Грчка
- *SONCEK Zveza drustev za cerebralno paralizo Slovenije so.p.*, Словенија
- Активни млади у срећној Европи (АМУСЕ), Србија





УВОД У КУРИКУЛУМ

Курикулум „Обука омладинских радника за подршку друштвеној инклузији младих са инвалидитетом у активности разоноде и активности на отвореном“ развијен је за тренере да би могли систематски да усавршавају релевантне компетенције омладинских радника. Састоји се од детаљно развијених сесија, практичних радионица и препорука које тренери могу користити у образовању и оснаживању омладинских радника. Развијен је за организацију седмодневне обуке чији је циљ да оснажи омладинске раднике да подстичу друштвену инклузију младих људи са инвалидитетом путем активности на отвореном и слободних активности како мејнстрим, тако и младих са инвалидитетом. Да би се ово постигло, курикулум је осмишљен тако да има у виду специфичне потребе и изазове неговања друштвене инклузије младих са инвалидитетом. Пружа дубоко разумевање и практично искуство најбољих пракси, метода и алата за инклузију кроз активности на отвореном, плес и активности разоноде које омладински радници могу да користе у свом раду.

Структура курикулума је следећа:

- Кратак уводни део који пружа основне информације о пројекту;
- Одељак посвећен конкретним препорукама за тренере који ће реализовати обуку на основу овог курикулума;
- Детаљан програм седмодневне обуке, подељен на преподневне и поподневне сесије, укључујући неформалне вечерње састанке и дневне евалуације.

Након ових уводних делова, курикулум обухвата 14 различитих сесија, детаљно описаних за тренере који ће реализовати ову обуку за оснаживање омладинских радника. За сваку сесију дају се следеће информације:

- Наслов сесије
- Трајање
- Позадина
- Циљ и подциљеви
- Компетенције које развија сесија
- Методологија и методе које се користе
- Детаљан опис тока сесије
- Списак потребних материјала
- Корисни линкови и додатни извори за читање
- Специфичне препоруке за ефикасно одржавање сесија

Циљ овог курикулума је да опреми омладинске раднике неопходним вештинама за ефикасно ангажовање и подршку младим људима са инвалидитетом у провођењу слободног времена, плесу и активностима на отвореном. Тачније, на крају ове обуке, омладински радници ће бити у могућности да имплементирају инклузивне спортске и рекреативне активности како са младима без, тако и са младима са инвалидитетом, због широких компетенција које ће стећи на широком спектру тема, укључујући:

- Разумевање различитих врста инвалидитета и њихових одговарајућих потреба;
- Разумевање специјализованих приступа за рад са младима са менталним инвалидитетом;
- Разумевање улоге омладинских радника у омогућавању инклузивног провођења слободног времена, плеса и активности на отвореном;
- Интегрисани и прилагођени спортови;





- Приступачне технике плеса и покрета;
- Авантуре на отвореном које су инклузивне и доступне свим појединцима;
- Подстицање позитивних ставова и емпатије међу младима за инклузији младих са инвалидитетом,
- Неговање трајних пријатељстава и изградња инклузивних заједница у оквиру активности разоноде, плеса и активности на отвореном;
- Слављење различитости и признавање достигнућа у спорту и другим друштвеним и рекреативним активностима;
- Разумевање алата за процену утицаја инклузивних пракси;
- Израда акционих планова.

Специфични циљеви курикулума су:

- Упознавање учесника са програмом обуке и постављање основа за квалитетан групни рад.
- Омогућити учесницима да разумеју различите потребе појединаца са инвалидитетом и важност стварања инклузивног окружења које подржава њихове друштвене потребе и потребе за учењем.
- Опремити учеснике знањем и алатима за ефикасну подршку холистичком развоју младих са менталним инвалидитетом, фокусирајући се на важност индивидуализованих приступа и стилова учења.
- Омогућити учесницима да разумеју и развију вештине за креирање инклузивних програма за провођење слободног времена за младе са инвалидитетом, уз истовремено подстицање сарадње и стварања инклузивног окружења са младима без инвалидитета.
- Опремити учеснике потребним знањима и вештинама за организовање инклузивних спортских програма за младе са и без инвалидитета, учењем главних теоријских карактеристика интегрисаног спорта и стицањем директног практичног искуства.
- Оснажити омладинске раднике који учествују на обуци да припреме и организују квалитетне плесне активности и активности покрета са младима са инвалидитетом.
- Оснажити и охрабрити омладинске раднике да организују квалитетне инклузивне активности на отвореном са младима са инвалидитетом.
- Пружити учесницима практичне и теоријске алате о приступима усредсређеним на тело (као што су свесност, плес и импровизација у контакту) како би се подстакло самоприхватање, разумевање, емпатија и инклузија.
- Опремити учеснике вештинама и знањем за вођење смислених интеракција и неговање трајних пријатељстава између младих особа са и без инвалидитета кроз инклузивне физичке активности.
- Опремити учеснике неопходним вештинама и знањем за промовисање различитости, једнакости и инклузије у њиховим локалним заједницама кроз активности разоноде, плеса и активности на отвореном.
- Инспирисати учеснике да препознају и славе различитост током спровођења слободних активности, посебно у контексту музике и гласа, и да истраже методологије за инклузивно ангажовање младих са инвалидитетом у слободним активностима.
- Опремити учеснике знањем, вештинама и алатима неопходним за ефикасну процену утицаја иницијатива и мерење успеха инклузивности у оквиру њиховог омладинског рада са младима са инвалидитетом.
- Развити акционе планове и информативне листове за оснаживање омладинских радника за подршку друштвене инклузије младих са инвалидитетом у активности разоноде и активности на отвореном на локалном нивоу.
- Омогућити рефлексију и евалуацију обуке и искуства учења омладинских радника који учествују.





Курикулум и сесије које он обухвата су развијени у складу са методологијама и принципима неформалног образовања. Као таква, обука укључује разноврстан спектар интерактивних приступа учењу, укључујући:

- Групне радне активности;
- Визуелне презентације;
- Вежбе играња улога;
- Теоријско излагање;
- Енерџајзер активности;
- Дискусије;
- Рефлексија и евалуација;
- Активности засноване на истраживању фокусиране на разумевање стварности специфичне за земљу и продубљивање знања о релевантним темама.

Разлог коришћења ових неформалних образовних метода у сесијама курикулума је подстицање ангажовања, партиципативности и стварање искуственог окружење за учење за омладинске раднике који похађају обуку.





Програм обуке

Дан 1	
Поподне	Долазак учесника
Вече	Вече добродошлице
Дан 2	
Преподне	Увод и формирање групе
Поподне	Различите врсте физичких и менталних инвалидитета и одговарајуће друштвене потребе и потребе учења
Поподне	Рефлексција и евалуација дана
Вече	Интеркултурално вече
Дан 3	
Преподне	Посебности у раду са младима са менталним сметњама
Поподне	Оснаживање инклузије – Улога омладинских радника у различитим друштвеним и рекреативним активностима
Поподне	Рефлексција и евалуација дана
Дан 4	
Преподне	Прихватање интегрисаног спорта – прилагођена одбојка за седење
Поподне	Приступачан плес и покрет
Поподне	Авантуре на отвореном за све
Поподне	Рефлексција и евалуација дана
Дан 5	
Преподне	Подстицање позитивних ставова и емпатије међу младима у популаризација инклузије младих са инвалидитетом
Поподне	СЛОБОДНО ПОПОДНЕ
Дан 6	
Преподне	Изградња трајних пријатељстава: сарадња особама са и без инвалидитета
Преподне	Изградња инклузивних заједница за разоноду, плес и активности на отвореном
Поподне	Рефлексција и евалуација дана
Дан 7	
Преподне	Славимо разноликост и достигнућа у разоноди, плесу и активностима на отвореном
Поподне	Евалуација утицаја: мерење успеха инклузивности
Поподне	Рефлексција и евалуација дана
Дан 8	
Преподне	Стварање инклузивнијег друштва: акциони планови за време после ове обуке
Поподне	Евалуација и затварање обуке
Вече	Журка "До поновног сусрета"
Дан 9	
Преподне	Одлазак учесника





ПРЕПОРУКЕ ЗА КОРИШЋЕЊЕ ОВОГ КУРИКУЛУМА И ОРГАНИЗОВАЊЕ СЛИЧНИХ ОБУКА

Курикулум „Обука омладинских радника за подршку друштвеној инклузији младих са инвалидитетом у активности разоноде и активности на отвореном“ развијен је као иновативни и инспиративни ресурс за опремање омладинских радника најсавременијим праксама и информацијама. Његова структура и детаљан опис омогућују свима да са лакоћом реализују сесије на локалном и европском нивоу.

Овај курикулум је развио разноврстан тим стручњака, укључујући едукаторе, тренере, стручњаке за прилагођавање и промовисање активности разоноде, плеса, активности на отвореном и спорта за особе са инвалидитетом, практичаре неформалног образовања и психологе. Стога, већи део садржаја курикулума црпи инспирацију из успешних пракси које су већ опсежно тестиране у различитим националним контекстима. Укључивање ове мултидисциплинарне групе стручњака и едукатора осигурава квалитет и свеобухватност развијеног курикулума, тако што се посебно бави потребама младих са инвалидитетом и нуди релевантне препоруке омладинским радницима да подрже друштвену инклузију циљне публике кроз активности разоноде, плес, активности на отвореном и спорт.

Едуактори и тренери који намеравају да реализују обуку пратећи овај курикулум треба да поседују задовољавајући ниво знања, вештина и ставова у вези са темом друштвене инклузије кроз активности разоноде и активности на отвореном, као и да дубоко разумеју специфичне потребе и захтеве за организовање активности са младима са и без инвалидитета.

Конкретно, да би ефективно имплементирали програм курикулума и пружили висококвалитетно искуство током обуке, едукатори и тренери треба унапред да стекну адекватну стручност и припремљеност у следећим областима:

- Знање и најновије информације о томе како одговорити на различите потребе особа са инвалидитетом;
- Познавање теоријских принципа прилагођавања активности за особе са инвалидитетом, као што су индивидуализација, оснаживање, сарадња, универзални дизајн, инклузивност, флексибилност и безбедност;
- Разумевање предности и специфичности интегрисаног спорта;
- Разумевање користи од провођења времена на отвореном за ментално и физичко здравље;
- Познавање приступа усредсређених на тело (као што су плес, свесност и импровизација контакта) и разумевање њиховог трансформативног потенцијала за неговање повезаности, емпатије и позитивних ставова према инклузији;
- Познавање и разумевање практичних стратегија за промовисање инклузивности, сарадње и пријатељства кроз динамичне физичке активности;
- Познавање методологија за инклузивно ангажовање у контексту музике и гласа и разумевање улоге музике као катализатора јединства и слављења различитости;
- Знање, вештине и алати неопходни за ефикасну процену утицаја инклузивних активности разоноде, плеса, активности на отвореном и спортских иницијатива са особама са инвалидитетом;
- Дубље знање о томе како применити одговарајуће активности и радионице са младима са инвалидитетом на локалном нивоу.





Свака сесија описана и овом курикулуму укључује листу специфичних компетенција које се од учесника очекује да развију кроз имплементацију активности. Поред ових жењених исхода, на крају сваке сесије су наведене конкретне препоруке које су директно везане за ефективну, квалитетну и инклузивну имплементацију релевантних активности. Изричито се саветује да едукатори и тренери који реализују ову обуку обратe посебну пажњу на ове препоруке које су специфичне за сваку сесију. Придржавање ових смерница је од суштинског значаја како за постизање општег циља и подциљева курикулума, тако и за стварање висококвалитетног окружења за учење које обogaђује све учеснике.

Да би едукатори и тренери успешно реализовали програм овог курикулума, треба да прате опште препоруке и савете:

Фаза 1: Пре обуке

- Организатори треба да поделе све релевантне информације у вези са учешћем, доприносом и логистиком са учесницима. Веома је препоручљиво да организатори развију формулар за пријаву, како би прикупили све релевантне информације о учесницима и на тај начин могли боље прилагодити спровођење обуке према потребама групе.
- У случају међународних обука, учесници треба да буду свесни и спремни да раде са људима из различитих земаља, реалности, способности, етничких група. Организација која шаље треба да подигне свест међу својим учесницима о различитостима, важности толеранције и прихватању других култура. Штавише, учесници треба да буду информисани о локалном контексту места/земље у којој се обука организује.
- Организације које шаљу учеснике треба да се састану са учесницима и да их у потпуности припреме за њихово учешће на обуци, укључујући припремне задатке, контекст неформалног образовања и методологије које обука укључује.
- Организатори треба да на време пошаљу припремне задатке учесницима и информишу их о њиховом значају. Учесници треба да спроведу нека истраживања о важности слободног времена, плеса, активности на отвореном и спорта за промовисање инклузије особа са инвалидитетом. Ово такође укључује примере различитих интегрисаних спортова и активности развијених пратећи специфичне принципе прилагођавања. Ово припремно истраживање ће им помоћи да лакше прате сесије и разумеју теме на практичнији начин.
- Неформални тренуци, као што су вечере, тренуци доколице и прославе су од суштинског значаја за стварање групне кохезије и сарадње и имају позитивне последице на перформансе током читаве обуке. Стога је неопходно уврстити ове неформалне тренутке у програм како би се учесницима омогућило да се упознају и обнове енергију.
- У случају обуке која укључује различите културе/земље/стварности, учесници треба да буду информисани о организацији интеркултуралне вечери и да се припреме за представљање своје земље/културе тако што ће доносити домаћу храну, пића, представити традиционални плес или промотивни видео, испричати неку занимљивост, отпевати неку песму и томе слично.

Фаза 2: Током обуке

- Флексибилност са временом је од суштинског значаја у неформалном образовању и при организовању атрактивних активности. Стога, да би постигао жељене исходе и развио циљане компетенције код учесника, тренер треба да буде флексибилан са временским оквиром сесија у зависности од продуктивности, нивоа знања и потреба учесника.
- Сваки радни дан треба да садржи евалуацију дана. Евалуација је суштински део сваке обуке. Учесници имају могућност да дају предлоге, процене радни дан, програм,





методе, учинак тренера, групну енергију, сопствени допринос и слично. На крају обуке, последња сесија је посвећена завршној евалуацији која треба да обухвати различите методе евалуације.

- Све методе и методологије рада треба да буду прилагођене потребама и могућностима учесника. Тренери треба да обезбеде инклузивност у свакој активности коју припремају.

Фаза 3: Након обуке

- Неколико недеља након обуке, организатори би требало да траже извештај и повратне информације од учесника, како би могли да ураде дугорочну евалуацију обуке, видели како учесници примењују вештине које су стекли и евентуално им пружили додатну подршку и ресурсе.





ДЕТАЉАН ОПИС СЕСИЈА ОБУКЕ: “Обука омладинских радника за подршку друштвеној инклузији младих са инвалидитетом у активности разоноде и активности на отвореном”

1.1 Увод и формирање групе

Назив сесије: Увод и формирање групе

Трајање: 130 минута

Позадина:

Прва сесија обуке посвећена је представљању програма обуке, међусобном упознавању и неговању тимског рада и изградње групе. Ова сесија би требало да створи опуштено и продуктивно радно окружење, омогућавајући учесницима да се упознају са тимом, методологијама и током обуке. Током ове сесије учесници добијају кључне информације о пројекту, обуци, детаљној агенди, међусобно се упознају, и деле своја очекивања, страхове и начине на који могу да допринесу постизању циљева обуке. Тренер ради различите активности за изградњу групе, како би се сви опустили и осећали повезаније једни са другима.

Циљ сесије: Упознавање учесника са програмом обуке и постављање основа за квалитетан групни рад.

Специфични подциљеви сесије:

- Упознавање учесника са пројектом и његовим циљевима;
- Представљање детаљног програма обуке;
- Стварање простора за међусобно упознавање;
- Дискусија и дефинисање очекивања, страхове и допринос учесника;
- Промовисати неформално образовање и изградњу групе.

Компетенције које развија сесија:

- Личне, друптвене и компетенције учења;
- Грађанске компетенције;
- Вишејезичне компетенције;
- Тимски рад;
- Комуникација;
- Управљање временом;
- Културна освешћеност и компетенција изражавања.

Методологија и методе:

- Увод у пројекат и програм;
- Интерактивна вежба – упознавање;
- Мозгање;
- Немогућа мисија – за изградњу групе;
- Дебрифинг.

Ток сесије:





I. Увод и добродошлица (10 минута)

Тренер почиње сесију званичним дочеком учесника на обуци, представља себе и остатак организационог тима. Свака укључена особа објашњава своју улогу у програму и за која питања им се учесници могу обратити током обуке.

II. Игра имена са клупком канапа (20 минута)

Након увода и добродошлице, тренер позива учеснике да играју игру имена како би почели да се упознају. Тренер распоређује групу у круг и једна особа почиње наводећи своје име и нешто што воли. Затим, држећи крај канапа у једној руци баца клупко канапа другој особи у кругу. Ова особа заузврат каже своје име и једну ствар која јој се допада и затим држећи један крај канапа у руци баца клупко неком од учесника. Ово се наставља све док сви у кругу не добију клупко канапа и представе се. Како игра напредује, ствара се мрежа која повезује све учеснике.

Могућа варијација: да би се повећао ниво тежине, на почетку игре тренер каже учесницима да је додатни циљ игре да не испусте клупко канапа све док се сви не представе. Ако некоме испадне клупко канапа, група почиње испочетка, све док не ураде рунду без испадања клупка.

III. Представљање пројекта и програма обуке (20 минута)

Координатор пројекта, заједно са организационим тимом, овај део сесије посвећује представљању пројекта, након чега следи представљање циљева обуке. Затим тренер преузима реч и представља детаљан програм обуке и теме које ће бити обрађене током наредних дана.

IV. Очекивања, страхови и доприноси (30 минута)

Тренери сваком учеснику дају по три самолепљива папирића различитих боја: зелену, плаву и жуту. У наредних 15 минута учесници треба да размисле о информацијама које су дате о обуци и програму и да запишу своја очекивања, могуће страхове и могуће доприносе пратећи ова упутства:

- Користите плави папир да напишете своја очекивања од ове обуке;
- Користите жути папир да напишете своје страхове – елементе који могу ограничити квалитет рада, енергију и равноправно учешће у програму;
- Користите зелени папир да напишете како можете допринети програмским сесијама и групним активностима ван радних сесија.

Сви учесници лепе своје самолепљиве папириће на одговарајући флипчарт са насловима очекивања, страхови и доприноси. Након што сви заврше, тренери пролазе кроз одговоре и групишу их на флипчарту према сличностима. Папири за флипчарт треба да буду окачени на видно место у радном простору.

V. Активност за изградњу групе: „Слепи квадрат“ (30 минута)

Следећа активност даље промовише међусобно упознавање и процес изградње групе. Тренер уводи активност „Слепи квадрат“ и објашњава да је то активност која захтева ефикасну вербалну комуникацију. Изазов је да се помоћу конопца на земљи формира савршен квадрат. За време активности, сви чланови групе морају да носе повез преко очију. Тренер сваком учеснику ставља повез за очи и поставља учеснике у део радног простора у којем ће се активност одвијати. Од учесника се тражи да ставе повез преко очију и да се полако окрећу око своје осе све док не постану мало дезоријентисани, тј. све док им тренер не каже да стану. Тренер у тишини ставља намотани конопцац на дохват руке једног од учесника и објашњава да је конопцац постављен на под и да морају да га лоцирају и да раде заједно како би га поставили у облику савршеног квадрата на под.

Током вежбе, тренер треба да буде спреман да интервенише ако је учесник у опасности да се повреди. Тренер тражи од групе да се сви усагласе око тога да ли су готови и задовољни својим радом. Затим их тренер замоли да скину повез са очију. Тренер честита учесницима на успеху





или их пита шта би могли да ураде другачије ако још има простора за напредак. Ако је потребно, тренер даје групи другу прилику да заврши изазов.

VI. Дебрифинг (20 минута)

Тренер позива учеснике да се сви заједно придруже дебрифингу. Од учесника тражи да поделе и размисле о свом искуству у активности „Слепи квадрат“ и другим активностима које су досада радили. Потенцијална питања за дебрифинг су:

- Колико вам је била тешка/лака игра за учење имена других? Да ли се сада сећате свих имена?
- Која вам се активност највише допала током ове сесије и зашто?
- Колико је била тешка/лака активност „Слепи квадрат“? Како сте се осећали када сте замољени да урадите задатак на слепо? Како сте функционисали као тим са људима које не познајете добро?
- Да ли је ваша група имала вођу или како сте организовали поделу послова?
- Да ли сте све укључили у извршење задатака? Шта вам је помогло да завршите задатак?
- Ако бисте поновили активност, да ли бисте нешто променили? Ако да, шта?
- Да ли су вам све дате информације везане за обуку јасне?

Потребни материјали: Флипчарт папири, маркери, самолепљиви папирићи у 3 боје, А4 папири, оловке, лаптоп, пројектор, звучници за музику током активности очекивања, страхова и доприноса, један или више канапа (идеално од 10 метара) и повези за очи.

Препоруке за тренере који ће реализовати ову сесију:

- Препоручује се да тренер пусти музику у позадини током активности очекивања, страхова и доприноса како би учесници могли да раде у опуштајућој атмосфери.
- За активност „Слепи квадрат“, пре почетка игре, тренер треба да провери да ли је простор који намерава да користи безбедан, односно раван, без намештаја и стакла, итд. Такође, ако величина групе прелази 12 учесника, треба да размотри могућност поделе групе у тимове који ће радити активност у исто време. У овом случају биће потребно обезбедити више канапа. За правилно извођење активности важно је припремити и конопац адекватне дужине, идеално 10 метара, и водити рачуна да сви учесници имају повез за очи.





1.2 Различите врсте физичких и менталних инвалидитета и одговарајуће друштвене потребе и потребе учења

Назив сесије: Различите врсте физичких и менталних инвалидитета и одговарајуће друштвене потребе и потребе учења

Трајање: 180 минута

Позадина:

Разумевање и решавање различитих потреба појединаца са инвалидитетом је кључно за неговање инклузивних друштава. Конвенција УН о правима особа са инвалидитетом⁹ наглашава промоцију једнаког уживања људских права за све, без обзира на инвалидитет. Према био-психо-социјалном моделу који подржава СЗО¹⁰, инвалидитет је резултат „динамичке интеракције између здравствених стања (болести, поремећаји, повреде, трауме, итд.) и контекстуалних фактора“. Као резултат тога, ако се уклоне баријере које спречавају њихово учешће у друштву, особе са инвалидитетом постају, као и сви други, грађани са вештинама и способностима за унапређење. Циљ ове сесије је да пружи увид у различите врсте инвалидитета, њихов утицај на друштвене потребе и потребе за учењем и стратегије за промовисање инклузивности.

Циљ сесије: Омогућити учесницима да разумеју различите потребе особа са инвалидитетом и важност стварања инклузивног окружења које подржава њихове друштвене потребе и потребе за учењем.

Специфични подциљеви сесије:

- Дефинисати различите врсте инвалидитета и њихове друштвене импликације;
- Сензибилисати учеснике на изазове са којима се суочавају особе са инвалидитетом;
- Идентификовати друштвене потребе и потребе за учењем специфичне за различите врсте инвалидитета;
- Истражите стратегије за неговање инклузивности и подршку особама са инвалидитетом.

Компетенције које развија сесија:

- Емпатија и разумевање;
- Комуникација;
- Заједничко решавање проблема;
- Прилагодљивост и флексибилност;
- Критичко мишљење и анализа;
- Културне компетенције.

Методологија и методе:

- Рад у паровима;
- Рад у малим групама;
- Презентације;
- Теоријско излагање.

⁹ United Nations. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Treaty Series, 2515, 3.

¹⁰ World Health Organization. (2001). International classification of functioning, disability and health: ICF. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/42407>





Ток сесије:

I. Увод у сесију и тему (20 минута):

Тренер представља циљеве и оквир сесије, пружајући теоријски преглед инвалидитета према био-психо-социјалном моделу и Конвенцији УН о правима особа са инвалидитетом. Дефинисане су различите врсте инвалидитета, наглашавајући интеракцију између индивидуалних оштећења и баријера животне средине.

II. Активност за разбијање леда: Шта мислите да не бисте могли да урадите да сте слепи? (20 минута)

Група седи у кругу. Тренер тражи од учесника да одговоре на питање „Шта мислите да не бисте могли да урадите да сте слепи?“. Сваки учесник одговара на питање. Затим следи кратка групна дискусија. Тренер води дискусију објашњавајући да особе са оштећењем вида, уз одговарајућу подршку и обуку, могу самостално да обављају широк спектар активности. Као пример, тренер може представити причу John Bramblitt¹¹:

John Bramblitt је амерички визуелни уметник са оштећеним видом. Он је 2011. године због епилепсије изгубио вид и од тада се сматра "функционално слепим", што значи да очи могу само да разликују сунчеву светлост од таме. После веома тешког периода, током којег је потонуо у дубоку депресију, догодило се нешто невероватно: открио је сликарство. Научио је да разликује боје различитих фарби тако што је прстима опипавао њихову текстуру. Научио је себе да слика користећи издигнуте линије које му помажу да се снађе по платну и кроз нешто што се зове хаптика визуализација, што му омогућава да „види“ своје субјекте кроз додир.



Након ове активности, тренер објашњава да ће учесници имати прилику да из прве руке искусе шта значи бити слабовид.

III. Рад у паровима – Искусите слепило (50 минута):

Учесници формирају парове. Једна особа из пара је водич, а друга доживљава симулирано слепило. Учесник са повезом преко очију користи штап за навигацију док водич помаже и даје упутства. Кроз ову практичну активност, учесници стичу увид у изазове са којима се суочавају појединци са оштећеним видом и важност помоћи и свести о животnoj средини.

У случају потешкоћа у набавци штапова и ако је простор ограничен, алтернативна активност симулације слепила која се може предложити учесницима је игра „Нагазне мине“¹². „Минско поље“ се припрема у великој празној просторији тако што се у под стави неколико лоптица направљених од новина. Након тога се формирају парови: једној особи се вежу очи, а другој

¹¹ <https://bramblitt.com/pages/about-us>

¹² <https://kamelasblog.blogspot.com/2013/01/the-land-mine-game.html?m=1>





даје прецизна упутства да пређе просторију без да нагази на мину. Када пређу поље, партнери мењају улоге да би се вратили на другу страну.

IV. Дебрифинг (20 минута):

Учесници размишљају о свом искуству током активности симулације слепила. Тренер тражи од учесника да поделе како су се осећали и каква је сарадња настала у паровима. Ова сесија се фокусира на теме рањивости, откривених ресурса и значаја сарадње и подршке у свакодневном животу. Подстиче емпатију и разумевање потреба особа са оштећењем вида.

V. Групна дискусија на тему друштвених потреба и потреба за учењем (40 минута):

Учесници су подељени у три групе, од којих се свака фокусира на одређену категорију инвалидитета: физичку, менталну и сензорну. Групе расправљају о јединственим потребама за учењем и друштвеним потребама повезаним са додељеном врстом инвалидитета, узимајући у обзир факторе животне средине и друштвене ставове. Тренер се креће између група и, ако је потребно, води дискусије како би групе идентификовале главне изазове и потенцијална решења.

VI. Презентације и дискусија (50 минута):

Свака група представља своје налазе, истичући кључне потребе учења и друштвене потребе идентификоване за одговарајућу врсту инвалидитета. Презентације су праћене кратким сесијама питања и одговора како би се подстакло даљи дијалог и разјашњења.

Потребни материјали: Повези за очи, штапови или, у случају избора активности „Игра мина“, новине, флипчарт папири и маркери, самолепљиви папирићи.

Пропратни документи и додатна литература:

- *United Nations. (2006). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Treaty Series, 2515, 3.* [Link](#)
- *World Health Organization. (2001). International Classification of Functioning, Disability and Health: ICF.* [Link](#)
- Опис активности „Наразна мина“: <https://kamelasblog.blogspot.com/2013/01/the-land-mine-game.html?m=1>
- Званична страница John Bramblitt-a: <https://bramblitt.com/>

Препоруке за тренере који ће реализовати ову сесију:

- Користити Међународну класификацију функционисања, инвалидитета и здравља СЗО и Конвенцију УН о правима особа са инвалидитетом као темељне ресурсе.
- Тренери треба да дају јасна упутства и подршку током искуствених активности.
- Подстакните отвореност и активно учешће како бисте подстакли емпатију и разумевање.





1.3 Посебности у раду са младима са менталним сметњама

Назив сесије: Посебности у раду са младима са менталним сметњама

Трајање: 150 минута

Позадина:

Рад са младима са менталним инвалидитетом захтева префињено разумевање индивидуалних потреба и ефикасне комуникацијске стратегије. Циљ ове сесије је да пружи учесницима теоријске увиде и практичне алате за побољшање њиховог ангажмана са овом циљном групом. Наглашавајући важност познавања сваког појединачно и усвајања различитих канала комуникације, учесници ће истражити начине за стварање смислених веза и подстицање холистичког развоја. Кроз теоријске увиде, рефлексивне вежбе и интерактивне дискусије, учесници ће стећи дубље разумевање о томе како да створе инклузивна окружења за учење која задовољавају јединствене потребе младих са менталним инвалидитетом.

Циљ сесије: Опремити учеснике знањем и алатима за ефикасну подршку холистичком развоју младих са менталним инвалидитетом, фокусирајући се на важност индивидуализованих приступа и стилова учења.

Специфични подциљеви сесије:

- Схватити значај свеобухватне процене у раду са младима са менталним сметњама;
- Истражити различите стилове учења и њихове импликације на подршку младима са менталним инвалидитетом;
- Разговарати о улози неформалног образовања у промовисању холистичког развоја и друштвене интеграције међу младима са менталним инвалидитетом.

Компетенције које развија сесија:

- Вишејезичне компетенције;
- Тимски рад;
- Презентовање;
- Личне, друштвене и компетенције учења;
- Писменост;
- Културна освешћеност и компетенција изражавања;
- Прилагођавање и флексибилност;
- Креативност и иновативност.

Методологија и методе:

- Теоријско излагање;
- Индивидуални рад;
- Мапе ума;
- Дељење у групи;
- Дискусија.

Ток сесије:

I. Увод и теоријско излагање (30 минута)

Тренер почиње сесију са представљањем њених циљева и наглашава важност разумевања сваке особе појединачно када се ради са младима са менталним сметњама. Држи кратко





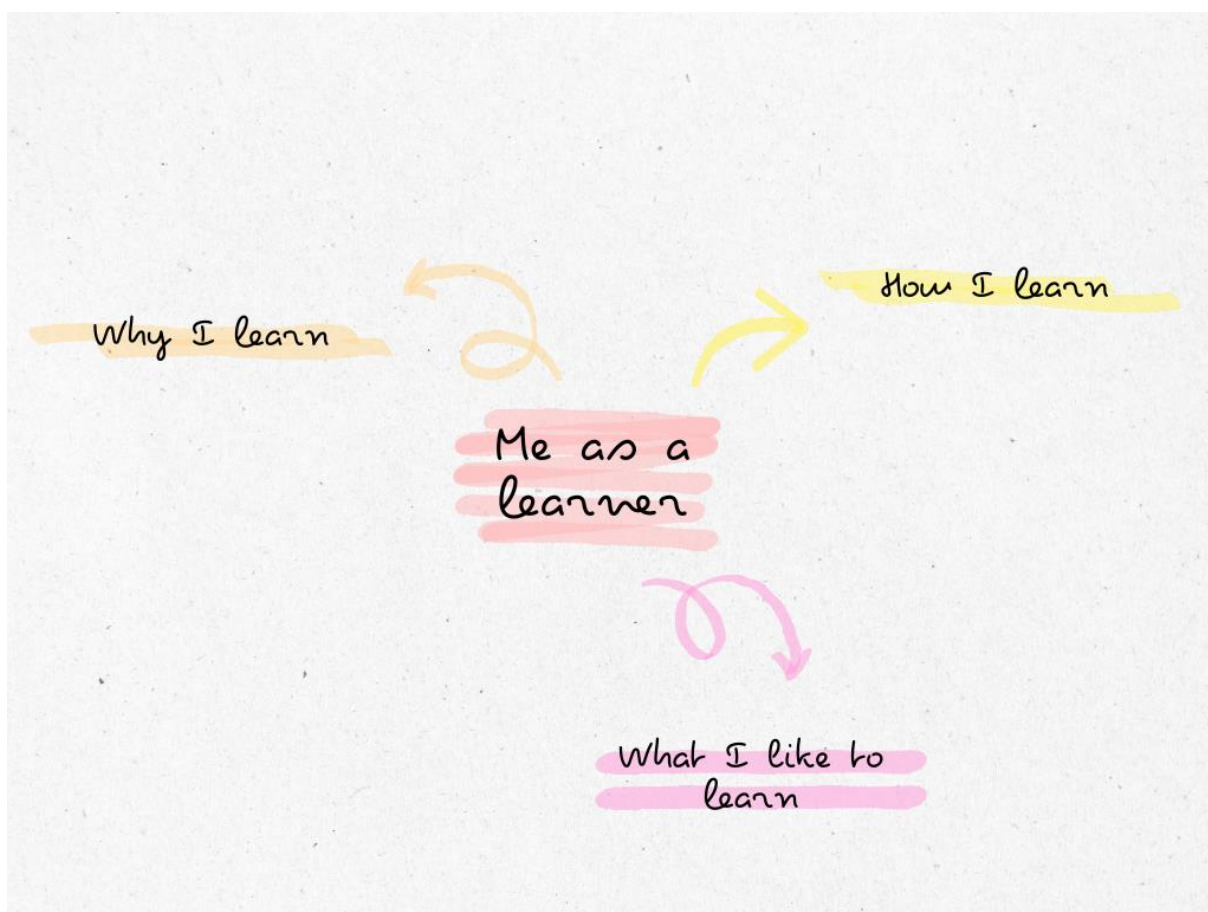
теоријско излагање у вези са потребом за свеобухватним проценама (као што су СИС¹³ и Винеланд¹⁴) укупних адаптивних, релационих и емоционалних вештина особа са менталним инвалидитетом. Штавише, тренер подвлачи да такве свеобухватне процене треба да буду вођене радозналошћу и да их треба спроводити или са појединцем или његовом породицом, како би се пружила ефикасна и прилагођена подршка. Након увода, учесници се упуштају у кратку дискусију како би поделили своје увиде и искуства о овој теми.

II. Индивидуални рад: мапе ума као колаж (40 минута)

Сесија почиње кратком вежбом саморефлексије коју води тренер. Од учесника се тражи да посвете 30-40 минута да размотре своје личне стилове учења, користећи мапирање ума као алат. Тренер даје пример мапе ума, показујући Сliku 1 „Ја као ученик“ (доступна испод), и од учесника тражи да направе сопствене мапе ума. Ове мапе треба да буду у облику колажа, користећи слике и текст из часописа да би приказале њихове снаге, вредности, мотивацију за учење, страсти и јединствене атрибуте.

Тренер наглашава три кључне тачке за размишљање:

- а. Зашто учим? Шта ме мотивише да учим?
- б. Како учим? Како више волим да учим?
- ц. Шта волим да учим? Шта покреће моју страст за учењем?



Слика 1: Ја као ученик

¹³ Supports Intensity Scale (SIS) official website: <https://www.aaid.org/sis>

¹⁴ An example of a comprehensive Vineland report is available here: <https://www.pearsonclinical.co.uk/content/dam/school/global/clinical/uk-clinical/files/vineland3-comprehensive-interview-form-sample-report.pdf>





Учесници се подстичу да користе слику или цртеж као централну идеју својих мапа ума. Као материјал дају се старе новине и часописи. За разлику од традиционалног бележења, мапирање ума структурира информације на начин који одражава природне процесе у мозгу, ангажујући когнитивне функције на дубљи начин, мешањем аналитичких и уметничких елемената.

III. Дељење у групи (40 минута)

Током ове фазе, сваки учесник дели своју мапу ума са групом, подстичући размишљање не само о сопственом путу учења, већ и о значају прихватања различитих стилова учења. Након сваке презентације, одржава се кратка сесија питања и одговора, поштујући планирано време за овај део сесије.

IV. Дискусија (40 минута)

Размишљајући о важности разумевања појединачних ученика и истраживања различитих стилова учења, тренер води дискусију о концептима неформалног учења како би промовисао учење међу младима са менталним сметњама. Учесници се упуштају у концепт неформалног учења и његову улогу у холистичком развоју ове циљне групе. Дискусија обухвата како свакодневне прилике попут уметности, спорта, музике и биоскопа могу послужити као моћни интерактивни алати за развој вештина и друштвену интеграцију.

Потребни материјали: А4 и А3 папири, новине, часописи, маказе, лепило, маркери, оловке.

Пропратни документи и додатна литература:

- *Supports Intensity Scale (SIS) official website:* <https://www.aaid.org/sis>
- *Sparrow, S. S., Cicchetti, D. V., & Balla, D. A. (2005). Vineland-II Adaptive Behavior Scales: Survey Forms Manual. Circle Pines, MN: AGS Publishing*
- *Community-University Partnership for the Study of Children, Youth, and Families (2011). Review of the Vineland Adaptive Behavior Scales-Second Edition (Vineland-II). Edmonton, Alberta, Canada. [Link](#)*

Препоруке за тренере који ће реализовати ову сесију:

- Инструктор треба да подстакне учеснике да креативно приступе вежби мапирања ума, користећи и слике и текст како би представили своје путовање учења кроз колаж.
- Тренер треба да негује инклузивно окружење у коме се учесници осећају пријатно у дељењу својих искустава и увида, препознајући разноликост перспектива унутар групе.
- Препоручује се да тренер пусти музику у позадини током активности мапе ума како би учесници могли да раде у опуштајућој атмосфери.





1.4 Оснаживање инклузије – Улога омладинских радника у различитим друштвеним и рекреативним активностима

Назив сесије: Оснаживање инклузије – Улога омладинских радника у различитим друштвеним и рекреативним активностима

Трајање: 180 минута

Позадина:

Омладински радник је особа која подржава младе људе у њиховом личном, друштвеном и образовном развоју током слободних активности у неформалном окружењу користећи неформалну образовну методологију. Примарна улога омладинских радника је да олакшају учење младима, да их мотивишу и подрже да постану самостални, активни и одговорни појединци и грађани¹⁵. Омладински радници и млади су и партнери и актери у омладинском раду. У ствари, фокус омладинског рада лежи на обезбеђивању смисленог ангажовања свих учесника, без обзира на ниво способности. Када је у питању развој физичких и рекреативних активности, то подразумева да омладински радници морају бити у стању да прилагоде методе и алате како би задовољили различите потребе учесника. Усвајањем приступа који наглашава индивидуалне снаге и потребе и који укључује активно укључивање појединаца са инвалидитетом у процес адаптације, практичари могу креирати прилагођене путеве за сваког учесника, подстицајући заједничко путовање ка расту и развоју.

Циљ сесије: Омогућити учесницима да разумеју и развију вештине за креирање инклузивних програма друштвених и рекреативних активности за младе са инвалидитетом, уз истовремено подстицање сарадње и стварања инклузивног окружења.

Специфични подциљеви сесије:

- Процена вештина и способности младих за бављење рекреативним активностима;
- Препознавање значаја инклузивних активности разоноде, плеса и активности на отвореном за особе са инвалидитетом;
- Промовисање независности, избора и инклузивности;
- Неговање стручности у осмишљавању и извођењу инклузивних рекреативних програма за младе са различитим способностима;
- Подстицање учешћа младих са различитим способностима у планирању активности и успостављању инклузивног окружења.

Компетенције које развија сесија:

- Сарадња и тимски рад;
- Комуникација;
- Прилагођавање;
- Решавање проблема;
- Разумевање различитости и инклузије.

Методологија и методе:

- Рад и малим групама;
- Презентације;
- Дискусија.

¹⁵ <https://pip-eu.coe.int/documents/42128013/90268416/057520-Youth-Work-Essentials-WEB.pdf/a3b32e6c-3c86-d317-7dab-c79b54eb2b92> , страна 8





Ток сесије:

I. Увод у сесију (15 минута)

Тренер наводи циљеве сесије – инклузивне активности разоноде, плеса и активности на отвореном као моћно средство за подстицање друштвене инклузије, физичког здравља и емоционалног благостања међу појединцима са различитим способностима. Омладински радници играју важну улогу у стварању ових инклузивних окружења. Циљ ове сесије је да опреми омладинске раднике неопходним вештинама, знањима и стратегијама за ефикасно ангажовање и подршку учесника свих способности за активности разоноде, плеса и активности на отвореном.

II. Разумевање различитости (90 минута)

Групна дискусија (30 минута) о: различитим врстама способности и специфичним потребама за провођење слободног времена; разумевање инклузивних активности разоноде, плеса и активности на отвореном и њиховог значаја; бенефиције за учеснике са различитим способностима; изазови и препреке за инклузију.

Ради у паровима (15 минута) на: примерима и студијама случаја које илуструју изазове са којима се суочавају млади са инвалидитетом у приступу различитим слободним активностима. Тренер даје кратку листу различитих активности (као што су: излазак на плес, одлазак у биоскоп, планинарење, веслање, рафтинг, стрељаштво, пењање, итд.). Учесници разговарају о изазовима и могућностима приступа.

Презентација (45 минута): Сви парови се окупљају ради презентације свог рада. Тренер даје предвиђено време од 3-5 минута за излагање свакој групи. Након сваке презентације, одржава се кратка сесија питања и одговора, поштујући планирано време за овај део сесије.

III. Прилагођавање активности за младе са инвалидитетом (45 минута)

Тренер представља принципе прилагођавања активности. Прилагођавање активности за младе са инвалидитетом укључује принципе који покушавају да обезбеде инклузију, доступност и учешће. Неки кључни принципи су:

- *индивидуализација* (препознати да је свака млада особа са инвалидитетом јединствена, са различитим интересовањима и потребама; прилагодити активности свакој особи појединачно);
- *оснаживање* (оснажити младе особе са инвалидитетом да активно учествују у активностима у највећој могућој мери, пружити им могућности да направе избор и изразе се);
- *сарадња* (укључити младе особе са инвалидитетом у процес адаптације, консултовати се са њима, њиховим породицама, старатељима да би разумели њихове преференције и захтеве);
- *универзални дизајн* (креирати активности и окружења која су доступна свима, без обзира на способности. Ово може укључивати модификацију опреме, простора или упутстава како би се осигурала инклузивност);
- *инклузивност* (обезбедити да прилагођене активности негују осећај припадности и учешћа за све учеснике);
- *флексибилност* (будите флексибилни у свом приступу, будите отворени за испробавање различитих стратегија и модификација како бисте пронашли оно што најбоље функционише за сваку особу појединачно);
- *безбедност* (дајте приоритет безбедности свих учесника приликом прилагођавања активности, извршите неопходне модификације како бисте смањили ризике и осигурали да се млади са инвалидитетом могу безбедно ангажовати).

Рад у малим групама: свакој групи се додељује један од горе наведених принципа прилагођавања. Задатак им је да пронађу практичне примере за имплементацију.





IV. Закључак и рефлексija (30 минута)

Сваки учесник има прилику да представи:

- Шта је научио?
- Које области може даље да развија?
- Евалуација (давање сугестија, коментара)

Потребни материјали: А4 и А3 папири, флипчарт папири, самолепљиви папирићи, оловке, маркери.

Пропратни документи и додатна литература:

- R. Bailey, R. Sweeney: *Principles and strategies of inclusive physical activity: a European Delphi study* (2022)
- T. Basarab, J. O'Donovan: *Youth work essentials* (2020): <https://pip-eu.coe.int/documents/42128013/90268416/057520-Youth-Work-Essentials-WEB.pdf/a3b32e6c-3c86-d317-7dab-c79b54eb2b92>

Препоруке за тренере који ће реализовати ову сесију:

- Током сесије, у различитим тренуцима промишљања и дискусије, тренер треба да истакне важност активног учешћа особа са инвалидитетом у процесу адаптације физичких активности. Практичари се позивају да превазиђу начин размишљања који се усредсређен на дефицит, и да уместо тога препознају и надограђују јединствене способности и тежње сваког појединца. Процена потенцијала, емоционалног благостања и друштвеног контекста чини основу за осмишљавање инклузивних активности, одабир одговарајућих наставних стратегија и стварање подстицајних окружења за учење прилагођених потребама сваког учесника.





1.5 Прихватање интегрисаног спорта – прилагођена одбојка за седење

Назив сесије: Прихватање интегрисаног спорта – прилагођена одбојка за седење

Трајање: 90/120 минута (прилагодљиво према трајању финалне утакмице)

Позадина:

Свет спорта оличава основне вредности као што су сарадња, инклузија и самосвест. Спорт игра кључну улогу у укупном развоју особа са инвалидитетом, подстицајући свест о телу, побољшавајући координацију, снагу, издржљивост и промовишући поштовање правила. Интегрисани спорт је спој моторичких активности и игре, које нуде кооперативне и такмичарске могућности за активно учешће појединаца са и без инвалидитета. Интегрисани спортови, усклађивањем са принципима инклузивног образовања, универзалног дизајна и спорта, пружају јединствену прилику свим играчима да се изразе и развију вештине у игри. У овој сесији, учесници ће имати прилику да из прве руке искусе интегрисану и прилагођену верзију одбојкашке утакмице и научиће како се спортови могу прилагодити да би постали инклузивнији, без промене њиховог главног циља.

За ову сесију потребно је размотрити следеће:

- Активности представљене у овој сесији су погодне за младе са и без физичког и/или менталног инвалидитета, ако су у стању да рукују лоптом.
- У случају младих људи који имају потешкоћа у хватању и руковању лоптом, у неким спортовима, као што су Баскин¹⁶ или боћање, могу се користити и различите врсте лопти да би се омогућило хватање.
- Ако има младих људи који нису у стању да маневришу лоптом или имају оштећење вида, они би подједнако могли бити укључени и као „навијачи“. Ови млади ће, заједно са још неким учесницима, бити подељени у две екипе. Њихов задатак је да измисле једну или више пратећих песама и отпевају их, пратећи их неким покретима. Ова спортска активност је отворена за велики број могућих учесника, али када постоје одређене физичке баријере које се не могу прећи, омладински радници и тренери треба да буду креативни да отворе нове шансе и могућности.

Циљ сесије: Опремити учеснике неопходним знањима и вештинама за организовање инклузивних спортских програма за младе са и без инвалидитета, кроз упознавање основних теоријских карактеристика интегрисаног спорта и стицање директног практичног искуства.

Специфични подциљеви сесије:

- Разумети потешкоће које укључују искључиво употребу руку;
- Разумети неискоришћени потенцијал особа са инвалидитетом у спорту;
- Стицање специфичних вештина и знања у вези са игром седеће одбојке;
- Стицање специфичних вештина и знања за развој добре стратегије игре.

Компетенције које развија сесија:

- Тимски рад;
- Развој моторичких вештина и покрета;
- Позитиван став према спорту/физичким активностима;
- Компетенције за укључивање и прихватање других и вредновање доприноса других онаквима какви јесу.

¹⁶ <https://www.baskin.it/>





Методологија и методе:

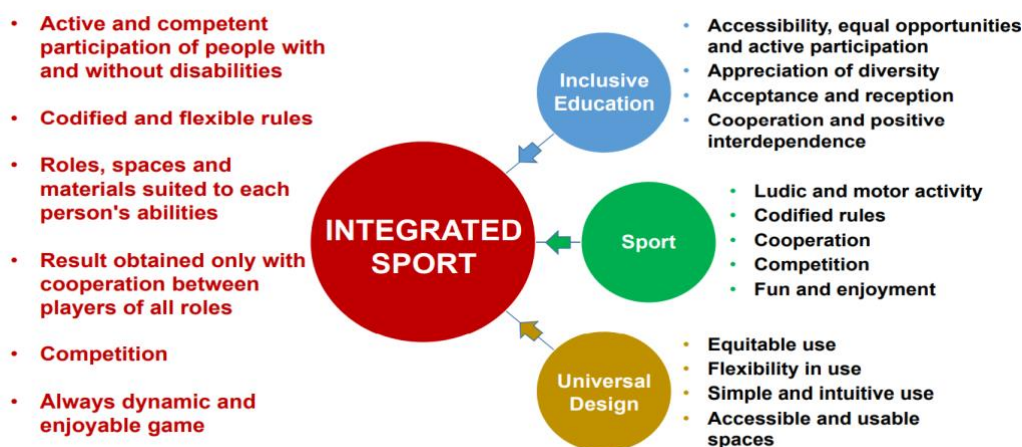
- Прилагођена физичка активност;
- Тренинг оријентисан на циљеве;
- Финална утакмица између 2 тима.

Ток сесије:

I. Увод – теоријско излагање (15 минута)

Тренер представља концепт „интегрисаног спорта”¹⁷. Интегрисани спорт се састоји од кодификованих разиграних и моторичких ситуација представљених у кооперативном и такмичарском формату. Омогућава појединцима, без обзира на инвалидитет, пол или године, да активно и компетентно учествују заједно. Кроз прилагођене улоге, просторе и материјале, интегрисани спорт олакшава активно укључивање свих појединаца, повећавајући разноликост и максимизирајући изражавање њихових вештина и потенцијала. Регулисани оквир обезбеђује равноправно учешће, са различитим улогама са специфичним радњама, додељивањем улога на основу процене моторичких вештина, заштићеним зонама за одређене улоге, одговарајућим материјалима и правилима која промовишу кооперативне стратегије за победу. Тачније, учесници су упознати са следећим принципима:

- Интегрисани спорт је резултат дијалога и синтезе између принципа инклузивног образовања, универзалног дизајна и спорта. Шема са главним карактеристикама је следећа:



18

- Сваки интегрисани спорт треба да има прописе са овим карактеристикама:
 - Различите улоге за играње са њиховим специфичним радњама које су дозвољене и забрањене (нпр. ознаке су могуће само за играче једнаке или веће улоге);
 - Додела улога кроз процену моторичких способности, без обзира на присуство или одсуство инвалидитета;
 - Заштитне зоне за неке улоге;

¹⁷ INTEGRATED SPORT: KEYWORDS OF AN INCLUSIVE MODEL, November 2018, Conference: 3rd International Eurasian Conference on Sport, Education and Society, https://www.researchgate.net/publication/329775201_INTEGRATED_SPORT_KEYWORDS_OF_AN_INCLUSIVE_MODEL

¹⁸ Ibid.





- Материјал погодан за функционисање различитих играча (нпр. лопта може имати различите величине и тежине);
- Систем правила подразумева стратегије сарадње свих улога да би се извела коначна победа.

II. ПРИЛАГОЂЕНА ОДБОЈКА ЗА СЕДЕЊЕ

• ТРЕНИНГ ПРЕ ИГРЕ (МОГУЋЕ ЈЕ ОВОМ АСПЕКТУ ПОСВЕТИТИ ВИШЕ ВРЕМЕНА ПРЕ ИГРАЊА ПРАВЕ ИГРЕ) (60 минута):

- Почетно загревање кроз динамичко истезање целог тела, са посебним фокусом на кукове, зглобове, врат и рамена;
- Додавања лопте између играча који седе у кругу;
- У круг учесници треба да испробају одбојкашке ударце седећи на столицама;
- Млади људи који седе два метра од зида (променљиво растојање и прилагодљиво карактеристикама учесника) мораће да раде вежбе са лоптом (лопту која се одбија од зида ухвати у лету; бацити лопту тако да се прво одбије од зида, затим удари о под и онда је хватају; ухватити лопту након што се одбије од пода, ово вежбати и левом и десном руком);
- Вежбе у паровима, учесници су окренути један према другом (бацање лопте; бацање лопте и пљескање пре него што је ухвате; бацање лопте тако да се она прво одбије од пода пре него је партнер ухвати; бацање и хватање једном руком; итд.); могуће је не задржавати исте парове, већ их мењати или у свакој вежби или дати тајминг и поновити вежбу са различитим паровима.

• ИГРА (30 минута – променљиво трајање)

Формирање тима (по избору тренера/омладинског радника, са могућношћу промене у другим рундама): 6 играча, постављених по жељи у ограниченом пољу (осим ударача који мора бити доле десно или доле лево, иза изабране линије од стране тренера/омладинског радника); Играчи ће, међутим, седети на столицама и неће моћи да користе ноге за кретање.

Мрежа се поставља један метар од пода, тако да је могу прећи седећи играчи.

Циљ игре је да лопту пошаљете преко мреже, натерајући је да додирне тло у противничком пољу (освајате 1 поен). Утакмица се завршава када један тим освоји 10 поена.

Пре почетка утакмице, играчи ће имати 10 минута пре почетка утакмице за избор имена тима, избор позиције сваког играча и за осмишљавање стратегије игре.

ПРАВИЛА:

- Лопта се уводи у игру сервисом одбојкаша;
- Свака екипа има три додира да убаци лопту у противнички терен;
- Акција блокирања за пресретање лопте се не рачуна у три поготка (блокирање је могуће када се лопта налази у предњој линији противничког терена и покушава се пресрести лопта изнад мреже);
- Играчи другог реда морају бранити лопте које су напали њихови противници и додавати лопту дизачу;
- Лопта се може ухватити и зауставити са две руке;
- Ако је сервис погрешан, противнички тим осваја поен.

III. ДЕБРИФИНГ (20 минута)

Након што се активност заврши, водитељ треба да настави активност са дискусијом користећи следећа питања као смернице:





- Који делови активности су вам се највише допали?
- Који су били најтежи делови активности?
- Да ли мислите да би ваш тим могао боље да уради ову активност?
- Како сте се припремали за утакмицу, у оквиру свог тима?
- Како сте се осећали када нисте могли да користите ноге? (питање за младе без физичког инвалидитета)
- Како сте се осећали када сте имали исте вештине као ваши саиграчи (или више)? (питање за младе са сметњама у кретању)
- Шта сте научили из ове активности као омладински радник који ће касније фацилиитирати ову и сличне активности са младима са и без инвалидитета?

Потребни материјали: мрежа за одбојку, одбојкашке лопте, столице за сваког учесника (осим оних у инвалидским колицима).

Пропратни документи и додатна литература:

- F. Pramaggiore, P. Vicari; (06/03/2019); <https://laricerca.loescher.it/l-inclusione-degli-alunni-disabili/> ; посећено: 6/11/2020
- *INTEGRATED SPORT: KEYWORDS OF AN INCLUSIVE MODEL*, November 2018, Conference: 3rd International Eurasian Conference on Sport, Education and Society, https://www.researchgate.net/publication/329775201_INTEGRATED_SPORT_KEYWORDS_OF_AN_INCLUSIVE_MODEL

Препоруке за тренере који ће реализовати ову сесију:

- Најбоље је имати 2 или 3 тренера/омладинских радника за спровођење активности, посебно ако има више учесника са инвалидитетом.
- Тренер треба да води рачуна да група не одбацује појединца(е) због њихових инфериорних вештина у области спорта.
- Још један пример прилагођеног спорта који играју групе мешовитих способности је „Goalball“. За више детаља, испод можете пронаћи линк до детаљног објашњења ове активности: [линк](#) и видео снимак меча: [линк](#)





1.6 Приступачан плес и покрет

Назив сесије: Приступачан плес и покрет

Трајање: 120 минута

Позадина:

Кретање је основни део свакодневног живота. У људској природи је да се креће. Редовна физичка активност је кључна за одржавање здравља и благостања. Плес има доказане позитивне ефекте. Помаже у смањењу стреса, има когнитивне предности, позитивно утиче на друштвену интеракцију, физичку спремност, самопоуздање, креативност и забаван је начин за провођење слободног времена.

Кроз плесне активности се могу вежбати друштвене вештине из стварног живота: млади са инвалидитетом уче да нађу своје место у групи, комуницирају са другима и склапају пријатељства ван породице. Учешћем у плесним активностима, свако добија прилику да комуницира са другим људима свог узраста и изгради друштвене односе на пријатнији, забавнији и ефектнији начин. У плесу су улоге распоређене на изbalансиран и одговарајући начин који фаворизује учешће свих у највећем могућем степену. Штавише, у овој врсти активности, млади са инвалидитетом могу се лакше укључити и имати мање спољних баријера у поређењу са другим структурираним физичким активностима.

Циљ сесије: Оснажити омладинске раднике да припреме и организују квалитетне плесне и покретне активности са младима са инвалидитетом.

Специфични подциљеви сесије:

- Оснажити учеснике у подстицању младих са инвалидитетом да се укључе у плесне и покретне активности;
- Разумети изазове ангажовања у таквим активностима и размислити о иновативним приступима за уклањање различитих баријера са којима се млади са инвалидитетом могу сусрести;
- Разумевање плеса и покрета као фактора друштвене инклузије и као дела здравствене заштите.

Компетенције које развија сесија:

- Креативност;
- Ефективна комуникација;
- Физичка координација;
- Емоционално изражавање;
- Друштвене вештине.

Методологија и методе:

- Групни рад;
- Рад у паровима;
- Дискусија.

Ток сесије:

I. Увод у сесију (10 минута)





Тренер учесницима представља циљеве сесије. Један од њих је стварање опуштене атмосфере у којој омладински радници могу да истражују плес и покрет. Кроз различите технике и кореографије, учесници ће открити своје способности, изразити своју креативност и изградити самопоуздање да користе плес као методологију у свом омладинском раду.

II. Активност за разбијање леда – Пантомима (15 минута)

Сваки учесник добија парче папира са одређеним појмом (на пример славна личност из ваше земље, различита осећања, животиње, предмети, итд.) који треба да објасни без употребе речи, само гестовима, изразима лица, покретима. Остали учесници треба да погоде који им се појам показује.

III. Припрема простора (15 минута)

Према Адаму Бењамину (2002)¹⁹, постоји неколико правила која би требало да се поставе да би се вежбао сигуран плес и кретање. Ова правила додају више слободе плесном искуству: „Основна правила су осмишљена да подстакну сарадњу, сигурност и поштовање у непредвидивом окружењу, без ускраћивања могућности индивидуалне слободе и креативности (...)“. Ова правила се могу сажети на следећи начин:

- преузети одговорност за своје тело;
- кад год је то могуће избегавати употребу силе;
- избегавајте повреде себе и других.

Он даље објашњава како треба припремити простор за плес:

- лако доступан, топао и лаган са одговарајућим подом;
- подне простирке обезбеђене ако је могуће;
- кориснике инвалидских колица треба подстицати да провере да ли су гуме пуне и чисте;
- простори са тепихом се не препоручују;
- за плесаче са оштећеним видом лакше је лоцирати друге са светлом и шареном одећом;
- за играче са оштећеним слухом боље је ако простор има добру акустику.

Тренер и учесници проверавају простор и покушавају да га прилагоде тако да одговара свима уклањајући што више препрека за инклузивни плес.

IV. Технике прилагођавања (15 минута)

У овом делу сесије, тренер показује учесницима различите видео записе са приступачним плесом и покретом. Ево неколико предлога (може се користити било који други одговарајући видео запис):

- *Accessible dance class with Chelsie Hill:*
<https://www.youtube.com/watch?v=EKD52dGYMT4>
- *Plesna produkcija:* https://www.youtube.com/watch?v=y_9VucD9y14
- *Wheelchair dance – Feel it still:* <https://www.youtube.com/watch?v=KwRzMLUglzY>
- *Shake it off – dance choreography:*
https://www.youtube.com/watch?v=jNjWwG9hFJI&list=PLI9-einGIUI5ydmgivW_M48Pc26IpxBNj

V. Практичан део – загревање и кореографија (35 минута)

Тренер почиње лаганим вежбама загревања како би учеснике припремио за практични део (5-10 минута). Касније се учесници деле у парове. Сваки пар извлачи папирић на којем је

¹⁹ A. Benjamin (2002). Making an Entrance: Theory and Practice for Disabled and Non-Disabled Dancers. Pages 83-87.





написано нешто од следећег: „инвалидска колица“, „оштећење вида“ или „оштећење слуха“. Они парови са „инвалидским колицима“ ће користити једну столицу по пару и плесати седећи на њој, парови са „оштећењем вида“ добијају шал или повез за очи, док парови са „оштећеним слухом“ добијају сет чепића за уши.

Рад у паровима: један учесник у пару ће покушати да плеше и креће се према „инвалидности“ на папиру, а други ће пружити подршку у томе. Након 10 минута, учесници мењају улоге.

VI. Закључак и рефлексја (30 минута)

Сваки учесник има прилику да представи:

- Какав је био осећај плесати са инвалидитетом?
- Шта је научио?
- Како применити научено када буду организовали сличне активности омладинског рада са младима са инвалидитетом?
- Евалуација (давање сугестија, коментара)

Потребни материјали: столице, шалови или повези за очи, чепићи за уши, оловке, флипчарт папири, маркери, лаптоп, пројектор, интернет конекција, музички плејер и избор музике из различитих жанрова.

Пропратни документи и додатна литература:

- J. Lowe, E. Sanchez, K. Stevens and B. Darnell: *Considering Difference – Making Dance Accessible: An Introduction*. <https://www.onedanceuk.org/media/iq1fjaou/considering-difference-40.pdf>
- A. Benjamin (2002). *Making an Entrance: Theory and Practice for Disabled and Non-Disabled Dancers*.

Препоруке за тренере који ће реализовати ову сесију:

- Упозорити учеснике да обратe пажњу на безбедно извођење практичног дела.
- Да бисте сазнали више о плесу са особама са инвалидитетом, испод пронађите везу до приче о *Infinity Dance Theater*, нетрадиционалној плесној компанији у Њујорку која представља плесаче са и без инвалидитета, укључујући и оне у инвалидским колицима: [Линк](#)
- За додатне забавне активности разбијања леда које укључују коришћење тела и експресивности, можете погледати *YouTube* страницу *Drama Menu*: [Линк](#)
- Да бисте сазнали више о томе како да организујете плесне активности за особе са сложеним инвалидитетом и да бисте пронашли корисне савете за одржавање сесије, пратите линк испод до наменског одељка веб странице *UK Charity "Sense"*: [Линк](#)





1.7 Avantуре на отвореном за све

Назив сесије: Avantуре на отвореном за све

Трајање: 180 минута

Позадина:

Важно је разумети зашто бити млада особа са инвалидитетом не би требало никога да спречава да учествује у активностима на отвореном. Истраживачи са Станфорда су открили важне предности за ментално и физичко здравље када проводите време на отвореном²⁰. Према Упутствима за церебралну парализу, „свако може имати користи од побољшања расположења и других здравствених ефеката боравка на свежем ваздуху. Само пет минута проведених у активностима напољу изазива значајна побољшања самопоштовања, расположења и депресије.” Ако се побринемо да искуства на отвореном буду инклузивна и приступачна, промовишемо здравље и добробит, уважавање природе и подстичемо више људи да учествују у рекреацији на отвореном.

Циљ сесије: Оснажити и подстаћи омладинске раднике за организовање квалитетних инклузивних активности на отвореном са младима са инвалидитетом.

Специфични подциљеви сесије:

- Препознавање значаја активности на отвореном и потенцијалних баријера које се могу појавити приликом организовања инклузивних активности на отвореном;
- Препознавање инхерентне вредности и значаја активности и искустава на отвореном за развој младих;
- Истражити стратегије и најбоље праксе за допринос инклузивној заједници на отвореном која је доступна и добродошла свим учесницима;
- Истакнути јединствене предности и вредне прилике за учење које квалитетна искуства на отвореном могу пружити младим људима са инвалидитетом.

Компетенције које развија сесија:

- Флексибилност;
- Креативност;
- Тимски рад;
- Способност преношења знања;
- Наклоност иновацијама.

Методологија и методе:

- Теоријско излагање;
- Мозгање;
- Дискусија;
- Групни рад.
- Студија случаја.

Ток сесије:

²⁰ <https://news.stanford.edu/2015/06/30/hiking-mental-health-063015/>





I. Увод и активност разбијања леда “Поделите своје омиљено сећање на авантуру на отвореном” (20 минута)

Тренер позива учеснике да поделе своје омиљено сећање на авантуру на отвореном и зашто им је то важно или значајно. Тренер представља инклузивне активности на отвореном и њихов значај (за помоћ можете погледати садржај на следећим линковима:

<https://insights.grcglobalgroup.com/diversity-and-inclusion-in-outdoor-sports/>,

<https://drivingtoindependence.com/barrier-free-adventures-outdoor-activities-for-people-with-disabilities/>).

Учесници разговарају о предностима авантура на отвореном за физичко и ментално благостање и деле примере инклузивних иницијатива и програма на отвореном из свог локалног окружења.

II. Потенцијалне препреке у активностима на отвореном (45 минута)

Тренер дели учеснике у 4 мале групе. Свака група добија флипчарт са једном од следећих циљних група:

- Млади у инвалидским колицима
- Слепа и/или слабовида деца
- Глуви и/или наглуви млади
- Млади са менталним сметњама

Свака група треба да осмисли листу потенцијалних препрека које би могле спречити младе људе са инвалидитетом да учествују у активностима на отвореном. То могу укључивати физичка ограничења, културне разлике, друштвене или економске факторе, недостатак свести, осећај застрашивања, страха, итд. За сваку потенцијалну баријеру коју идентификују, они такође треба да предложе одговарајућа решења о томе како они као омладински радници могу да их спрече/ублаже.

III. Презентација и дискусија (40 минута)

Све групе се окупљају ради презентације свог рада. Тренер даје предвиђено време од 5 минута за излагање свакој групи. Након сваке презентације, одржава се кратка сесија питања и одговора, поштујући планирано време за овај део сесије. Након презентација, тренер подстиче дискусију о свим идентификованим препрекама и предложеним решењима, са циљем да се све идеје комбинују у мастер листу на флипчарту.

IV. Како треба да изгледа ефективна пракса (45 минута)

На Универзитету Минесота Ектенсион²¹ саставили су осам кључних компоненти развоја авантура на отвореном и искустава учења. Ове компоненте су неопходне за планирање и спровођење активности. Тренер уводи ове компоненте:

- *Осећај сигурности и подршке* (како би се осигурало да су одговарајуће политике управљања ризиком постављене и подржане ради осигуравања физичке сигурности);
- *Изазов* (млади људи се оснажују кроз активности које им дају осећај да су „гурнути у ватру“, и психички и физички. Изазов искуства изводи учеснике из њихових зона комфора, али унутар граница које су одабрали);
- *Интензитет* (активности су често осмишљене да створе емоционални напон укључивањем емоционалних покретача. Програм треба да води рачуна о интензитету и трајању искуства у складу са развојем учесника);
- *Вођено искуство у природи* (учесници уче да живе у природи кроз постављене циљеве и размишљање);
- *Способност да се одвоје од свакодневног живота* (искуства на отвореном пружају учесницима прилику да побегну од својих свакодневних рутина и уклоне се од

²¹ <https://extension.umn.edu/youth-learning-and-skills/creating-inclusive-and-impactful-outdoor-learning-experiences>





спољашњих утицаја као што су породица, посао, друштвени медији и школа, стварајући осећај аутономије);

- *Активности које негују самосвест* (намерно осмишљавање доживљаја на отвореном нуди младим људима простор за развој друштвених емоционалних вештина, постављање и постизање циљева и прихватање себе и свог окружења);
- *Позив на истраживање* (окружење за учење на отвореном је богато приликама за младе људе да стекну ново учење, открију нове вештине, играју се и повежу са природом);
- *Окружење за позитивну, друштвену подршку* (млади људи добијају повратне информације и прихватање од других и могу да уче и живе у заједници, стварајући осећај друштвене одговорности). (10 минута)

Учесници су подељени у парове или мале групе од тројке. Сваком пару/групи је додељена једна од тих компоненти. Они о томе разговарају и проналазе конкретне примере како би они као омладински радници могли да подрже дату компоненту приликом припреме и реализације активности на отвореном са младима са инвалидитетом. (15 минута)

Презентација: Сви парови/групе се окупљају ради презентације свог рада. Тренер даје предвиђено време од 2 минута за излагање свакој групи. Након сваке презентације, одржава се кратка сесија питања и одговора, поштујући планирано време за овај део сесије. (20 минута)

V. Пример добре праксе креирања авантура на отвореном за све (15 минута)

Као пример добре праксе, тренер представља *Soča Outdoor festival*, такође парафестивал, који се одржава сваке године у Словенији. За то користи *PARAFESTIVAL PROGRAM 2024 - Discover the beautiful Soča Valley! (soca-outdoor.com)*. Идеја (пара)фестивала је да се сви могу укључити у активности на отвореном. Траје три дана са неколико активности (пешачење, вожња кануом, суп веслање, пењање, стрељаштво). Учесници су позвани да поделе своја мишљења и коментаре.

VI. Закључак и рефлексција (15 минута)

Сваки учесник има прилику да представи:

- Шта је научио?
- Које су кључне научене лекције са сесије?
- Евалуација (давање сугестија, коментара)

Потребни материјали: лаптоп, интернет конекција, флипчарт папири, оловке, маркери, А4 папири.

Пропратни документи и додатна литература:

- *R. Jordan: Stanford Researchers Find Mental Health Prescription: Nature (2016)*
<https://www.cerebralpalsyguidance.com/cerebral-palsy/living/enjoying-outdoors/>
- *Oivanki outdoor education centre:* <https://www.europarc.org/wp-content/uploads/2019/12/ToolBox-Outdoor-Activities-for-Inclusion.pdf>
- <https://extension.umn.edu/youth-learning-and-skills/creating-inclusive-and-impactful-outdoor-learning-experiences>
- <https://soca-outdoor.com/en/parafestival-programme/>

Препоруке за тренере који ће реализовати ову сесију:

- У идеалном случају, ова сесија треба да има теоријски и практични део. Ако време и простор где се одржава обука дозвољавају, тренер би могао да организује лаку активност на отвореном као што је планинарење, пливање или камповање. Практични





пример пешачења са групом мешовитих способности представљен је на крају овог
курикулума у Прилогу 1.





1.8 Подстицање позитивних ставова и емпатије међу младима у популаризација инклузије младих са инвалидитетом

Назив сесије: Подстицање позитивних ставова и емпатије међу младима у популаризација инклузије младих са инвалидитетом

Трајање: 150 минута

Позадина:

Када развијамо осећај емпатије и инклузије и прихватамо друге онаквима какви јесу, један од првих и најважнијих аспеката је прихватање/изградња прихватања себе и сопственог тела онаквима какви јесу. Дакле, ова сесија се фокусира на развијање разумевања и прихватања себе, као и на истраживање сопствене физичности као средства за разумевање и повезивање са другима, а посебно са младима са инвалидитетом.

Када смо планирали ову сесију, били смо инспирисани Coccinella Gialla²² – резиденцијалним социо-рехабилитационим центром. Чланови су италијанске организације АНФФАС (*National Association of Families of people with intellectual and/or relational disabilities*). Ова сесија се бави приступима усредсређеним на тело и њиховим трансформативним потенцијалом. Укључивањем у свесне вежбе, плес и технике контактне импровизације, учесници ће кренути на путовање самооткривања које ће додатно подстаћи њихову емпатију и вештине разумевања и њихове позитивне ставове према инклузији. Даљим развојем ових компетенција, омладински радници који учествују ће се боље опремити за подстицање развоја истих одговарајућих компетенција међу својим корисницима - младих са и без инвалидитета.

Циљ сесије: Пружити учесницима практичне и теоријске алате о приступима усредсређеним на тело (као што су свесност, плес и импровизација у контакту) за подстицање самоприхватања, разумевања, емпатије и инклузије.

Специфични подциљеви сесије:

- Истражити приступе усредсређене на тело који могу побољшати прихватање себе и наших тела;
- Доживети активности контакт импровизације као средства за физичку и емоционалну комуникацију за неговање емпатије и повезаности;
- Размишљати о трансформативној моћи приступа усредсређеног на тело у промовисању позитивних ставова према инклузији.

Компетенције које развија сесија:

- Вишејезичне компетенције;
- Тимски рад;
- Вештине презентовања;
- Личне, друштвене и компетенције учења;
- Писменост;
- Културна освешћеност и компетенција изражавања;
- Прилагођавање и флексибилност;
- Креативност и иновативност.

Методологија и методе:

- Енерџајзер;
- Вежбање свесности;

²² <https://www.anffascento.it/coccinella-gialla-il-centro/>





- Практична групна вежба;
- Дискусија и дебрифинг.

Ток сесије:

I. Енерџајзер: говор тела (20 минута)

На почетку сесије, тренер уводи тему физичности и прихватања сопственог тела као предуслова за квалитетно укључивање и прихватање других онаквима какви јесу. Прва активност сесије је енерџајзер са говором тела који промовише свест о телу и невербалну комуникацију међу учесницима. Тренер насумично дели учеснике у 2-3 мање групе. Главни задатак учесника је да се насумично крећу унутар простора који су одређени за њихову малу групу. Затим тренер повремено именује други део тела и задатак учесника је да додирну све у својој малој групи користећи тај именовани део тела²³.

II. Вежбање свесности: слика тела (30 минута)

Увод (5 минута):

Ова вођена визуализација и вежба свесности почиње уводом од стране тренера. Објашњава да је слушање и осећање наших тела са високим нивоом концентрације, покушај да нас не ометају свакодневне мисли (нпр. „шта да радим следеће? шта сам радио данас?“), одличан тренинг за побољшање самосвести, прихватања и уважавања слике нашег тела. Тренер тражи од учесника да нађу удобан положај било седећи или лежећи и објашњава им да се опусте, фокусирају само на своје тело и да се не померају неко време.

Вођена визуализација (15 минута):

Тренер води учеснике кроз процес опуштања, подстичући их да се фокусирају на дах. Тренер тражи од учесника да ментално скенирају своја тела од главе до пете, и ако примете неке делове тела који су напети, да покушају да их опусте, удишући у њих.

Рефлексија на слику тела (15 минута):

Након ове прве вежбе, тренери подстичу учеснике да размисле о сопственој слици тела. Од учесника се затим тражи да запишу своје мисли, осећања и ставове према својим телима, без осуђивања. Тренери постављају питања као што су:

- Шта сте приметили на свом телу током вежбе? Да ли је било неких напетих области?
- Покушајте да затворите очи и замислите своје тело: Како га видите? Како мислите о томе?
- Са којим деловима тела се осећате најкомфорније?
- Са којим деловима тела се не осећате комфортно?
- Како се ваша негативна процена о свом телу одражава на ваше самопоштовање?

За свако питање од учесника се тражи да забележе своје одговоре. Након што напишу своја размишљања, од учесника се тражи да их поделе са партнером ако се осећају пријатно да то ураде.

III. Групна вежба: контакт импровизација (60 минута)

Увод и безбедносне смернице (10 минута):

Групна вежба контактне импровизације почиње уводом тренера. Објашњава главне принципе контактне импровизације, која је пракса фокусирана на физичко и емоционално слушање, комуникацију и кретање. Главни принципи су:

²³ https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1125/booklet_final.pdf





- Учесници треба да се укључе у међусобну подршку и поделу тежине, омогућавајући да покрети теку органски;
- Учесници треба да импровизују, а не да прате унапред одређену кореографију – покрети треба да настану спонтано из интеракције између партнера;
- Учесници треба да се фокусирају на тело и емоционални говор својих партнера. Требало би да ускладе своје покрете тако што ће искрено реаговати на знаке и намере једни других.

Након тога, тренер објашњава полазницима кључне безбедносне смернице контактне импровизације, у виду следећих правила:

- Током читаве активности, учесници треба да комуницирају и поштују лични и физички простор и границе једни других. У случају било какве непријатности или забринутости која произилази из њиховог укључивања у активност, учесници треба да комуницирају о томе са својим партнерима, искрено и конструктивно.
- Учесници треба да воде рачуна о својим покретима и окружењу и треба да изводе само покрете у складу са нивоом својих вештина како би спречили било какву потенцијалну повреду током активности.

Загревање (10 минута):

Вежбу треба започети квалитетним загревањем, како би се даље радило на превенцији евентуалних повреда. Тренери прво спроводе неке активности загревања укључујући вежбе истезања, дисања и огледала како би припремили тело за контактну импровизацију и допринели даљој изградњи физичке и емоционалне везе између партнера.

Контактна импровизација (30 минута):

Након тога, тренер пушта музику како би започео сесију контактне импровизације. У првој фази, тренер позива учеснике да се упаре и почну да се крећу и плешу са партнером. Учесници треба да покушају да имплементирају оно што су научили о контактної импровизацији (како да реагују на знаке једни других, како да расподеле тежину, да слушају једни друге и реагују хармоничним покретима) истовремено обрађајући пажњу на придржавање безбедносних смерница.

У другој фази, учесници разбијају парове и придружују се колективној вежби где могу да истражују веће обрасце покрета, групну динамику и спонтане интеракције. У овом делу посебна пажња је посвећена експериментисању и креативности током извођења активности. Тренер тражи од учесника да буду подржавајући и инклузивни једни са другима како би створили окружење у коме се свако осећа слободним да се изрази кроз покрет.

IV. Дебрифинг (20 минута)

Након активности контактне импровизације, од учесника се тражи да се окупе у великом кругу. Затим, тренер започиње дебрифинг користећи следећа питања:

- Како сте се осећали током активности?
- Како је било комуницирати са другим учесницима кроз покрет и само са својим телом?
- Да ли сте могли да разумете и саосећате са другима?
- Да ли мислите да ова искуства могу утицати на ваше ставове према инклузији и различитости?
- Шта сте научили о себи и другима током ове вежбе?
- Које важне увиде сте добили из ове вежбе и који ће вам бити од користи у вашем омладинском раду са младима са инвалидитетом?
- Како их можете применити када организујете сличне омладинске радне активности са младима са инвалидитетом?
- Шта можете препоручити другим омладинским радницима да имају на уму док организују такве активности са својим циљним групама младих са и без инвалидитета?





Потребни материјали: Удобна одећа; отворен простор за кретање; јога простирке или јастуци за опуштање (опционо); звучнике и одабрана музика за активност контактне импровизације.

Пропратни документи и додатна литература:

- *Guided Imagery & Mindfulness Exercise: Body Image* (Adapted from <http://www.innerhealthstudio.com> & *The Body Image Workbook: An Eight Step Program for Learning to Like Your Looks*, by Thomas F. Cash):
<https://www.uhcl.edu/cmhc/resources/documents/visualization-files/txt-guided-img-body-image.pdf>
- *Suggested Guidelines for Safety and Awareness at Contact Improvisation*:
[https://contactimprovboston.com/image/safety lf.pdf](https://contactimprovboston.com/image/safety%20lf.pdf)
- *Fundamentals of Contact Improvisation*: <https://www.bodyresearch.org/contact-improvisation/fundamentals-of-contact-improvisation/>
- 'Transcending Boundaries: Improvisation and Disability in Dance', in *The Oxford Handbook of Improvisation in Dance*, ed. By Vida Midgelow, pub 2019 (ISBN 9780199396986)

Препоруке за тренере који ће реализовати ову сесију:

- Топло се препоручује да тренери, пре сесије, одвоје време да пажљиво проуче принципе и безбедносне смернице методологије контактне импровизације. Ово ће омогућити тренерима да их лакше пренесу учесницима и да створе пријатно и безбедно окружење за активност.





1.9 Изградња трајних пријатељстава: сарадња особама са и без инвалидитета

Назив сесије: Изградња трајних пријатељстава: сарадња особама са и без инвалидитета

Трајање: 180 минута

Позадина:

Физичке и спортске активности, осим што су корисне за здравље и добробит појединаца, помажу у стварању осећаја сарадње и пријатељства међу људима који у њима учествују. Када спортске активности директно укључују заједно особе са и без инвалидитета, учесници могу да се упознају, разумеју, цене доприносе једни других и разбију баријере које их раздвајају, на забаван и инклузиван начин.

Циљ сесије: Опремити учеснике са вештинама и знањем за спровођење смислених интеракција и неговање трајних пријатељстава између особа са и без инвалидитета кроз инклузивне физичке активности.

Специфични подциљеви сесије:

- Разумети важност инклузивних спортских активности за промовисање пријатељства и сарадње међу младима са и без инвалидитета.
- Да омладински радници учесници искусе инклузивне спортске активности из прве руке, како би се осећали боље опремљени за фацилитирање сличних активности у свом омладинском раду са младима са различитим способностима.
- Да науче практичне стратегије за вођење инклузивних спортских активности са младима са и без инвалидитета.

Компетенције које развија сесија:

- Моторичке способности и развој покрета;
- Комуникација и тимски рад;
- Укључивање и прихватање;
- Позитивна конкурентност;
- Прилагодљивост и флексибилност;
- Креативност и иновативност.

Методологија и методе:

- Активност за разбијање леда са дебрифингом;
- Прилагођена и инклузивна спортска активност: Баскин;
- Групна рефлексија и дискусија.

Ток сесије:

I. Активност за разбијање леда: Магична шума (20 минута)

Тренер уводи активност објашњавајући учесницима да је фокус активности тимски рад и инклузивност. Затим су два учесника одабрана да глуме главне ликове у активности: принцеза и разбојник. Остали учесници постају магична шума. Учесници шуме стварају лавиринт својим телима како би спречили разбојника да ухвати принцезу. Ако је принцеза ухваћена, она постаје део шуме; разбојник постаје принцеза и један од учесника магичне шуме постаје разбојник.





II. Дебрифинг (20 минута)

Као кратак преглед претходне активности, тренер тражи од учесника да размисле о томе како су сарађивали током активности. Затим наставља да поставља питања да ли је њихова сарадња током активности магичне шуме у њима ојачала осећај сарадње и блискости. Тренер затим тражи од учесника да поделе релевантне примере које су искусили раније у свом животу, као и током ове активности. Нагласак је на важности позитивне међузависности и дељења физичких и спортских искустава са другима.

III. Практични пример прилагођене и инклузивне спортске активности: Баскин (120 минута)

1) Позадина (10 минута)

Прво, тренер упознаје учеснике са главним карактеристикама Баскина као примера добре праксе који се може користити за неговање пријатељства и сарадње између особа са и без инвалидитета. Баскин је оригинални спорт измишљен у Кремони (Италија) 2003. године чији је циљ да створи активност у којој буквално сви – девојчице, дечаци, они без и са физичким или менталним потешкоћама које треба да савладају – могу да учествују и уживају у највећој могућој мери складно својим способностима. Циљ активност је стварање тимског духа, подстицање инклузије особа са инвалидитетом, као и елиминисање разлика међу људима.

Учествовати могу деца са и без физичких и/или менталних сметњи у мешовитим екипама; једини услов је да знају како шутирају за кош или чак само да прате лопту до коша. Могу да учествују и особе са слепилом, морају се претходно навикнути на свој положај и удаљеност на којој се налазе од коша. Баскин није активност која некима омогућава да се играју и забаве док други с времена на време „помажу“; у Баскину сви добију шансу да одиграју одлучујућу улогу у игри, свако од њих даје свој допринос и даје све од себе. У том смислу, то није пука игра, већ аутентичан спорт без простора патернализму, где свако може максимално да искористи своје способности за победу.

2) Загревање и припрема за игру (45 минута)

- **Динамичко истезање (15 минута):** Тренер води серију динамичких вежби истезања (као што су замаси ногом, кругови рукама и заокрети трупа) да загреје мишиће и спречи повреде.
- **Подела улога (5 минута):** Тренер објашњава пет различитих улога Баскина. У Баскину, улоге се додељују на основу индивидуалних способности, како би се осигурало да су учесници постављени у улогу у којој могу најефикасније да допринесу. Детаљан опис сваке улоге је дат у наставку:

	ОПИС	ПРИМЕР
УЛОГА 1	Учесник који не може самостално да се креће; учесник који користи само руке и/или шаке.	Људи који користе само руке или шаке, али који нису у стању да померају инвалидска колица; људи са оштећењем вида.
УЛОГА 2	Учесник који може да се креће, али без употребе ногу.	Људи у инвалидским колицима који могу самостално да га померају; особе са тешким интелектуалним инвалидитетом.
УЛОГА 3	Учесник који може да се креће самостално и који може да користи руке и шаке заједно, чак и ако на некоординисан начин. Особа са	Људи са интелектуалним инвалидитетом, али способни да разумеју правила.





	спорим ритмом кретања.	
УЛОГА 4	Учесник са лакшим моторичким потешкоћама; темпо кретања средњег нивоа; присуство благих дефицита.	Људи са онеспособљавајућом гојазношћу.
УЛОГА 5	Способан учесник, без моторичких потешкоћа: способан да брзо трчи, помера руке, дрибла. Зна како да координира трчање и дриблинг.	Способна лица; особе са лакшим интелектуалним инвалидитетом које нису релевантне за сврху игре.

- **Припремне вежбе за игру (20 минута):** Учесници учествују у низу вежби припреме игре прилагођених улогама које су им додељене, на пример:

За улогу 1 (стрелац):

- Тренер поставља учесника у простор за гађање свог коша, а учесник ће морати да понови 10-15 удараца за сваку позицију (тренер ће померати учесника у различите позиције)
- Учесник ће морати да направи 3 коша за редом и онда ће бити померен на другу позицију
- Вежбе додавања лопте у паровима
- Тренер прави покрете и учесници га морају копирати

За Улогу 2 (Стрелац са ограниченом покретљивошћу):

- Учесник ће морати да понови 10-15 удараца, прелазећи на различите позиције када заврши
- Учесник ће морати да направи 3 коша за редом, а затим да пређе на другу позицију
- Вежба у пару: додавање лопте на различите удаљености

За улогу 3 (тркач и стрелац):

- Вежбе гађања у кош
- Вођење лопте од тачке А до тачке Б у ходу; онда могу да пробају док мало трче
- Вежбе додавања лопте у паровима
- Прелазе кратку стазу за дриблинг
- Вежбе промене руку са дриблингом

За улоге 4 и 5 (тркачи и додавачи):

- Да води лопту од тачке А до тачке Б док трчи
- Вежбе додавања лопте у паровима
- Прелазе кратку стазу за дриблинг
- Вежбе промене руку са дриблингом

- **Подела у тимове (5 минута):** Тренер дели учеснике у тимове, обезбеђујући уравнотежену мешавину улога унутар сваког тима. Пре него што меч почне, учесници треба да разговарају о својим стратегијама игре.

3) Игра (65 минута)

- **Правила Баскина (10 минута):**

Баскин прати основна правила кошарке, али уз неке измене; у овом Баскиновом уводу правила игре ће бити поједностављена, како би се омогућило лакше разумевање чак и особама са значајним интелектуалним инвалидитетом. Циљ је погодити кош који је додељен обема екипама и зарадити бодове. У пољу се налази 6 кошева: 2 класична (Х кошеви), 2 где су





класични кошеви само нижи (У кошеви) и 2 у средини терена, у висини стандардних инвалидских колица (W кошеви). Подручје које окружује сваки кош биће исцртано траком, што ћемо назвати "простор за гађање". Висину кошева и подручја за гађање морају дефинисати тренери, који морају узети у обзир учеснике који ће играти Баскин.

Улоге 1 и 2 су једине без ознака.

Улоге 1 остају стабилне у области бочних корпи (W), постављене на прихватљивој удаљености, коју бира омладински радник/тренери. Они су стрелци. Када лопта стигне до њих, они имају у 10 секунди да је баце и покушају да дају кош; имају покушај и ако успе резултат је 5 поена; ако играчи 1 имају спастичност која их спречава да бацају лопту, могуће је поставити их на растојање које им омогућава да прате лопту у кош (увек у року од 10 секунди), у супротном морају да је убаце. 10 секунди почиње чим улога 1 ухвати лопту, ако лопта оклизне, више немају право да шутирају.

Улоге 2 могу да шутирају само у кош X и имају 10 секунди за шутирање које почињу чим приме лопту. Свако може да дода лопту улози 2, али чим прими лопту не може да се помери и мора да шутира на кош са места на ком је примио лопту, тако да мора да уђе у простор за шутирање пре него што прими лопту. Њихов кош вреди 4 поена.

Улоге 3 могу да шутирају у све кошеве (X, Y и W) али ван зоне за гађање. Подлежу обележавању, морају да трче одбијајући лопту (чак и ако дриблинг може да буде неконтинуиран или неправилан), важно је да је лопта бар једном дотакла тло од када стигне до њих до покушаја бацања у кош. Њихов кош вреди 3 поена.

Улоге 4 могу да пуцају у X и Y кошеве, ван зоне за гађање, подлежу обележавању. Требало би да дриблају лопту док трче (не могу да је зауставе; када је зауставе, треба да шутирају или додају); њихов ударац вреди 2 поена ако погоде кош X, 1 ако погоде кош Y.

Улоге 5 могу да гађају само у X кош и то ван зоне за гађање. Морају редовно да дриблају лопту док трче (не могу да је зауставе; када је зауставе, морају да шутирају или додају). Њихов кош вреди 2 поена.

ПРАВИЛА:

- Игра почиње на средини терена, бира се улога 5 за сваку екипу, њих двоје се суочавају и тренер/омладински радник баца лопту у средину, навише;
- Сви играчи морају имати број на мајици да би разликовали улоге;
- Може бити само једна улога 1 по тиму, максимално две улоге 2 и 3 по тиму, максимално три улоге 4 и 5 по тиму;
- 7 играча у пољу, ако је тим састављен од више играча, потребно је да се смењују; морају СВИ да играју до краја утакмице;
- Пре краја утакмице сви морају бар једном додирнути лопту (укључујући и неуспели покушај хватања лопте);
- Кад год постоји фаул или промашени ударац, лопта се мора вратити у терен из центра (као на почетку утакмице).

• **Играње (40 минута:** 3 игре по 10 минута свака + 5 минута паузе између сваке утакмице): Учесници учествују у 3 Баскинове меча. Тренер надгледа игре, пружајући смернице и охрабрење по потреби. Сваки меч траје отприлике 10 минута, а учесници ротирају улоге и позиције између мечева како би се осигурало да сви могу у потпуности да учествују.

IV. Закључак и дискусија (15 минута)





Након што се активност заврши, тренер треба да води дискусију са учесницима користећи следећа питања као смернице:

- Да ли сте уживали у игри?
- Шта је било најтеже?
- Да ли сте се осећали као део кохезивне групе?

Након почетног размишљања у групи, тренер ће замолити учеснике да се поделе у два тима и размисле о стратегији коју су користили и размисле о томе шта би променили пре следећег меча. Поред тога, тренер ће замолити учеснике да размисле о томе да ли су сви играчи били укључени или би могли боље да промовишу инклузију, тимски рад и сарадњу.

Потребни материјали: Кошаркашке лопте (велике и мање, у зависности од потреба учесника), 6 кошева, од тога 2 класична и 4 мања (нешто виши од обичних инвалидских колица); креда или лепљива трака за обележавање терена.

Пропратни документи и додатна литература:

- *Ceciliani A., (2018). Corpo, movimento e sport come cornici per l'inclusione della persona. In Diritti. Cittadinanza e Inclusione - ISBN:978-88-6760-588-0*
- Baskin званична веб страница: <https://www.baskin.it/> и видео са описом: <https://www.youtube.com/watch?v=MfwE4-xrIPc&t=63s>

Препоруке за тренере који ће реализовати ову сесију:

- Ова игра се може сматрати кодификованим спортом и из тог разлога има сложеност. Омладински радници и тренери морају имати јасно разумевање правила игре.
- Ова сесија је првенствено осмишљена ради пружања омладинским радницима прилику да из прве руке искусе интегрисани спорт за особе са и без инвалидитета. Ако ову сесију реплицира група људи без инвалидитета, важно је напоменути да улоге треба да буду додељене уважавајући специфичне карактеристике и способности сваког учесника.





1.10 Изградња инклузивних заједница за разоноду, плес и активности на отвореном

Назив сесије: Изградња инклузивних заједница за разоноду, плес и активности на отвореном

Трајање: 120 минута

Позадина:

Изградња инклузивних заједница за разоноду, плес и активности на отвореном је важна како би се осигурало да се сви осећају цењеним, поштованим и оснаженим да учествују. Препознавањем и решавањем препрека инклузији, повезивањем и залагањем за промене, можемо створити просторе у којима свако може да ужива у новим искуствима.

Циљ сесије: Опремити учеснике неопходним вештинама и знањима за промовисање различитости, једнакости и инклузије у њиховим локалним заједницама кроз разоноду, плес и активности на отвореном.

Специфични подциљеви сесије:

- Разумевање значаја инклузивне разоноде, плеса и активности на отвореном;
- Идентификовање препрека које спречавају људе да учествују у тим активностима;
- Истраживање стратегија за стварање инклузивног окружења за све способности;
- Развијање различитих начина имплементације инклузивне праксе у својим заједницама.

Компетенције које развија сесија:

- Решавање проблема и иновативност;
- Емпатију и разумевање;
- Комуникација;
- Савезништво и заговарање;
- Свест о значају инклузивног окружења.

Методологија и методе:

- Теоријско излагање;
- Дискусија;
- Презентације;
- Рад у малим групама.

Ток сесије:

I. Увод у сесију и тему (30 минута)

Тренер даје теоретски увид у то како би требало да изгледа инклузивна заједница. Према чланку Изградња инклузивних заједница (2019)²⁴, инклузивна заједница чини све што може да поштује све своје грађане, дајући им пун приступ ресурсима и промовишући једнак третман и могућности, активно ради на елиминисању свих облика дискриминације, ангажује све своје грађане у процесима доношења одлука које утичу на њихове животе и вреднују различитост. Учесници су добродошли да се придруже групној дискусији о томе како се горе наведено препознаје у њиховом окружењу.

²⁴ J. Schmidt, K. Gaither, M. Glencross, M. Borkin and P. Isenberg: Building Inclusive Communities (2019)





II. Предности инклузивних заједница (30 минута)

Учесници формирају мале групе од 3-4 особе и разговарају о друштвеним, физичким и менталним здравственим предностима учешћа у разоноди, плесу и активностима на отвореном и како инклузија проширује ове предности на већи број појединаца, подстицајући јачи осећај заједништва (15 минута).

Након тога, групе се окупљају ради презентације свог рада. Тренер даје предвиђено време од 3 минута за излагање свакој групи. Након сваке презентације, одржава се кратка сесија питања и одговора, поштујући планирано време за овај део сесије (15 минута).

III. Стратегије за стварање инклузивних заједница (40 минута)

Тренер пружа теоријски увид у различите аспекте стратегија за стварање инклузивног окружења, као што су:

- *Комуникација* (користећи јасан језик, нудећи различите методе комуникације, пружајући информације у различитим форматима)
- *Пристапачност* (обезбеђивање безбедног физичког простора, опрема за различите потребе)
- *Активности* (одабир и прилагођавање активности у складу са инвалидитетом, нудећи различите опције које одговарају различитим интересовањима)
- *Лидерство* (обука осетљивости на индивидуалне потребе, подстицање атмосфере добродошлице)
- *Заговарање и савезништво* (активан поборник права младих са инвалидитетом, а да нисте особа са инвалидитетом)

Учесници су добродошли да размотре како би могли да имплементирају те аспекте у својим заједницама.

IV. Закључак и рефлексција (20 минута)

Сваки учесник има прилику да представи:

- Шта је научио?
- Које су кључне научене лекције са сесије?
- Како ће их искористити у оквиру свог омладинског рада са корисницима?
- Евалуација (давање предлога, коментара)

Потребни материјали: Флипчарт папири или бела табла, маркери, самолепљиви папирићи, оловке, А4 папир.

Пропратни документи и додатна литература:

- *E. Wilson: Defining and measuring the outcomes of inclusive community for people with disability, their families and the communities with whom they engage (2006)*
- *J. Schmidt, K. Gaither, M. Glencross, M. Borkin and P. Isenberg: Building Inclusive Communities (2019)*





1.11 Славимо разноликоост и достигнућа у разоноди, плесу и активностима на отвореном

Назив сесије: Славимо разноликоост и достигнућа у слободним активностима, плесу и активностима на отвореном

Трајање: 150 минута

Позадина:

Као што је већ поменуто, за младе са инвалидитетом је веома корисно да буду укључени у разоноду, плес и активности на отвореном у мешовитим групама са младима који су са и без инвалидитета. То је зато што квалитетно организовани рад/разонода младих значајно доприносе друштвеној кохезији и прихватању других онаквима какви јесу уз слављење и коришћење различитих талената укључених појединаца.

Постоји много врста и начина разоноде. Ова сесија се фокусира на музику као катализатор друштвене кохезије, интеракцију са младима различитих способности и прихватање различитости у нашим заједницама. У нашој сесији користимо студију случаја инклузивног музичког пројекта „*Banda Rulli Frulli*“. То ће мотивисати учеснике да истраже како активности разоноде могу допринети личном и колективном расту наших корисника, док у исто време препознају и прихватају њихове индивидуалне способности и разлике.

Циљ сесије: Инспирисати учеснике да препознају и славе различитост у активностима разоноде, посебно у контексту музике и гласа и да истраже методологије за инклузивно ангажовање младих са инвалидитетом.

Специфични подциљеви сесије:

- Разумети улогу музике и гласа у промовисању инклузије и слављењу различитости у активностима разоноде кроз омладински рад.
- Истражити практичне методологије, инспирисане успешним инклузивним праксама, за укључивање појединаца са различитим способностима у активности разоноде.
- Подстицати сарадњу, тимски рад и размишљање о превазилажењу препрека инклузивности у оквиру нашег омладинског рада у разоноди, плесу и активностима на отвореном.

Компетенције које развија сесија:

- Вишејезична компетенција;
- Тимски рад;
- Презентација;
- Личне, друштвене и компетенције учења;
- Културна освешћеност и компетенција изражавања;
- Прилагодљивост и флексибилност;
- Креативност и иновативност.

Методологија и методе:

- Теоријско излагање;
- Активност изградње тима;
- Рад у малим групама на музичким истраживањима;
- Презентација;
- Дискусија.





Ток сесије:

I. Активност изградње тима (20 минута)

Сваки учесник записује на папир списак стварних ствари које не може да уради због страха или недостатка вештина (нпр. салто уназад, певање, плес, итд.). Списак ствари се ставља на видљиво место на флипчарту/зиду. Циљ активности је да свако заиста изведе оно што је написао, уз помоћ других. Сви учесници, након што прочитају списак ствари, одлучују где могу да буду од помоћи и помогну дотичном учеснику да постигне оно што је написао да није могао да уради из различитих разлога.

II. Теоријско излагање о улози музике и гласа (30 минута)

Након активности изградње тима, тренер уводи концепте и основне идеје трансформативне улоге музике и гласа за инклузију и прихватање различитости у разоноди младих са и без инвалидитета. Користећи студију случаја инклузивног музичког пројекта „*Banda Rulli Frulli*“, тренери даље упознају учеснике са потенцијалом и предностима коришћења музике и гласа приликом организовања активности разоноде за лични и колективни раст наших корисника, док истовремено време такође препознају и прихватају њихове индивидуалне способности и разлике. Приликом припреме овог теоретског излагања, тренери треба да наведу и следеће:

- ***Banda Rulli Frulli*** је рођена у Финале Емилији (МО) у септембру 2010. године у оквиру *Fondazione Scuola di Musica Carlo e Guglielmo Andreoli*, школе која је повезана са децјом неуропсихијатријском службом компаније УСЛ из Мирандоле и која је пажљива према друштвеним и инклузивним питањима. Идеја је потекла од Федерика Албергинија, који је у то време био наставник бубњева у школи. Федерико почиње да укључује своје ученике у амбициозни експериментални пројекат. Његов циљ је био да створи бенд који је свирао на перкусионим инструментима које је сам направио рециклажом отпадног материјала, који су чинили дечаци и девојчице различитог узраста и који је укључивао и ученике са сметњама у развоју. Од 2010. године организовали су више од 280 концерата и продуцирали и објавили шест албума. На начин на који је замишљен овај пројекат инклузије и коришћењем оваквих неконвенционалних перкусионих инструмената, у бенд су добродошли сви појединци. Бенд на тај начин обезбеђује приступачност свим особама са различитим способностима и подстиче њихов раст.
- **Музикотерапија** представља методологију која користи музику за помоћ људима да се носе са својим емоцијама и личним развојем. Певање помаже људима да се искрено изразе и помаже им да повећају самопоуздање док то раде. Групне музичке терапије омогућавају људима да буду креативни и осећају припадност, чинећи их срећним и повезаним са својим вршњацима у групи током тих активности разоноде.

III. Рад у малим групама на музичким истраживањима (60 минута)

Тренер дели учеснике у 4 групе са различитим специфичним методама извођења музике и певања. Задатак малих група је да истраже ове методе и њихове предности за њихово коришћење приликом организовања омладинских активности разоноде за наше кориснике. Методе за групе су:

- 1) Музика тела је метода коришћења тела за прављење музике и ритмова. Помаже човеку да се осећа сигурније у свом телу, боље координира и побољшава невербалну комуникацију.
- 2) Певање у кругу је метода која подразумева певање заједно са покретима и контактом очима, уз интеракцију унутар целе групе играча. Ово доприноси томе да буде забавно за све учеснике, као и помаже у развоју емпатије кроз повећање вештина слушања учесника.
- 3) Круг бубњева је метода у којој учесници заједно свирају бубњеве како би поделили животну енергију кроз удараљке и ритам. Ова методологија омогућава учесницима да вежбају и даље развијају своје вештине тимског рада. Такође даље изграђује њихове





компетенције и посебно позитивне ставове о сарадњи, комуникацији и међусобном поштовању.

- 4) Тело као перкусије је метод за прављење звукова и ритмова својим телом, који помаже да се покажу осећања учесника, даље развија њихове когнитивне вештине и доприноси даљој интеграцији унутар групе, јер учесници вежбају боље размишљање као група.

Свака група има 60 минута да увежба свој метод, а затим ће поделити шта су урадили. Ево неколико питања о којима треба размишљати док се припремате: Како сам се осећао током активности? Да ли сам могао да се изразим без бриге о томе шта други мисле? Шта сам осећао у вези са осталима? Какав је био значај нашег тимског рада и комуникације (вербалне и невербалне) за успех активности?

IV. Презентација и дискусија (40 минута)

Након што су све мале групе завршиле своје дискусије и припремиле кратке презентације, сада се састају да поделе оно о чему су разговарали, закључили и научили. Тренери свакој групи дају укупно 10 минута, 5 минута за презентације и 5 минута за питања осталих и за одговарајуће одговоре и дискусију која су покренута тим питањима. Тренери би требало да буду спремни да постављају додатна питања и усмере дискусију у практичну примену о томе како свака метода о којој се говори у малим групама може помоћи у организовању друштвених и рекреативних активности у оквиру омладинског рада, како да укључимо све и прихватимо све различите кориснике са различитим инвалидитетом.

Потребни материјали: Папир и оловке, ударачки инструменти (опционо) или свакодневни предмети (нпр. тегле, оловке, књиге, итд.), опрема за репродукцију музике, отворен простор за активности покрета.

Пропратни документи и додатна литература:

- *Banda Rulli Frulli official website:* <https://www.bandarullifrulli.com/>
- *Background information on Body Music, Circle Singing, Drum Circles:* <https://www.stefanobaroni.org/en/about-me-music-roff-body-music-percussion-drum-circle-facilitator-teacher-team-building-corporate-training-community-musictherapy/>

Препоруке за тренере који ће реализовати ову сесију:

- Током прве активности изградње тима, тренери треба да подстакну све да се ентузијастично придруже и размишљају како заједнички рад помаже у превазилажењу изазова.
- За мале групе на различитим музичким методама, уколико организатори тренерима нису обезбедили праве бубњеве, препоручујемо да тренери користе креативан приступ приликом припреме сесије и користе једноставне и доступне предмете као што су тегле, оловке, књиге итд. на којима учесници могу да праве ритмове. Тренери треба да се увере да имају све неопходне материјале пре почетка сесије.
- Током рада у малим групама, различитим групама ће можда требати различито време да истраже додељени метод и буду креативни. Тренери треба да редовно проверавају све групе и да се постарају да сви имају довољно времена за задатак.





1.12 Евалуација утицаја: мерење успеха инклузивности

Назив сесије: Евалуација утицаја: мерење успеха инклузивности

Трајање: 120 минута

Позадина:

За квалитетно укључивање и инклузију младих са инвалидитетом у наше активности и програме омладинског рада, потребно је да редовно процењујемо њихов утицај. Према резултатима праћења и евалуације, можемо прилагодити наше програме/активности и осигурати да се сви осећају укљученим и да подједнако доприносе процесу.

Приликом евалуације активности и програма са младима са инвалидитетом, потребно је прилагодити методе евалуације стварности корисника и њиховим различитим инвалидитетима. Стога, омладински радници треба да буду обучени да користе различите методе евалуације као што су на пример: аудио питања за слепе и/или слабовиде учеснике; једноставне слике за учеснике са когнитивним инвалидитетом; итд.

Ова сесија се фокусира на повећање вештина омладинских радника да ураде добре евалуације, помажући учесницима са инвалидитетом да се осећају више укљученим и поштованим у својим евалуацијама, кроз квалитетно прилагођавање метода процене према одговарајућим корисницима.

Циљ сесије: Опремити учеснике знањем, вештинама и алатима неопходним за ефективну процену утицаја иницијатива и мерење успеха инклузивности у оквиру њиховог омладинског рада са младима са инвалидитетом.

Специфични подциљеви сесије:

- Схватити важност евалуације утицаја и мерења инклузивности;
- Идентификовати релевантне индикаторе за процену инклузивности у различитим контекстима;
- Научити методе и приступе за прикупљање информација у вези са утицајем и инклузивношћу;
- Развити оквир за евалуацију прилагођен циљевима инклузивности (као што су физичко и ментално здравље, друштвена интеракција, рушење стереотипа, подизање самопоштовања);
- Научити како налазе евалуације могу да користе за препоруке и креирање акционих планова за интеграцију мера инклузивности у њихове активности, организације или пројекте.

Компетенције које развија сесија:

- Аналитичко размишљање;
- Решавање проблема;
- Комуникација;
- Планирање;
- Тимски рад.

Методологија и методе:

- Теоријско излагање;
- Мозгање;
- Дискусија.





Ток сесије:

I. Увод у сесију и дискусија (30 минута)

Тренер укратко представља циљеве и фокус сесије. Затим позива све учеснике да се придруже дискусији о томе зашто је важно вредновати и мерити успех омладинског рада када је у питању инклузивност младих са инвалидитетом. Током ове дискусије, тренер такође поставља питања која усмеравају дискусију ка идентификацији изазова приликом мерења инклузивности активности омладинског рада и на размену решења која су до сада користили за решавање тих изазова. Тренер може водити дискусију охрабрујући учеснике да размисле о могућности прилагођавања метода процене у складу са врстом инвалидитета особе (тј. аудио упитници за особе са оштећеним видом и поједностављене слике – као што су симболи за сликовну комуникацију и аугментативна и алтернативна комуникација – за оне са когнитивним инвалидитетом). Тренер такође може предложити да током процеса процене може бити корисно имати референтну особу која ће подржати особу са инвалидитетом, водећи рачуна да не утиче на њу. Закључци дискусије се записују на белу таблу или флипчарт папиру.

II. Развијање упитника (30 минута)

Главни циљ овог дела сесије је да се развије упитник о томе како млади са инвалидитетом доживљавају разоноду, спорт и активности на отвореном и колико се осећају укљученим. Учесници су подељени у мале групе од по 4 особе. Свака група може прво да дискутује о неким оријентационим питањима која ће им помоћи у формулисању упитника као што су:

- Да ли наилазите на баријере када приступате разоноди, плесу и активностима на отвореном? Како бисте оценили доступност инфраструктуре у вашој заједници за младе са инвалидитетом?
- Да ли се осећате укљученим у друштвене активности и догађаје са својим вршњацима? Да ли сте икада искусили дискриминацију или искључење на основу вашег инвалидитета? Колико се осећате пријатно у интеракцији са другима у вашој заједници?
- Да ли вам активности одговарају? Да ли уживате у њима? Да ли су предугачке или прекратке?

Учесници су позвани да развију оквир за евалуацију са конкретним питањима.

III. Завршавање упитника (60 минута)

Тренер позива све учеснике да се окупе ради презентације свог рада. Тренер затим даје оквирно време од 5 минута за излагање свакој групи. Након свих презентација, учесници и тренер састављају заједнички упитник који обухвата најбоље формулисана питања. Један упитник је приложен у Прилогу 2 само као пример. Слободно развијте потпуно нови.

Потребни материјали: бела табла или флипчарт папир, маркери, оловке, А4 папири.

Пропратни документи и додатна литература:

- *Easy read:* <https://abilitynet.org.uk/factsheets/what-easy-read>
- *United Nations Children's Fund (UNICEF), Division of Data, Analytics, Planning and Monitoring (2020). Producing disability-inclusive data. Why it matters and what it takes*
- *Beukelman, D. & Mirenda, P. (2013). Augmentative and Alternative Communication: Supporting Children & Adults with Complex Communication Needs 4th Edition. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.*

Препоруке за тренере који ће реализовати ову сесију:





- Тренери треба да имају на уму да упитник треба да буде развијен узимајући у обзир инвалидитет учесника у активностима разоноде, плеса или активности на отвореном, идеално лако читљив.





1.13 Стварање инклузивнијег друштва: акциони планови за време после ове обуке

Назив сесије: Стварање инклузивнијег друштва: акциони планови за време после ове обуке

Трајање: 170 минута

Позадина:

Омладински радници треба да се потруде да увек стварају инклузивне могућности када развијају/организују активности разоноде, плеса и активности на отвореном. Посебно је важно када радите са младима са инвалидитетом да се осећају укључени и прихваћени у њиховој различитости. Омладински радници су кључни актери да ове активности раде за све и све њихове кориснике, јер су одговорни за прилагођавање различитих метода и методологија приликом организовања тих активности како би се осигурало да сви могу у потпуности да учествују.

Ова сесија се фокусира на корисне алате и акционе планове за подршку друштвеној инклузији младих људи са инвалидитетом у активности разоноде и активности на отвореном на локалном нивоу.

Циљ сесије: Развити акционе планове и информативне листове за оснаживање омладинских радника за подршку друштвеној инклузији младих са инвалидитетом у друштвене и рекреативне активности.

Специфични подциљеви сесије:

- Опремити омладинске раднике практичним стратегијама за прилагођавање активности како би се задовољиле потребе младих са инвалидитетом;
- Развити акционе планове и информативне листове за оснаживање омладинских радника да промовишу друштвену инклузију младих са инвалидитетом у њиховим локалним заједницама.

Компетенције које развија сесија:

- Друштвене компетенције;
- Писменост;
- Грађанске компетенције;
- Сарадња и инклузија.

Методологија и методе:

- Индивидуални рад;
- Групна дискусија.

Ток сесије:

I. Увод (10 минута)

На почетку сесије тренер води кратак и забаван енерџизер. Затим, обавештава групу да је фокус ове сесије истраживање и развијање практичних алатки као што су акциони планови и информативне листе за организовање релевантних активности у нашим организацијама и заједницама по повратку кући са ове обуке. Предвиђене активности треба да се фокусирају на инклузију младих са инвалидитетом у разоноду, плес и активности на отвореном кроз





програме омладинског рада организација које су послале учеснике на обуку уз укључивање других заинтересованих страна у нашим локалним заједницама.

II. Индивидуални рад – развијање акционих планова (40 минута)

Током ове обуке, учесници су истраживали многе различите активности (као што су плес, контактна импровизација, интегрисани спорт, музика, итд.) које би лако могли да организују у својим локалним заједницама са својим корисницима - младима са инвалидитетом. Сада би требало да осмисле и испланирају барем једну инклузивну активност разоноде и/или активност на отвореном коју ће организовати у својој локалној заједници као наставак ове обуке. Тренер тражи од учесника да се усредсреде на специфичне детаље приликом израде акционог плана активности, као што су: врсте активности; карактеристике приступачности; ангажовање учесника; итд. Тренер једоступан током сесије да помогне учесницима да истраже опције и изаберу практичне кораке и ставке акционог плана за организовање таквог инклузивног омладинског рада на основу договорених циљева и задатака за наставак рада након обуке.

III. Презентације и дискусија (20 минута):

Учесници имају 3-4 минута да представе свој досадашњи рад и добију повратне информације и коментаре од остатка групе. То ће им омогућити да даље развијају своје акционе планове и обогате их идејама и предлозима других.

IV. Рад у малим групама – развијање информативних листова (60 минута)

У овом делу сесије учесници ће бити подељени у 4 мале групе. Свака мала група ће добити једну од 4 важних тема ове обуке/курикулума:

1. Принципи квалитетног прилагођавања активности различитим потребама младих са инвалидитетом. Колико је важна адаптација? И како омладински радници могу ефикасно имплементирати те принципе у свој рад са младима са и без инвалидитета?
2. Интегрисани спортови, плес и активности на отвореном. Које су њихове предности и специфичности за омладински рад са младима са инвалидитетом?
3. Приступ и методологије усмерени на тело (тј. плес, свесност и контактна импровизација) у омладинском раду са младима са инвалидитетом. Који је њихов потенцијал да промовишу повезаност, емпатију и позитивне ставове према инклузији младих са различитим способностима?
4. Музика и глас у омладинском раду са младима са инвалидитетом. Који су предлози за коришћење различитих методологија у истраживању улоге музике за поштовање индивидуалних способности наших корисника и уједињење свих наших различитих ја у један тим?

Свака мала група треба да припреми један информативни лист са подацима за тему коју су добили. Извештаји са чињеницама треба да се састоје од важних информација за друге омладинске раднике када организују инклузивне активности разоноде и активности на отвореном: практичне смернице и препоруке; најбоље праксе прилагођене омладинским радницима да унапреде своје капацитете у организовању сличних активности за промоцију друштвене инклузије и прихватања младих са инвалидитетом.

V. Презентације и дискусија (40 минута)

Након што су све мале групе завршиле своје информативне листове и припремиле кратке презентације, сада се састају како би поделиле резултате свог рада. Тренер свакој групи даје укупно десет минута, 5 минута за презентације и 5 минута за питања осталих и за одговарајуће одговоре и дискусију покренуту тим питањима. Тренер треба да буде спреман да поставља додатна питања и усмерава дискусије у правцу практичне примене представљеног у





промовисању инклузије и прихватања различитости у активностима разоноде у нашим заједницама.

Потребни материјали: Папири, оловке, флипчарт и флипчарт папири, обрасци информативних листова.

Препоруке за тренере који ће реализовати ову сесију:

- Тренери треба да негују окружење подршке где омладински радници који учествују могу да поделе своја искуства, изазове и успешне приче у вези са промоцијом друштвене инклузије младих са инвалидитетом.





1.14 Евалуација и затварање обуке

Назив сесије: Евалуација и затварање обуке

Трајање: 90 минута

Позадина:

Евалуација обуке је завршна сесија програма. На овој сесији учесници имају прилику да размисле о целом програму и да га оцене, укључујући очекивања, страхове и доприносе постављене првог радног дана. Штавише, на овој сесији имају различите активности које обезбеђују свеукупну евалуацију рада тренера, коришћених метода и методологија, групну енергију, подршку организатора, итд. Ова сесија је веома важна и за организаторе и за тренере, јер им пружа повратне информације и предлоге како могу да унапреде свој рад у будућим пројектима.

Циљ сесије: Створити простор за размишљање и евалуацију обуке и искуства учења омладинских радника.

Специфични подциљеви сесије:

- Размишљање о очекивањима, страховима и доприносима постављеним у првом радном дану;
- Евалуација програма обуке и процеса учења;
- Евалуација коришћених метода и учинак тренера;
- Рефлексија и дељење утисака о целокупној организацији обуке и стеченим искуствима.

Компетенције које развија сесија:

- Комуникација и сарадња;
- Писменост;
- Грађанске компетенције;
- Дигитална компетенција;
- Анализирање и размишљање;
- Креативно изражавање.

Методологија и методе:

- Саморефлексија на очекивања, страхове и доприносе;
- Групна евалуација;
- Писана евалуација;
- Вербална евалуација.

Ток сесије:

I. Саморефлексија на очекивања, страхове и доприносе (15 минута)

На почетку ове евалуационе сесије, тренер води активност саморефлексије учесника о њиховим очекивањима, страховима и доприносима који су подељени током првог радног дана обуке. Сваки учесник треба да пронађе своје папире са три флипчарта од првог дана. Када га пронађу, морају да уклоне папир са флипчарта у случају да су њихова очекивања испуњена, њихови страхови нису били релевантни за свеукупно искуство, а њихови доприноси су испуњени. У случају да ови аспекти и даље постоје, они остављају папир на флипчарт папиру. Дискусија се одвија даљњ у случају да учесници желе да поделе још неке увиде.





II. Групна рефлексија о процесу учења и даљим корацима (25 минута)

Следећа активност евалуације односи се на целокупни процес учења. Постоје 4 флипчарт папира са цртежима или импровизованим предметима дизајнираним у виду фрижидера, рерне, машине за прање веша и канте за смеће. Тренер позива учеснике да користе самолепљиве папириће и да на њих напишу своју процену и ставе их у сваки предмет/флипчарт папир користећи следећа питања за упутства:

- Шта спада у фрижидер (Алати, мисли, идеје које се неће користити у блиској будућности, али су корисне за касније фазе)
- Шта спада у рерну? (Алати, мисли, идеје које ће се користити убрзо по доласку кући)
- Шта припада машини за прање веша? (Алати, мисли, идеје које треба мало да се промене да би се уклопиле у мој радни стил и потребе)
- Шта спада у канту за смеће? (Алати, мисли, идеје које нису вредне и релевантне за мене и мој рад?)

Имају 15 минута да то ураде, а затим тренер кратко пролази кроз сваки флипчарт/објект како би прочитао неке од евалуација осигуравајући анонимност.

III. Писана евалуација (20 минута)

Писана евалуација је једна од најважнијих активности на овој сесији јер омогућава учесницима да дају детаљну процену о следећим аспектима: циљеви учења, евалуација рада тренера и коришћених метода, евалуација рада организационог тима, логистика и смештај, као и групна енергија. Тренер треба да припреми формулар за евалуацију користећи дигиталне алате и да га подели путем е-поште или групе на друштвеним мрежама која је направљена ради лакше комуникације учесника током обуке. Учесници имају 20 минута да ураде ову евалуацију.

IV. Последњи круг вербалне евалуације и затварање обуке (30 минута)

Последња активност у овој сесији је вербална евалуација. Тренер позива све учеснике да укратко поделе своје утиске о програму и опште искуство током обуке и да кажу шта год желе као лично затварање у оквиру ове групе, јер је ово вероватно последња прилика да цела група буде заједно. Након што сви изнесу своје утиске, тренери су последњи који то чине након чега званично затварају обуку.

Потребни материјали: флипчарт папири, самолепљиви папирићи, оловке, маркери, дигитални уређаји за писану евалуацију (у случају да неки од учесника не могу да користе своје телефоне), интернет конекција.

Препоруке за тренере који ће реализовати ову сесију:

- Организатори треба да унапред припреме писани дигитални формулар за евалуацију и тестирају да ли ради или не. Требало би да буду у могућности да помогну/пруже учесницима дигитални уређај у случају да неке затреба.





Прилог 1

Пример практичне активности на отвореном: планинарење са групом мешовитих способности

Припрема/планирање планинарења: вођа планинарског тима сачињава детаљан извештај о путовању (упутства за вожњу до и од места укрцавања; упутства за пешачење од и до места укрцавања; временска прогноза; трајање и стање стазе) и даје извештај свим учесницима, као и списак обавезне опреме (одговарајућа одећа/ципела, храна и пиће, комплет прве помоћи, бројеви за хитне случајеве, мали руксаци, итд.).

Пре пешачења: погледајте свачију опрему, посебно оних чланова са инвалидитетом и мање искуства. Направите процену искуства и нивоа кондиције чланова групе, а затим успоставите систем пријатеља. Упарите младе тако што ћете упарити једног од искуснијих планинара са једним мање искусним и са инвалидитетом. Направите „Проверу пријатеља!“ тражећи да свако тражи свог пројатеља. Изаберите терен који неће захтевати помоћ било које врсте (ако је стаза превише мокра и блатњава, група се мора вратити и померити шетњу за други дан). Придржавајте се писаних и неписаних правила стазе. Сликајте сваког члана планинарске групе у случају да се неко изгуби.

Планинарска група: не сме да узнемирава дивље животиње (чланови пуштају природу да говори, искључују звук на својим електронским уређајима) и све време треба да буде свесна свог окружења.

Планинарење узбрдо: помозите члановима група да пронађу ритам између свог дисања и корака. Одржавајте стабилан темпо и правите мање пауза, уместо да ходате брже и да морате чешће да стајете. Фокусирајте се на позитивне мисли, а не на то колико се осећају исцрпљено. Смањите градијент на веома стрмим успонима, узимајући у обзир цик-цак путању уместо да идете право горе.

Општи савети: планинарски пар треба да заврши дан ходајући истом брзином којом су и почели. Направите потребна подешавања њихових ранчева - појаса за кукове, рамена и стабилизатора. Наизменично мењајте тежину терета између њихових рамена и кукова. Комбинујте краће и дуге кораке, пребацивање тежишта на прсте и на пете, шта год је потребно да смањите на минимум подручја напетости мишића. Одржавајте мишиће гипким тако што ћете радити мало истезање током пауза. Нека паузе буду кратке и редовне, а не дуге и повремене. Шаторе поставите на удаљености од најмање 6 метара једни од других. Будите веома пажљиви у погледу мале и велике нужде, отпада од хране и опште хигијене.

Током планинарења: свако добија једну особу из групе о којој ће се бринути – пазећи да се додељени „пријатељ“ осећа психички и физички пријатно. Своје стање међусобно проверавају пре, током и после пешачења, користећи питања са листе пријатеља (погледајте доле).

ЛИСТА „ПИТАЈ ПРИЈАТЕЉА“:

Ја и мој пријатељ пре планинарења:

1. Да ли имаш неке склоности или посебне потребе, које се односе на активности на отвореном?
2. Који су твоји страхови – чега се плашиш у овој шетњи?
3. Чему се највише радујеш у овој шетњи?





Ја и мој пријатељ током планинарења:

1. Разговарајте о својој најбољој авантури на отвореном.
2. Који су твоји хобији?
3. Шта је твој највећи страх када је у питању боравак на отвореном?
4. Које је било твоје најгоре искуство на отвореном, а које најбоље?
5. Када су у питању активности на отвореном, за које од својих вештина осећаш самопоуздање?
6. За које вештине уопште не осећаш самопоуздање?
7. Да ли си се икада осећао дискриминисаним на основу твог инвалидитета у спорту или активностима на отвореном?
8. Ко су ти били узорци током одрастања?
9. Да ли си некада прескочио физичко у школи? Ако јеси, зашто?
10. Да ли си се икада бавио неким спортом у мешовитом тиму (млади са и без инвалидитета)?
11. У којој врсти спорта више уживаш: у кооперативном или такмичарском?
12. Да ли си члан неког локалног спортског тима или групе која спроводи активности на отвореном? Ако не, зашто?
13. Да ли си икада учествовао у некој активности на отвореном? Ако јеси, шта те је навело на то?
14. Коју земља желиш да посетиш због њене природе?
15. Да ли више волиш да играш тимске спортове у мешовитим тимовима (млади са и без инвалидитета) или у тимовима са људима истих способности?
16. Који је био први спорт који си пробао и зашто?

Ја и мој пријатељ после планинарења:

1. Како се осећаш после овог пешачења?
2. Да ли си уживао у овом искуству?
3. Шта је био најугоднији аспект пешачења?
4. Шта је био мање пријатан аспект пешачења?
5. Како бисмо могли да побољшамо пешачење за следећи пут?





Прилог 2

Упитник за активности

Назив активности:

Датум:

Ко је организовао/реализовао активност?

Где је реализована активност?

Са симболом X обележите свој одговор:

ПИТАЊЕ ДА НЕУТРАЛНО НЕ

Да ли ти се допала активност?

Да ли је активност била одговарајућа за тебе?

Да ли је активност имала одговарајућу дужину трајања?

Да ли си упознао нове људе?

Да ли си научио нешто ново?

Да ли си се осећао добро током активности?

Да ли би опет учествовао у таквој активности?

Да ли си се суочио са неким изазовима током активности? Којима?

Да ли имаш неке коментаре или сугестије?

QUESTIONNAIRE ABOUT ACTIVITY

Name of activity:

Date:

Who organized/performed it?

Where did it take place?

Place an »X« mark in the box of your answer:

QUESTION	 YES	 NEUTRAL	 NO
Did you like the activity?			
Was the activity right for you?			
Did the activity last just the right time?			
Did you meet new people?			
Did you learn something new?			
Did you feel good during the activity?			
Would you join such activity again?			

Did you face any challenges during activity? What challenges were that?

Do you have any comments or suggestions?





ИЗДАВАЧ:

FONDAZIONE
DON GIOVANNI ZANANDREA
ONLUS



**Sufinansira
Evropska Unija**

Финансирано средствима Европске Уније. Изнесени ставови и мишљења су ставови и мишљења аутора и не мора да се подударају са ставовима и мишљењима Европске Уније или Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАЦЕА). Ни Европска Унија ни ЕАЦЕА не могу да се сматрају одговорнима за њих.