

DOTAKNI SE



MOJEGA SVETA

PRIROČNIK ZA IZVAJANJE IZKUSTVENIH
DELAVNIC ZA RAZUMEVANJE ŽIVLJENJA OSEB Z
INTELEKTUALNO OVIRANOSTJO

Alja Vozelj, Domen Pocięcha, Marta Klopčič

DOTAKNI SE MOJEGA SVETA

Priročnik za izvajanje izkustvenih
delavnic za razumevanje življenja oseb z
intelektualno oviranostjo

Alja Vozelj, Domen Pociеча, Marta Klopčič

Izdajatelj: Varstveno delovni center Zasavje

Zagorje ob Savi, 2026

Leto izdaje: 2026

Jezik: slovenski

Jezikovni pregled: Marta Klopčič

Fotografije: VDC Zasavje

Tip: elektronska publikacija (PDF)

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in
univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 274296579

ISBN 978-961-97406-0-6 (PDF)

© VDC Zasavje, 2026

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja izdajatelja je
prepovedano reproduciranje, distribuiranje ali javna objava vsebine,
razen za namen izobraževanja in nekomercialne uporabe ob navedbi
vira.

Vsebina

- 05.** Pravni in etični okvir
- 07.** Uvod
- 09.** Izkustvena delavnica - hranjenje
- 12.** Izkustvena delavnica - težave v komunikacije
- 16.** Izkustvena delavnica - zapletena navodila
- 21.** Izkustvena delavnica - gibalna oviranost
- 24.** Izkustvena delavnica - nakupovanje z omej. up. rok
- 27.** Izkustvena delavnica - slepost/slabovidnost
- 33.** Izkustvena delavnica - spomin po teži/zvoku
- 36.** Izkustvena delavnica - simulacija slabovidnosti
- 39.** Izkustvena delavnica - naglušnost/gluhota
- 44.** Izkustvena delavnica - razlikovanje razl. vrs oviranosti
- 48.** Izkustvena delavnica - specifične učne težave
- 53.** Izkustvena delavnica - senzorna preobremenitev
- 57.** Izkustvena delavnica - simulacija ved. vzorcev pri MAS
- 60.** Izkustvena delavnica - izkušnja družbenih ovir
- 65.** Viri
- 66.** Zaključek

PRAVNI IN ETIČNI OKVIR



Ta priročnik je namenjen strokovni, izobraževalni in razvojni uporabi. Predstavljene aktivnosti naj se izvajajo pod vodstvom usposobljenih oseb ter ob upoštevanju načel varnosti, prostovoljnosti in spoštovanja vseh udeležencev.

Izkustvene delavnice, predstavljene v tem priročniku, temeljijo na neposrednem doživljanju in aktivnem sodelovanju udeležencev. Tak pristop omogoča globlje razumevanje, hkrati pa zahteva posebno strokovno in etično občutljivost pri načrtovanju in izvedbi aktivnosti.

Pomembno je poudariti, da simulacije posameznih oblik oviranosti ne morejo v celoti prikazati življenjske izkušnje oseb z oviranostjo. Namen teh aktivnosti ni posnemanje ali poenostavljanje njihovega vsakdana, temveč odpiranje prostora za razmislek, razumevanje in razvijanje empatije.

Izvajanje delavnic mora temeljiti na spoštovanju dostojanstva vsakega posameznika. Osebe z oviranostjo ne smejo biti predstavljene skozi prizmo pomanjkljivosti, temveč kot posamezniki z različnimi sposobnostmi, izkušnjami in vlogami v skupnosti. Poseben poudarek je na prepoznavanju potencialov, ne zgolj omejitev.

Ključen element vsake aktivnosti je vodena refleksija, ki udeležencem omogoča, da svoje doživljanje osmislijo in ga povežejo z razumevanjem širšega družbenega konteksta. Brez refleksije lahko izkušnja ostane površinska ali celo vodi v napačne zaključke.

Pri izvedbi je pomembno zagotavljati varno in podporno okolje, kjer so udeleženci spodbujeni k sodelovanju, vendar nikoli k izpostavljanju ali nelagodju. Sodelovanje naj bo prostovoljno, naloge pa prilagojene zmožnostim posameznikov.

V ospredju naj bo vedno cilj – prispevati k bolj vključujoči družbi, ki temelji na razumevanju, spoštovanju in enakovrednem sodelovanju vseh ljudi.

V primeru uporabe fotografij ali drugih osebnih podatkov je potrebno zagotoviti ustrezna soglasja v skladu z veljavno zakonodajo.



UVOD

V Varstveno delovnem centru Zasavje smo v zadnjih letih razvili način dela, ki temelji na preprosti, a pomembni ideji – da se razumevanje ne gradi z razlago, temveč z izkušnjo.

Priročnik, ki je pred vami, predstavlja nabor izkustvenih delavnic, ki so del širšega modela obratne inkluzije. Ta model temelji na premiku iz ustaljenega razumevanja vključevanja. Namesto da bi osebe z intelektualno oviranostjo vstopale v okolja širše družbe, se v našem primeru družba približa njim – v njihov prostor, njihov vsakdan in v njihove izkušnje.

Dnevi dejavnosti, ki jih izvajamo za šolarje in dijake, niso zgolj obiski, temveč strukturiran učni proces. Udeleženci najprej spoznajo delovanje organizacije in življenje uporabnikov. Sledi neposredno vključevanje v delavnice, kjer skupaj z uporabniki in mentorji sodelujejo pri vsakodnevnih aktivnostih. Ključni del predstavljajo izkustvene delavnice, v katerih udeleženci na lastni koži doživijo nekatere omejitve in izzive, s katerimi se uporabniki srečujejo. Proces se zaključi z vodeno refleksijo, kjer udeleženci ozaveščajo lastna doživljanja, stališča in morebitne predsodke.

Tak pristop omogoča globlje razumevanje, kot ga lahko dosežemo zgolj z razlago ali opazovanjem. Neposreden stik, sodelovanje in izkušnja ustvarjajo prostor, v katerem se zmanjšuje socialna distanca, krepita empatija in spoštovanje ter nastaja bolj realna slika o življenju oseb z intelektualno oviranostjo.

Na podlagi pregleda dostopnih domačih in tujih praks nismo zaznali priročnika, ki bi na enoten način povezoval izkustvene delavnice, aktivno vlogo uporabnikov in sodelovanje z izobraževalnimi institucijami. Razvit priročnik predstavlja metodološko podporo modelu obratne inkluzije in omogoča njegovo prenosljivost v druge organizacije.

Primeri izkustvenih delavnic so v uporabi v različnih okoljih: na fakultetah, šolah s prilagojenim programom, v VDC-jih in CUDV-jih. Nam so jih predstavili zaposleni iz VDC Novo mesto. Ker veliko pozornosti v našem VDC-ju namenjamo vključevanju, osveščanju družbe, so se nam zdele odličen pripomoček za vzgojno-izobraževalno delo z mladimi. Prilagodili in dopolnili smo jih tako, da dopolnjujejo vsebine, ki jih mladim ponujamo v okviru tehniških dni in vključujočih delavnic. Dodane so tudi priloge - pripomočki, potrebni za izvedbo delavnic.

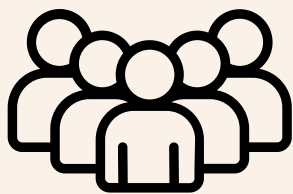
Priročnik je namenjen strokovnim delavcem v socialnovarstvenih ustanovah, pedagogom in drugim, ki nameravajo podobne aktivnosti izvajati v svojem okolju in želijo razvijati izkustvene pristope dela. V njem so zbrani primeri delavnic, ki so se v praksi izkazali kot učinkoviti, izvedljivi in prilagodljivi različnim skupinam. Zasnovan je tako, da omogoča neposredno uporabo v praksi ter prilagajanje različnim skupinam udeležencev.

Hkrati priročnik predstavlja del širše inovacije, s katero v VDC Zasavje naslavljamo dva pomembna izziva: pomanjkanje kadra v socialnem varstvu ter stigmatizacijo oseb z intelektualno oviranostjo. Z ustvarjanjem pozitivnih in realnih izkušenj želimo spodbuditi zanimanje za delo v socialnem varstvu ter prispevati k bolj vključujoči družbi.

IZKUSTVENA DELAVNICA: HRANJENJE

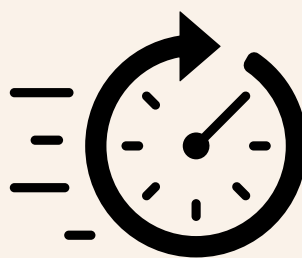
Namen vaje:

V tej aktivnosti udeleženci izkusijo občutke povezanosti, pomoči in odvisnosti pri hranjenju. Namen je spoznati, kako se počuti oseba, ki potrebuje pomoč pri hranjenju, in oseba, ki pomoč nudi.



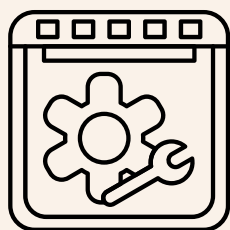
Število udeležencev

2 na skupino



trajanje

10-15minut



Pripomočki:

- Keksi, krekerji
- skodelice, kozarci, žlice
- voda, sok
- preveza za oči
- slinčki
- prtički ali papirnate brisače

Poseben poudarek je na:

- komunikaciji med osebo, ki nudi pomoč, in osebo, ki jo prejema,
- prilagajanju aktivnosti (npr. namestitev slinčka),
- varnem in spoštljivem vnosu hrane, občutkih, ki nastanejo med izkušnjo.

Priprava vaje

- Ena oseba prevzame vlogo posameznika, ki ne more samostojno uporabljati rok in je delno ali popolnoma slepa.
- Druga oseba prevzame vlogo pomočnika, ki hrani.
- Udeleženec v vlogi osebe z omejitvami se usede na stol za mizo, nadene prevezo za oči in položi roke na kolena.

Namestitev pripomočkov:

- Pomočnik namesti slinček

Hranjenje

- Pomočnik napoveduje vsak korak (približevanje hrane, vnos v usta, ponudba pijače).
- Udeleženec zaužije dve vrsti hrane:
 - trdo (npr. keksi, krekerji),
 - tekočo (npr. voda, sok).

Koraki hranjenja (priporočeni)

1. Predstavitev poteka hranjenja.
2. Napovedovanje vsakega naslednjega koraka.
3. Namestitev slinčka.
4. Vnos hrane v usta.
5. Ponudba pijače.



Komunikacija

- Pomočnik ves čas komunicira z osebo, ki jo hrani, in spremlja njene odzive.

Zaključek aktivnosti

- Po končani aktivnosti si udeleženca izmenjata občutke in izkušnje.

Vloga mentorja

Mentor predstavi aktivnost, poda jasna navodila in spremlja potek. Posebej skrbi za varnost pri hranjenju ter udeležence usmerja k spoštljivi in jasni komunikaciji. Po potrebi poseže v aktivnost in jo prilagodi.

Refleksija (ključni del)

Po aktivnosti mentor vodi pogovor:

- Kako ste se počutili v vlogi osebe, ki potrebuje pomoč?
- Kako ste se počutili v vlogi pomočnika?
- Kaj vam je bilo najtežje?
- Kaj vam je pomagalo pri občutku varnosti?

Kako pomembna je bila komunikacija?

Poudarki za razumevanje

- hranjenje je lahko zelo osebna in ranljiva situacija,
- zaupanje med osebama je ključno,
- jasna in umirjena komunikacija povečuje občutek varnosti,
- spoštljiv pristop bistveno vpliva na doživljanje osebe, ki pomoč prejema.

IZKUSTVENA DELAVNICA: TEŽAVE V KOMUNIKACIJI

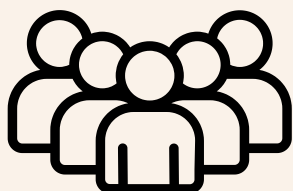
Namen vaje:

V tej aktivnosti udeleženci izkusijo frustracijo in omejitve, ki nastanejo, ko je komunikacija otežena ali praktično onemogočena.

Namen vaje je:

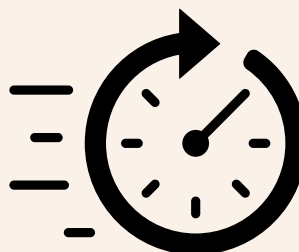
- doživeti, kako zahtevno je sporočati in prejemati informacije brez običajnih načinov izražanja,
- razviti empatijo do oseb z intelektualnimi oviranostmi ali drugimi komunikacijskimi izzivi,

opazovati, kako se posamezniki prilagajajo omejitvam in iščejo alternativne načine komunikacije.



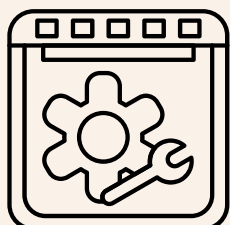
Število udeležencev

v paru



trajanje

10-15minut



Pripomočki:

- kartončki s sličicami
- listi z obrisom nepravilne oblike
- ogledalo
- pisala

Potek aktivnosti

Naloga 1: Sporočanje brez besed

- Aktivnost poteka v paru.
- Oseba A izbere kartonček s sličico in si jo ogleda.
- Brez govora ali pisanja skuša s pomočjo gest, mimike ali risanja sporočiti Osebi B, kaj vidi na sliki.
- Oseba B poskuša uganiti, kaj prikazuje sličica.

Naloga 2: Risanje v ogledalu

- Na mizo položimo list papirja z obrisom lika nepravilne oblike.
- Ogledalo postavimo pravokotno na daljšo stranico lista.
- Udeleženec pokrije neposreden pogled na list.
- S pomočjo opazovanja v ogledalu skuša slediti obrisu in risati črte, ne da bi neposredno gledal papir.



Vloga mentorja

Mentor poda jasna navodila, spremlja potek aktivnosti in spodbuja udeležence, da vztrajajo tudi ob občutku frustracije. Usmerja jih k iskanju različnih načinov izražanja in opozarja na pomen potrpežljivosti v komunikaciji.

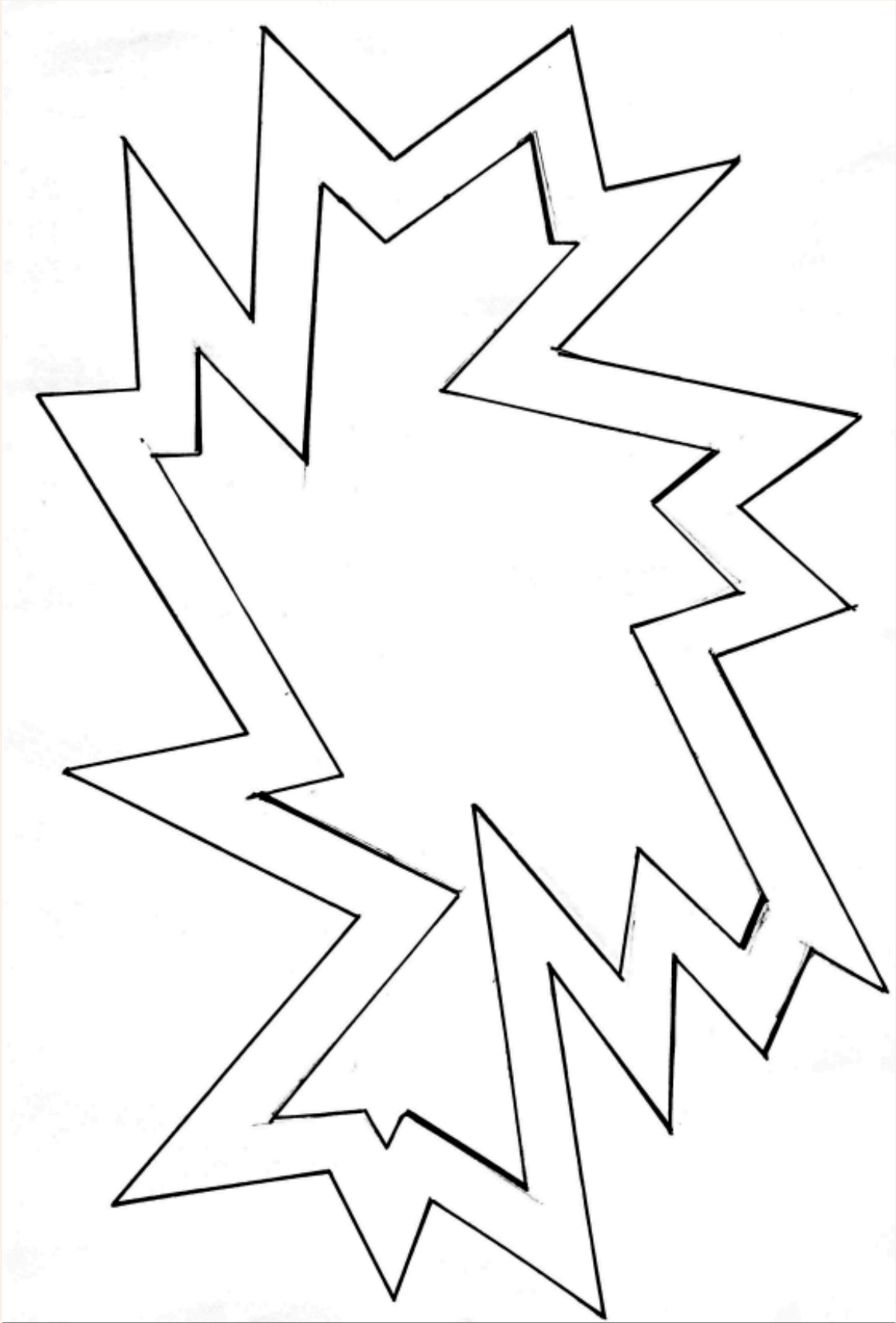
Refleksija (ključni del)

Po aktivnosti mentor vodi pogovor:

- Kaj je bilo najtežje pri sporočanju ali razumevanju?
- Kako ste se počutili, ko vas sogovornik ni razumel?
- Kaj vam je pomagalo pri komunikaciji?
- Katere strategije ste uporabili?

Poudarki za razumevanje

- komunikacija ni samoumevna in lahko hitro postane otežena,
- omejitve v izražanju povzročajo frustracijo in negotovost,
- pomembni so potrpežljivost, prilagajanje in iskanje alternativnih načinov komunikacije,
- razumevanje sogovornika zahteva čas, pozornost in aktivno sodelovanje.

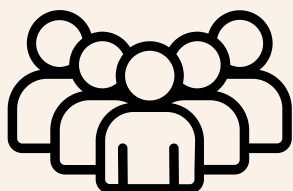


IZKUSTVENA DELAVNICA: ZAPLETENA NAVODILA

Namen vaje:

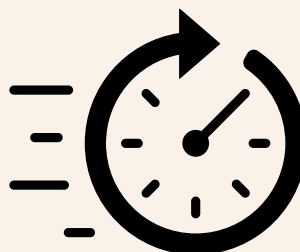
Glede na to, da je celoten priročnik primarno usmerjen v razumevanje življenja oseb z intelektualno oviranostjo, je ta vaja ključna za neposredno doživljanje kognitivne preobremenjenosti. Namen je izkusiti, kako se počuti oseba, ko prejme preveliko količino kompleksnih informacij naenkrat, ter prepoznati moč enostavne in prilagojene komunikacije. Poseben poudarek je na:

- prepoznavanju občutka nemoči, ko ne zmoremo slediti navodilom,
- ozaveščanju pomena t. i. »lahkega branja« oz. enostavne govorice,
- doživljanju uspeha in večje samostojnosti ob strukturiranem vodenju.



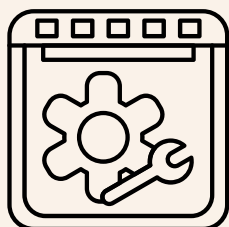
Število udeležencev

frontalno, z vsemi
udeleženci naenkrat



trajanje

10-15minut



Pripomočki:

- barvni listi papirja (npr. modri listi),
- pisala,
- vnaprej pripravljene slikovne kartice, ki prikazujejo posamezne korake navodila.

Potek aktivnosti

Faza 1 (Kognitivna preobremenitev): Mentor stopi pred skupino in z vpadljivim, hitrim tempom poda izjemno dolgo in zapleteno navodilo, ki ga prebere le enkrat: »Vzemite moder list, ga prepognite natanko dvakrat po diagonali, nato napišite svoje polno ime v zgornji desni kot, potem list nemudoma položite pod svoj stol in se hitro ter tiho postavite ob lesena vrata.« Udeleženci morajo poskusiti nalogo izvesti takoj, ko mentor zaključi z govorom.

Faza 2 (Prilagojena komunikacija): Mentor ustavi aktivnost in isto nalogo ponovi na spremenjen način:

o navodilo razbije na izrazito kratke, posamezne korake,
o vsak korak sproti podpre z vizualno/slikovno kartico (npr. slika prepognjenega lista, slika stola),
o naslednji korak pove šele takrat, ko so vsi udeleženci uspešno zaključili predhodnega.

· **Zaključek aktivnosti:** Udeleženci se usedejo nazaj na svoja mesta in primerjajo uspešnost izvedbe v obeh fazah.

Vloga mentorja

Mentor v prvi fazi namerno nastopi avtoritativno in hitro, da ustvari realen občutek preobremenjenosti, navodilo pa poda zgolj enkrat. V drugi fazi popolnoma spremeni svoj pristop – postane umirjen, uporablja kratke stavke in vizualno podporo. Njegova vloga je pokazati kontrast med neustreznim in ustreznim pristopom vodenja.

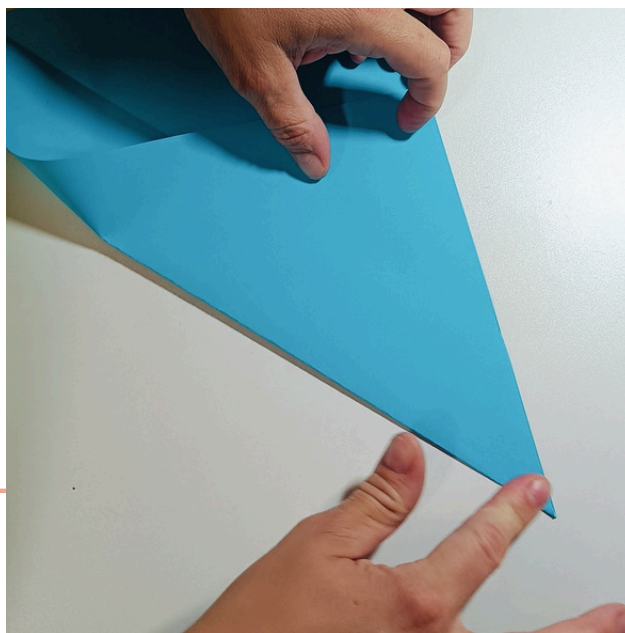
Vloga mentorja

Mentor prvič poda navodila odločno, hitro, brez empatije. Po krajšem času aktivnost prekine in začne znova. Tokrat umirjeno, počasi, vsako navodilo podkrepí s slikovnim materialom, počaka, da vsi izvedejo aktivnost. Po zaključeni aktivnosti izvede skupinski pogovor o

Refleksija (ključni del)

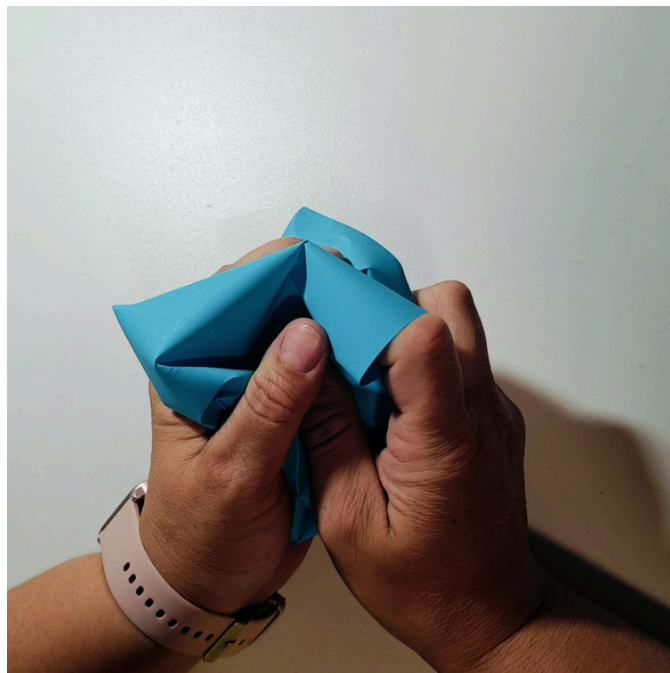
Po aktivnosti mentor vodi pogovor:

- Kaj in koliko informacij ste si sploh uspeli zapomniti v prvi fazi, ko je bilo navodilo zapleteno?
- Kakšne občutke je v vas vzbudilo spoznanje, da ne veste natančno, kaj morate storiti?
- Kaj vam je v drugi fazi najbolj pomagalo, da ste nalogo izvedli brez napak?
- Kakšna navodila so na splošno lažje razumljiva za ljudi, ki se soočajo z intelektualnimi primanjkljaji?



Poudarki za razumevanje

- osebe z intelektualno oviranostjo lahko potrebujejo več časa za razumevanje in obdelavo informacij,
- dolga, zapletena ali večstopenjska navodila lahko povzročijo zmedo in zmanjšajo uspešnost pri izvajanju nalog,
- kratka, jasna in po korakih podana navodila omogočajo večjo samostojnost in občutek uspeha,
- uporaba slik, prikaza ali praktičnega primera lahko bistveno olajša razumevanje,
- težave pri razumevanju navodil niso povezane z motivacijo ali željo po sodelovanju, temveč z načinom podajanja informacij,
- potrpežljivost, preverjanje razumevanja in prilagojena komunikacija prispevajo k uspešnejšemu vključevanju in sodelovanju.
- ovira pogosto ni v posamezniku, temveč v tem, da okolje in način podajanja informacij nista prilagojena njegovim potrebam.



1. VZEMITE MODER LIST



**2. PREPOGNITE DVAKRAT
PO DIAGONALI**



3. NAPIŠITE POLNO IME V ZGORNJI DESNI KOT



**4. POLOŽITE POD STOL IN SE
POSTAVITE OB LESENA VRATA**



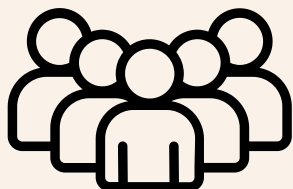
IZKUSTVENA DELAVNICA: GIBALNA OVIRANOST

Namen vaje:

V tej aktivnosti udeleženci spoznajo pripomočke, ki jih uporabljajo gibalno ovirane osebe, ter pridobijo neposredno izkušnjo vožnje z invalidskim vozičkom.

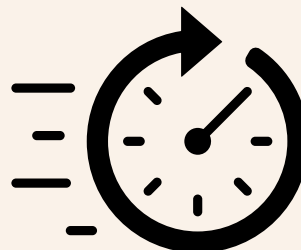
Namen vaje je:

- doživeti omejitve gibanja in vsakodnevne izzive pri opravljanju osnovnih opravil,
- razviti empatijo in razumevanje za gibalne omejitve,
- spoznati pomen prilagoditve prostora in uporabe ustreznih pripomočkov za večjo samostojnost.



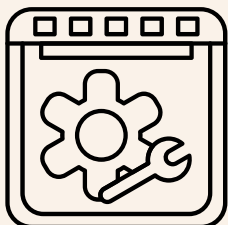
Število udeležencev

individualno ali v paru



trajanje

10-15minut



Pripomočki:

- invalidski voziček
- poligon z ovirami (npr. pragovi, ograde, stolčki)

Potek aktivnosti

1. Priprava

- Udeleženec se usede na invalidski voziček.
- Poskrbimo za varnost (pripenjanje s pasom, če je na voljo).

2. Premikanje

- Udeleženec prevozi pripravljen poligon ali opravi pot do določenega cilja (npr. sanitarije).

3. Izvajanje vsakodnevnih opravil

4. Med vožnjo poskuša opraviti naslednje naloge:

- odpiranje in zapiranje vrat,
- umivanje in brisanje rok,
- prižiganje in ugašanje luči.

5. Način izvedbe

- Aktivnost lahko poteka individualno ali v paru.
- V paru ena oseba izvaja nalogo, druga opazuje in po potrebi nudi pomoč.

Vloga mentorja

Mentor predstavi potek aktivnosti, skrbi za varnost udeležencev in spremlja izvajanje. Udeležence usmerja, da naloge izvajajo čim bolj samostojno, hkrati pa opozarja na pomembnost pravilne in varne uporabe pripomočkov. Po potrebi prilagodi težavnost nalog.

Refleksija (ključni del)

Po aktivnosti mentor vodi pogovor:

- Kaj vam je povzročalo največ težav?
- Kaj vas je pri premikanju najbolj omejevalo?
- Kako ste se počutili pri opravljanju vsakodnevnih nalog?
- Kaj bi vam olajšalo izvedbo nalog?

Poudarki za razumevanje

- gibanje v prostoru ni samoumevno in lahko predstavlja velik izziv,
- že manjše ovire (npr. pragovi, ozka vrata) lahko bistveno otežijo samostojnost,
- prilagoditev okolja ima ključno vlogo pri vključevanju,
- samostojnost posameznika je pogosto odvisna od dostopnosti prostora, ne od njegovih sposobnosti.



IZKUSTVENA DELAVNICA: NAKUPOVANJE Z OMEJENO UPORABO ROK

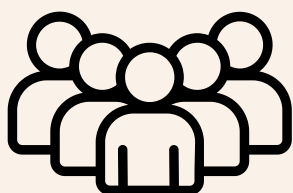
Namen vaje:

Namen aktivnosti je udeležencem prikazati vsakodnevne izzive, s katerimi se soočajo osebe z gibalno oviranostjo, s posebnim poudarkom na delovanju rok, prstov in fine motorike.

Udeleženci spoznajo, da so opravila, ki jih večina dojema kot samoumevna, za nekoga vir velikega fizičnega napora.

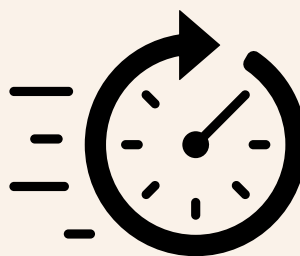
Poseben poudarek je na:

- ozaveščanju kompleksnosti gibov fine motorike pri vsakodnevnih opravilih,
- razvijanju potrpežljivosti do oseb, ki za izvedbo nalog potrebujejo več časa,
- prepoznavanju pomena prilagojenih pripomočkov za večjo samostojnost oseb z ovirami.



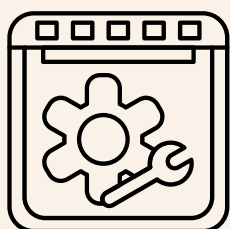
Število udeležencev

v paru



trajanje

10-15 minut



Pripomočki:

- par debelih rokavic (smučarskih ali zimskih),
- nakupovalni seznam in denarnica s kovanci različnih velikosti,
- drobni predmeti za »nakupovanje« (npr. škatlice, platenke, artikli),
- nakupovalna vrečka.

Potek aktivnosti

- Priprava aktivnosti: Udeleženec, ki opravlja nalogo, si nadene debele (npr. smučarske ali delovne) rokavice, ki močno omejijo gibljivost prstov, občutek za dotik in natančnost oprijema.
- Izvedba nalog (simulacija nakupovanja): Udeleženec prejme vnaprej pripravljen seznam opravil, ki jih mora izvesti povsem samostojno:
 - s police mora vzeti tri specifične, drobne predmete,
 - odpreti mora svojo denarnico,
 - iz nje mora zgolj s prsti v rokavicah izvleči točno določen kovanec ali bankovec,
 - kupljene predmete mora pospraviti v nakupovalno vrečko.
- Zaključek aktivnosti: Po uspešno ali delno opravljeni nalogi udeleženca v paru zamenjata vlogi.

Vloga mentorja

Mentor v prostoru pripravi improviziran nakupovalni kotiček, razloži navodila ter pozorno spremlja potek. Njegova ključna naloga je, da spodbuja udeležence k samostojnemu reševanju izziva in preprečuje, da bi jim partnerji prehitro priskočili na pomoč, saj bi s tem odvzeli izkušnjo napora.

Refleksija (ključni del)

Po aktivnosti mentor vodi pogovor:

- Kaj vam je med izvajanjem nakupovalnega seznama povzročalo največ težav?
- Koliko več časa in koncentracije ste potrebovali za preprosto odpiranje denarnice in jemanje kovancev iz nje?
- Kako bi se počutili, če bi za vami v trgovini stala dolga vrsta neučakanih ljudi?
- Kako lahko kot družba in posamezniki pokažemo podporo osebi, ki ima težave z motoriko, ne da bi ji odvzeli samostojnost?

Poudarki za razumevanje

- veliko število vsakodnevnih nalog zahteva izjemno natančne gibe prstov, ki jih zdravi ljudje jemljejo kot samoumevne,
- gibalna oviranost ne vključuje le uporabe invalidskega vozička, temveč pogosto obsega tudi izzive fine motorike in koordinacije rok,
- samostojnost oseb z gibalnimi omejitvami zahteva bistveno več časa, energije in potrpežljivosti okolice,
- ustrezno oblikovani pripomočki (npr. prilagojene denarnice, lažje odpiranje embalaž) in strpnost družbe krepijo dostojanstvo posameznika.



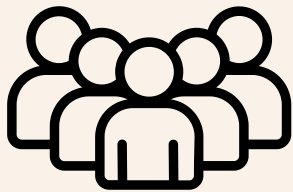
IZKUSTVENA DELAVNICA: SLEPOST/SLABOVIDNOST

Namen vaje:

V tej aktivnosti udeleženci pridobijo izkušnjo, kako vsakodnevno živijo slepi ali slabovidni ljudje.

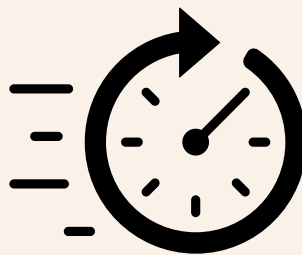
Namen vaje je:

- doživeti omejitve vida ter izzive pri premikanju in orientaciji,
- spoznati pripomočke, ki olajšajo vsakdanje življenje,
- razviti empatijo in razumevanje za osebe z okvaro vida.



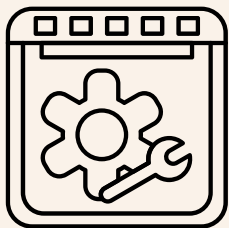
Število udeležencev

v paru



trajanje

15-20minut



Pripomočki:

- bela palica
- preveza za oči
- poligon z ovirami in manjšimi predmeti
- Braillova abeceda
- besedilo v Braillovi pisavi

Potek aktivnosti

Naloga 1: Premikanje s palico

1. Udeleženec si nadene prevezo za oči.
2. Vzame belo palico in jo sestavi.
3. Poskusi prehoditi poligon z različnimi ovirami.
4. Na koncu pobere manjši predmet (npr. igračo).
5. Partner lahko pomaga z besednimi navodili, vendar ne fizično.

Naloga 2: Branje Braillove pisave

1. Udeleženec preizkusi branje besedila v Braillovi pisavi.
2. S tipanjem skuša prepoznati črke ali besede.
3. Namen je spoznati, kako slepe osebe berejo in prepoznavajo informacije z dotikom.



Naloga 4: Vodenje slepe osebe

1. Udeleženci delajo v paru.
2. Ena oseba si nadene prevezo za oči (vloga slepe osebe), druga prevzame vlogo spremljevalca.
3. Spremljevalec:
 - ponudi svojo roko (slepa oseba se prime nad komolcem),
 - hodi pol koraka pred udeležencem,
 - jasno in pravočasno opisuje okolje (npr. »stopnica«, »vrata«, »ovira levo«).
4. Par se premika po prostoru in izvaja naloge:
 - hoja po hodniku,
 - prehod skozi vrata,
 - ustavljanje in sprememba smeri.
5. Po določenem času udeleženca zamenjata vlogi.

Vloga mentorja

Mentor poda jasna navodila in skrbi za varnost udeležencev pri gibanju. Udeležencem predstavi osnovni način pravilnega vodenja (položaj roke, tempo hoje, komunikacija) ter jih spodbuja k uporabi drugih čutov (tip, sluh). Po potrebi prilagodi težavnost nalog.

Refleksija (ključni del)

Po aktivnosti mentor vodi pogovor:

- Kako ste se počutili brez vida?
- Kaj vam je povzročalo največ težav pri orientaciji?
- Kako ste doživljali vlogo osebe, ki vodi?
- Kaj vam je dajalo občutek varnosti?
- Kako ste uporabljali druge čute?

Poudarki za razumevanje

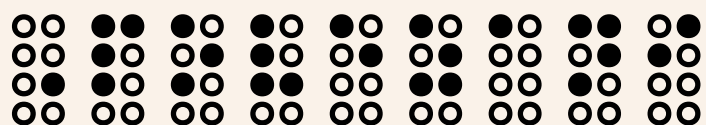
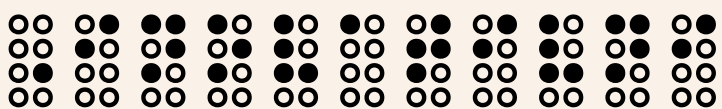
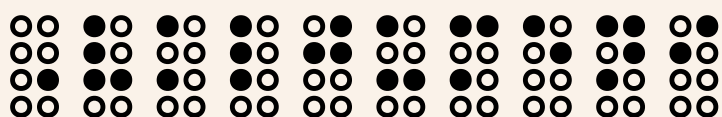
- vid ima ključno vlogo pri orientaciji, vendar ga lahko delno nadomestijo drugi čuti,
- gibanje brez vida zahteva več časa, koncentracije in občutka varnosti,
- pravilno vodenje bistveno poveča občutek varnosti in samostojnosti,
- komunikacija mora biti jasna, pravočasna in konkretna,
- pomembni so pripomočki in prilagoditve okolja,
- pomoč mora biti prilagojena in spoštljiva, ne vsiljena.



a	b	c	č	d
•	⋮	⋮⋮	• •	⋮⋮
e	f	g	h	i
• •	⋮⋮	⋮⋮	⋮⋮	• •
j	k	l	m	n
⋮⋮	⋮ •	⋮ ⋮	⋮⋮ •	⋮⋮
o	p	r	s	š
• • •	⋮⋮ •	⋮⋮	• •	• •
t	u	v	z	ž
• • •	⋮ ⋮	⋮ ⋮	• •	⋮ ⋮

Slika 2: Braillova abeceda

<https://center-iris.si/podpora-in-storitve/brajica/>

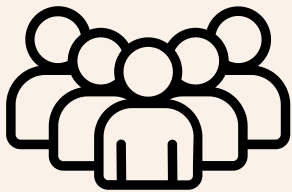


REŠITEV:
vključeni
inovativni
povezani

IZKUSTVENA DELAVNICA: IZKUŠNJA SLEPOTE - SPOMIN PO TEŽI ALI ZVOKU

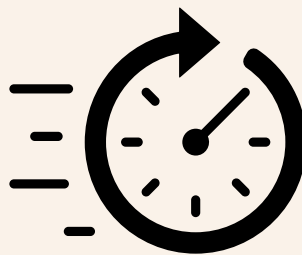
Namen vaje:

Namen vaje je ozavestiti pomen tipa in sluha ter zaznavanja predmetov brez uporabe vida. Udeleženec skozi igro spoznava, kako slepe in slabovidne osebe pri vsakodnevnih opravilih uporabljajo druge čute ter razvijajo strategije za prepoznavanje predmetov.



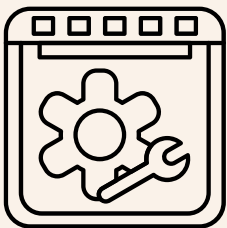
Število udeležencev

individualno



trajanje

5-10minut



Pripomočki:

- preveza za oči,
- 8 do 12 valjčkov ali posodic, od katerih sta po dva enako težka ali proizvajata enak zvok (neprosojne plastične stekleničke napolnimo po dve z enakim materialom - riž, pesek, kamenčki ...)

Pripravimo pare valjčkov enake teže ali vsebine. Navzven so vsi valjčki enaki, razlikujejo se le po teži ali zvoku, ki ga proizvajajo, ko jih potresemo.

Potek aktivnosti

Valjčke naključno razporedimo na mizo. Udeleženec si nadene prevezo za oči.

Njegova naloga je, da z dvigovanjem valjčkov poišče pare. Valjčke lahko prime v roke, primerja njihovo težo (zvok) in jih poljubno premika po mizi.

Ko meni, da je našel par, ga odloži na posebno mesto. Aktivnost se nadaljuje, dokler ne poišče vseh parov oziroma do izteka časa.

Po želji lahko nalogo izvajata dva udeleženca in primerjata uspešnost.

Refleksija (ključni del)

Po aktivnosti mentor vodi pogovor:

- Kako si se počutil, ko si moral težo (zvok) valjčkov ugotoviti izključno preko svojih rok in zvoka?
- Ali si med vajo postal bolj pozoren na majhne podrobnosti (težo valjčka, zvok, ki ga valjček oddaja), ki jih z odprtimi očmi sploh ne bi opazil?
- Kaj ti je povzročalo največ težav? Ali je bilo težje pravilno oceniti razliko v teži/zvoku ali si zapomniti, kje na mizi si posamezen valjček že odložil?

Poudarki za razumevanje

- Čeprav je vid pomemben vir informacij, lahko človek z uporabo drugih čutov razvije učinkovite načine zaznavanja okolja. Slepe in slabovidne osebe vsakodnevno uporabljajo strategije, ki jim omogočajo samostojnost in aktivno vključevanje v družbo.



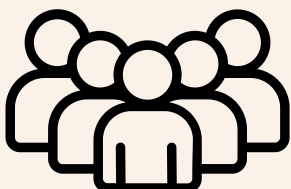
IZKUSTVENA DELAVNICA: SIMULACIJA SLABOVIDNOSTI

Namen vaje:

Namen vaje je spoznati izzive, s katerimi se srečujejo slabovidne osebe ali osebe z motnjami barvnega vida. Ta stanja (npr. megleni vid, zoženo vidno polje, barvna slepota) pogosto niso takoj opazna za okolico, vendar močno vplivajo na vsakdanjo orientacijo, branje in uporabo tehnologije.

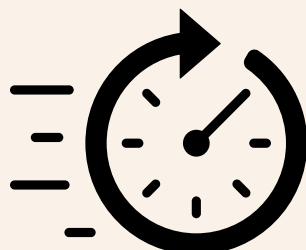
Poseben poudarek je na:

- prepoznavanju ovir okolju (npr. droben tisk,
- doživljanju napora ob poskusih osredotočanja pogleda,
- ozaveščanju pomena univerzalnega oblikovanja prostora in informacij.



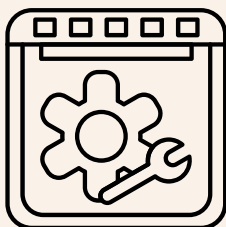
Število udeležencev

v paru



trajanje

10-15 minut



Pripomočki:

- predelana zaščitna očala (z lepilnim trakom ali barvo),
- različna embalaža artiklov z drobnim tiskom in roki trajanja

Potek aktivnosti

Priprava vaje: Udeleženec si nadene posebna očala za simulacijo (npr. zaščitna očala, prelepljena s prosojnim lepilnim trakom za megleni vid ali s prebarvanimi stranskimi deli za tunnelski vid).

Izvedba vsakodnevnih nalog:

- Z nameščenimi očali mora udeleženec opraviti preprost izziv:
- Prebrati mora rok trajanja ali drobne sestavine na embalaži živil.

Zaključek aktivnosti: Po opravljeni nalogi si udeleženca zamenjata vlogi, da oba preizkusita omejitve vida.

Vloga mentorja:

Mentor pripravi simulacijska očala in naloge. Skrbi za varnost udeležencev, ko se ti premikajo z očali, ter jih spodbuja, da pozorno spremljajo telesne odzive (npr. napenjanje oči). Opozori na to, da slabovidnost ne pomeni nujno popolne teme, temveč popačeno zaznavanje okolice.

Refleksija (ključni del)

Po aktivnosti mentor vodi pogovor:

- Ali so vas ob poskusu fokusiranja in prepoznavanja drobnega tiska začele boleti oči?
- Kako pomembno je, da so spletne strani, napisi v stavbah in javni promet oblikovani z visokim kontrastom in dovolj velikimi črkami?
- Kako lahko slabovidni osebi olajšamo dostop do informacij v vsakdanjem življenju?

Poudarki za razumevanje

- slabovidnost obsega širok spekter stanj in se ne odraža vedno le kot popolna izguba vida,
- pomen izbire primerne tipografije,
- prilagoditve prostora (npr. taktilne oznake, zvočni signali) koristijo vsem družbenim skupinam.



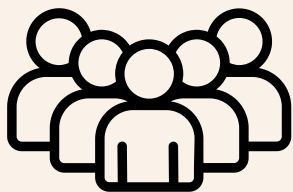
IZKUSTVENA DELAVNICA: NAGLUŠNOST/GLUHOTA

Namen vaje:

Namen vaje je, da udeleženci preko neposredne izkušnje spoznajo, s kakšnimi izzivi se v vsakdanji komunikaciji srečujejo naglušne in gluhe osebe.

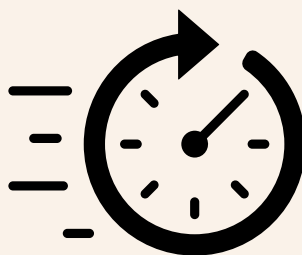
Vaja spodbuja:

- razumevanje komunikacijskih ovir,
- potrpežljivost in prilagajanje v komunikaciji,
- zavedanje pomena jasnega, strukturiranega in vizualno podprtega sporočanja.



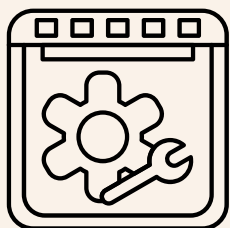
Število udeležencev

v paru



trajanje

15-20minut



Pripomočki:

- slušalke (lahko tudi zaščitne slušalke ali čepki za ušesa)
- natisnjena enoročna prstna abeceda slovenskega znakovnega jezika

Potek aktivnosti

Naloga 1: Branje z ustnic

1. Ena oseba si nadene slušalke (brez zvoka ali z utišanim zvokom).
2. Druga oseba brez glasu govori kratko besedilo ali enostavne stavke.
3. Oseba s slušalkami poskuša z opazovanjem ustnic razbrati in ponoviti povedano.
4. Po nekaj primerih udeleženca zamenjata vlogi.

Naloga 2: Prstna abeceda

1. Oba udeleženca prejmeta list z enoročno prstno abecedo slovenskega znakovnega jezika.
2. S pomočjo prikazovanja črk skušata drug drugemu sporočiti preproste besede (npr. ime, dan v tednu, kraj).
3. Aktivnost lahko poteka izmenično ali kot igra ugibanja.





Slika 3: Enoročna prstna abeceda

<https://dgnjp.splet.arnes.si/slovenski-znakovni-jezik/>

Vloga mentorja

Mentor vodi aktivnost, poda jasna navodila in spremlja potek.

Udeležence usmerja, da:

- govorijo razločno in v normalnem tempu (brez pretiranega poudarjanja),
- vzdržujejo očesni stik,
- uporabljajo podporne strategije (gesta, mimika).

Mentor opozori, da:

- branje z ustnic ni zanesljiv način razumevanja,
- komunikacija zahteva prilagoditev obeh sogovornikov,
- cilj ni "pravilno uganiti", ampak razumeti izkušnjo.

Refleksija (ključni del)

Po aktivnosti mentor vodi pogovor:

- Kako ste se počutili, ko niste slišali sogovornika?
- Kaj vam je bilo najtežje pri razumevanju?
- Kaj vam je pomagalo pri komunikaciji?

Kako ste prilagodili svoje sporočanje?

- Kako bi lahko izboljšali komunikacijo z osebo, ki ne sliši?

Poudarki za razumevanje

- branje z ustnic je zahtevno in pogosto nezanesljivo,
- komunikacija zahteva več časa, potrpežljivosti in prilagoditev,
- pomembni so očesni stik, jasna artikulacija in neverbalna komunikacija,
- vsak posameznik uporablja različne načine komunikacije (znakovni jezik, pisanje, govor),
- učinkovita komunikacija je odgovornost obeh sogovornikov.



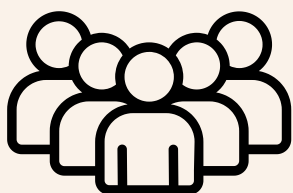
IZKUSTVENA DELAVNICA: RAZLIKOVANJE RAZLIČNIH VRST OVIRANOSTI

Namen vaje:

Namen vaje je, da udeleženci prepoznajo razliko med telesno in intelektualno oviranostjo ter

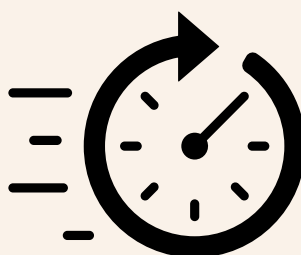
razumejo, da ti dve nista nujno povezani.

Vaja poudarja, da ima lahko oseba telesno oviranost, ob tem pa ohranjene ali visoke intelektualne sposobnosti, ter spodbuja razmislek o stereotipih in napačnih predpostavkah.



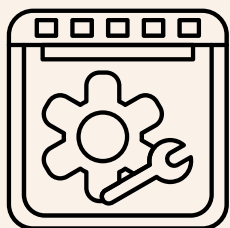
Število udeležencev

samostojno, lahko
tudi v paru



trajanje

10-15 minut



Pripomočki:

- oblačila z zadrgo ali vezalkami
- posoda z bonboni ali drobnimi predmeti
- debele rokavice

Potek aktivnosti

Naloga 1: Simulacija telesne oviranosti – uporaba ene roke

1. Udeleženec položi dominantno roko za hrbet.
2. Z drugo roko skuša opraviti vsakodnevne naloge:
 - zapeti zadrgo,
 - zavezati vezalke,
 - odviti bonbon ali podoben predmet.

Naloga 2: Simulacija omejene gibljivosti prstov in zapestij

1. Udeleženec si nadene debele rokavice, ki otežijo gibanje prstov.
2. Nato poskusi opraviti naslednje naloge:
 - iz posode vzeti en sam bonbon ali drug majhen predmet,
 - bonbon odviti in ga dati v usta,
 - zapeti gumb,
 - zavezati vezalke.



Vloga mentorja

Mentor poda jasna navodila in zagotovi varno izvedbo aktivnosti. Udeležence spodbuja, da naloge izvajajo samostojno, brez pomoči, ter jih usmerja k razmisleku o strategijah, ki jih uporabljajo pri premagovanju izzivov.

Pomembno je, da mentor jasno poudari, da gre za izkušnjo omejitve gibanja, ne pa za celostnoizkušnjo življenja z oviranostjo.

Refleksija (ključni del)

Po izvedbi mentor vodi pogovor:

- Kako ste se počutili pri opravljanju nalog?
- Kaj vam je povzročalo največ težav?
- Kako ste si pomagali?
- Ali ste potrebovali več časa ali koncentracije?
- Kakšne predpostavke o sposobnostih ste imeli pred vajo?
- Kaj vam ta izkušnja pove o vsakdanjem življenju oseb s telesno oviranostjo?

Poudarki za razumevanje

- telesna oviranost ne pomeni nujno tudi intelektualne oviranosti,
- vsakodnevna opravila lahko zahtevajo bistveno več časa, energije in prilagajanja,
- pomembna je prilagoditev okolja in uporaba ustreznih pripomočkov,
- samostojnost je pogosto odvisna od podpore in dostopnosti, ne od sposobnosti posameznika,
- stereotipi lahko vodijo v podcenjevanje sposobnosti ljudi.

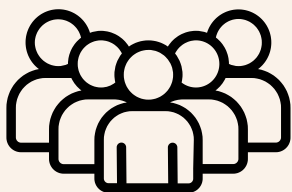


IZKUSTVENA DELAVNICA: SPECIFIČNE UČNE TEŽAVE - DISGRAFIJA IN DISLEKSIJA

Namen vaje:

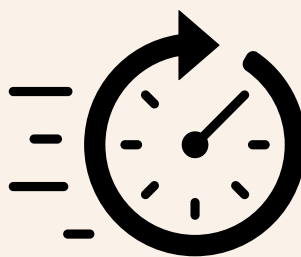
V tej aktivnosti udeleženci preko neposredne izkušnje občutijo frustracijo, napor in časovni pritisk, s katerimi se pri šolskih ali vsakodnevnih nalogah srečujejo osebe s specifičnimi učnimi težavami. Namen je ozavestiti, da te ovire niso povezane s stopnjo inteligence ali pomanjkanjem truda. Poseben poudarek je na:

- doživljanju kognitivnega napora, ko možgani informacije procesirajo na drugačen način,
- razumevanju frustracije ob nezmožnosti hitrega izvajanja na videz preprostih nalog,
- prepoznavanju pomena prilagoditev (npr. podaljšan čas) v izobraževalnem procesu.



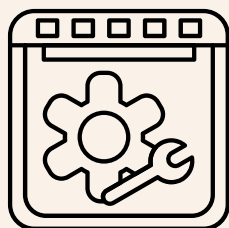
Število udeležencev

v paru



trajanje

10-15 minut



Pripomočki:

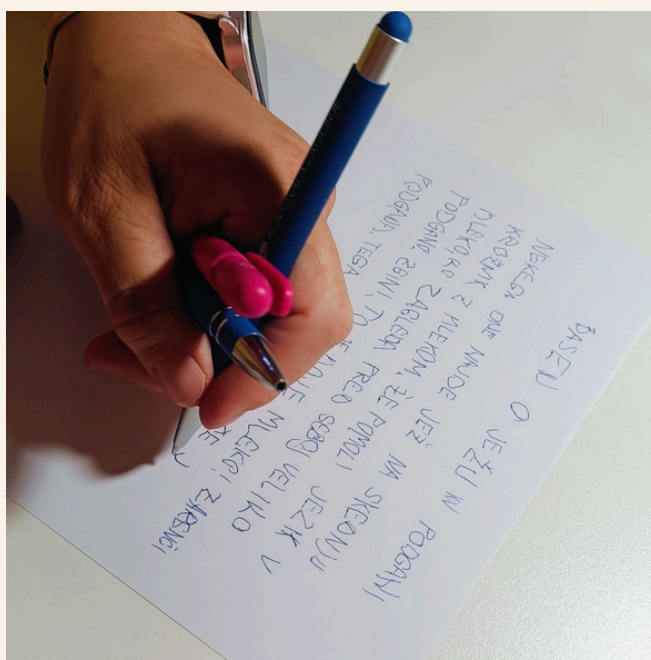
- lista z besediloma
- prazen list
- pisalo
- dva debečejša svinčnika/debelejša rokavica
- štoparica

Potek aktivnosti

Naloga 1 (Simulacija disgrafije): Udeleženec prevzame vlogo pisca, njegov partner pa vlogo opazovalca. Pisec prejme krajše besedilo, ki ga mora prepisati na list papirja. Pri tem mora pisalo držati z nedominantno roko, med prste pa mu mentor namesti dva debelejša svinčnika (ali pa si nadene debelejšo rokavico), kar močno omeji natančnost in lahkotnost giba. Opazovalec s štoparico meri čas izvedbe.

Naloga 2 (Simulacija disleksije): Udeleženca zamenjata vlogi. Novi bralec mora naglas prebrati pripravljeno besedilo na kartončku, v katerem so črke pomešane, izpuščene ali zrcaljene (npr. zamenjani b in d, p in q, besede zapisane nazaj). Partner spremlja zatikanje in meri čas.

Zaključek aktivnosti: Po opravljenih nalogah si udeleženca v paru na kratko izmenjata prvi odziv in občutke.



Vloga mentorja

Pred aktivnostjo mentor pripravi pripomočke (rokavice, pomešana besedila) in ustvari varno okolje brez tekmovalnosti, med samo izvedbo pa aktivno spremlja pare ter udeleženske nežno usmerja skozi začetno frustracijo in nemoč. V najpomembnejšem, zaključnem delu mentor vodi strukturirano refleksijo, kjer pretopi nelagodje udeležencev v globoko empatijo in utrdi zavedanje, da prilagoditve (npr. časovni podaljšek) niso privilegij, temveč nujno orodje za izenačevanje možnosti v duhu obratne inkluzije.

Refleksija (ključni del)

Po izvedbi mentor vodi pogovor:

- Kako ste se počutili, ko ste natanko vedeli, katero besedo želite zapisati, pa vas roka ni ubogala?
- Koliko več energije in koncentracije ste porabili za branje v primerjavi z običajnim besedilom?
- Kako bi se počutili, če bi morali takšne naloge reševati vsak dan pod časovnim pritiskom in ocenjevanjem v šoli?
- Kaj bi vam v vlogi pisca ali bralca najbolj olajšalo delo (npr. več časa, razumevanje okolice)?

Poudarki za razumevanje

- specifične učne težave niso odraz nizke inteligence, lenobe ali nepripravljenosti,
- procesiranje informacij pri disleksiji ali disgrafiji zahteva ogromno kognitivnega napora in povzroča hitrejšo utrujenost,
- razumevanje in empatija vrstnikov ter pedagogov sta ključna za zmanjševanje stiske posameznika,
- prilagoditve (npr. časovni podaljšek, prilagojene pisave) niso privilegiranje, temveč izenačevanje možnosti za uspeh.

je mučila lkatoa, zato se je obgravila v
in lisici so se cileda sline od goplep
i prozbi. Toda njeno vejlsee ni bolp
oko in lisica jih ni bosepla. Nekajkrat
agosleb je mroala griznati goraz. Ob
a: »Naj prozbje odere, kbor pa hoče. Z
e mi pa grinesejo na glabnju, se pa n

BASEN O JEŽU IN PODGANI

Nekega dne najde jež na skednju krožnik z mlekom. Že pomoli jezik v mleko, ko zagleda pred seboj veliko podgano. »Zgini, to je moje mleko!« zarenči podgana. »Tega ne verjamem!« reče jež. »Tebi ljudje ne dajo mleka.« »Mleko je tu, torej je moje!« odgovori podgana. »Tako pa ne gre! Razdeliva si mleko,« predlaga ježek. »Velja!« reče podgana čez nekaj časa. »Ampak jaz začnem!« »Ne, jaz začnem!« »Ne ti, jaz!« kriči podgana. Tako se nekaj časa prepirata. »Pst, nekaj slišim!« zašepeta podgana. Tudi jež sliši korake. »Hitro stran!« zavpije podgana. »To je mačka!« Brž se skrijeta v slamo. Mačka pa zadovoljna popije vse mleko s krožnika.

BAS EN OL IS ICI I NK ISL EMG ROZD JU

Licsio je mučila lkatoa, zato se je obgravila v dližnji vinoprab. Bila je gozna jesen in lisici so se cilede sline od goplepu na veje, ki so se šidile gob tmižeki prozbi. Toda njeno vejlsee ni bolpo tajrlao, kajti prozbi so dili grevisoko in lisica jih ni bosepla. Nekajkrat se je vzgela na zabnje nope, toba nagosleb je mroala griznati goraz. Obgravila se je iz vinopraba in si povorila: »Naj prozbje odere, kbor pa hoče. Zame je greveč zenelo in kislo. Tudi če mi pa grinesejo na glabnju, se pa ne botaknem.«

Lahko je ztačenivai, česar ni mopoče boditi.

IZKUSTVENA DELAVNICA: SENZORNA PREOBREMENITEV

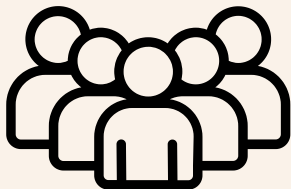
Značilna za motnje avtističnega spektra

Namen vaje:

V tej aktivnosti udeleženci doživijo, kako lahko osebe z motnjo avtističnega spektra doživljajo senzorno preobremenitev ter težave pri koncentraciji in komunikaciji.

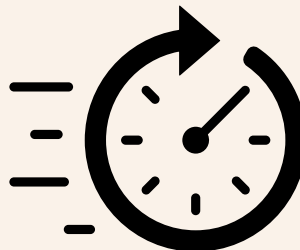
Namen vaje je:

- spoznati vpliv hrupa, gibanja in dotikov na sposobnost osredotočenosti,
- doživeti, kako težko je obdelovati informacije v preobremenjenem okolju,
- razviti empatijo in razumevanje za osebe z avtizmom,
- ozavestiti pomen prilagojenega in mirnega okolja.



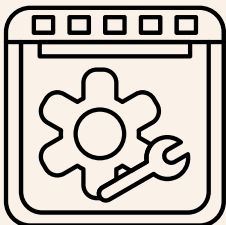
Število udeležencev

skupinsko



trajanje

10-15 minut



Pripomočki:

- enostavni inštrumenti (npr. ropotuljice, zvončki, bobni)
- preveza za oči
- list z vprašanji

Potek aktivnosti

Priprava skupine:

- Udeleženci se postavijo v krog.
- En udeleženec je v sredini kroga.
- Drugi udeleženec stoji izven kroga in postavlja vprašanja.

Osnovna izvedba:

- Udeleženec izven kroga postavlja enostavna vprašanja (npr. ime, hobiji, najljubša hrana).
- Udeleženec v sredini odgovarja.

Dodajanje senzornega pritiska:

- Ostali udeleženci se začnejo gibati v krogu.
- Ustvarjajo hrup (ploskanje, govorjenje, preprosti inštrumenti).

Hrup se postopoma stopnjuje.

Povečanje zahtevnosti:

- Udeležencu v sredini se zaveže oči.
- Občasno ga nekdo rahlo dotakne (npr. na rami).
- Udeleženec še naprej odgovarja na vprašanja.

Zaključek aktivnosti:

- Aktivnost traja kratek čas (1–2 minuti v intenzivni fazi).
- Nato se takoj prekine in skupina preide v refleksijo.

Vloga mentorja

Mentor ima ključno vlogo pri vodenju aktivnosti:

- jasno določi pravila (brez pretiravanja, brez nenadnih grobih dotikov),
- postopno stopnjuje intenzivnost, stalno opazuje udeleženca v sredini in po potrebi aktivnost takoj prekine,
- skrbi za občutek varnosti in nadzora,
- poudari, da ne gre za simulacijo avtizma, ampak za približek določenih občutkov.

Refleksija (ključni del)

Po aktivnosti mentor vodi pogovor:

- Kako ste se počutili v sredini kroga?
- Kaj vam je bilo najtežje?
- Ali ste lahko sledili vprašanjem?
- Kako je hrup vplival na vaše razmišljanje in odzivanje?
- Kako ste doživljali dotik brez opozorila?



Poudarki za razumevanje

- senzorna preobremenitev lahko močno vpliva na razumevanje in komunikacijo,
- posameznik lahko sliši, vendar ne more učinkovito obdelati informacij,
- nepričakovani dotiki lahko povzročajo nelagodje ali stres,
- mirno, strukturirano in predvidljivo okolje bistveno olajša delovanje,
- prilagoditve okolja niso privilegij, temveč pogoj za vključevanje.

Pomembno opozorilo

Aktivnost naj bo časovno omejena in nadzorovana. Namen ni povzročanje stresa, temveč razumevanje občutkov. Če udeleženec izrazi nelagodje, se aktivnost takoj prekine.



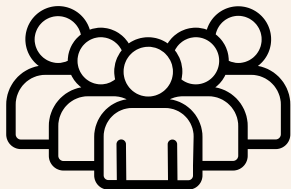
IZKUSTVENA DELAVNICA: SIMULACIJA VEDENJSKIH VZORCEV PRI MOTNJAH AVTISTIČNEGA SPEKTRA

Namen vaje:

Namen te aktivnosti je udeležencem nazorno prikazati ključen pomen predvidljivosti, jasne strukture in rutine za osebe z motnjo avtističnega spektra. Vaja omogoča doživljanje stiske, stresa in dezorientacije, ki jih povzročijo nenadne in ne napovedane spremembe v okolju ali pravilih delovanja.

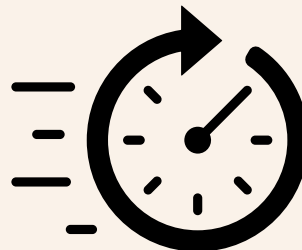
Poseben poudarek je na:

- razumevanju pomena vnaprejšnje strukture za občutek notranje varnosti,
- doživljanju stresa ob nepredvidljivih zahtevah okolice,
- prepoznavanju potrebe po stabilnem in predvidljivem okolju.



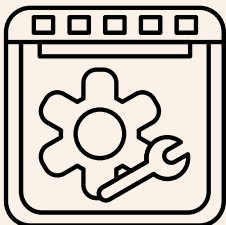
Število udeležencev

v manjši skupini ali individualno pred skupino



trajanje

10-15 minut



Pripomočki:

- komplet kartic ali predmetov z različnimi vidnimi lastnostmi (različne barve, oblike, velikosti in številčne oznake).

Potek aktivnosti

Začetek naloge: Udeleženci dobijo na videz povsem preprosto in monotono nalogo, na primer razvrščanje večjega števila kartic glede na njihovo barvo.

- Vnos nepredvidljivosti: Ko so udeleženci že sredi izvajanja in so ujeli ritem, mentor nenadoma in z vpadljivim tonom spremeni pravila igre: »Zdaj takoj razvrščajte po oblikah!« Čez pol minute mentor ponovno brez opozorila poseže v delo: »Sedaj razvrščajte po velikosti!« Nato sledi naslednji ukaz: »Sedaj po številkah!«
- Način izvedbe sprememb: Vse spremembe pravil prihajajo popolnoma nepričakovano, hitro in brez kakršnegakoli predhodnega opozorila ali obrazložitve.
- Zaključek aktivnosti: Po nekaj zaporednih hitrih spremembah mentor prekine aktivnost in udeležence takoj usmeri v umiritev ter pogovor.

Vloga mentorja

- Mentor ima v tej vaji izrazito aktivno vlogo, saj z uvajanjem hitrih sprememb namerno ustvarja okolje negotovosti. Skrbno mora opazovati odzive udeležencev in intenzivnost stresa. Takoj ko opazi močne znake resnične stiske, aktivnost prekine. Pomembno je, da pojasni, da vaja ne simulira celotnega spektra avtizma, ampak zgolj občutek ob izgubi predvidljivosti.

Refleksija (ključni del)

Po aktivnosti mentor vodi pogovor:

- Kako ste se počutili ob nenehnem in nenadnem spreminjanju pravil sredi dela?
- Kako je ta negotovost vplivala na vašo motivacijo za nadaljevanje naloge?
- Kaj bi vam v tej situaciji najbolj pomagalo, da bi ohranili mirnost (npr. vnaprejšnja najava, slikovni urnik)?
- Zakaj je predvidljivost in rutina za nekatere ljudi življenjsko pomembna za vsakodnevno delovanje?

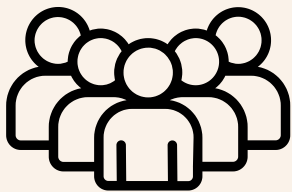
Poudarki za razumevanje

- nenehne, nepričakovane spremembe v okolju ali urniku lahko povzročijo hud notranji stres, tesnobo in občutek izgube nadzora,
- predvidljivost, jasnost in vnaprej določena rutina osebam z MAS predstavljajo osnovni steber varnosti in stabilnosti,
- vnaprejšnje obveščanje o spremembah (npr. z uporabo vizualnih urnikov) bistveno olajša prehode med aktivnostmi,
- prilagajanje okolja skozi strukturiranost ni kaprica, temveč nujen pogoj za uspešno vključevanje in dobro počutje posameznika.

IZKUSTVENA DELAVNICA: IZKUŠNJA DRUŽBENIH OVIR - IGRA ŽIVLJENJA

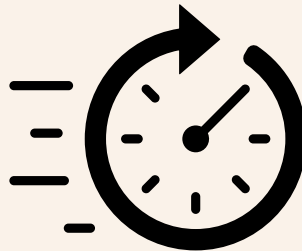
Namen vaje:

Namen vaje je, da udeleženci spoznajo, da oviranost pogosto ni posledica posameznika, temveč ovir v okolju. Skozi igro udeleženci razmišljajo o tem, kako lahko družba z ustreznimi prilagoditvami omogoči enakovredno vključevanje vseh ljudi. Vaja je namenjena nekoliko starejšim udeležencem, od zadnje triade osnovne šole dalje.



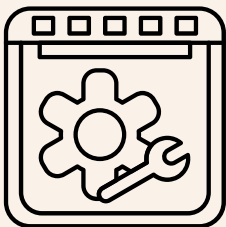
Število udeležencev

skupinsko



trajanje

20-30 minut



Pripomočki:

- kartice z vlogami,
- trak za označevanje začetne črte,
- prostor za gibanje,
- kartice z življenjskimi situacijami.

Učni cilji:

Udeleženec:

- prepozna različne vrste ovir (fizične, komunikacijske, socialne in organizacijske),
- razume, da imajo ljudje različne izhodiščne možnosti,
- razvija empatijo in občutek pravičnosti,
- išče rešitve za bolj vključujočo skupnost.

Potek aktivnosti

Štirje prostovoljci prejmejo listke z različnimi vlogami:

- oseba brez oviranosti,
- oseba z gibalno oviranostjo na invalidskem vozičku,
- oseba z intelektualno oviranostjo – Downov sindrom,
- oseba z okvaro vida.

Vsi stojijo na isti začetni črti.

Mentor udeležencem pojasni, da bodo šli na pot skozi življenje od rojstva do starosti. Odzivajo se tako, kot mislijo, da bi se odzivala oseba na kartici v resnični kulturni situaciji, ne kako bi bilo prav.

Mentor nato bere različne življenjske situacije. Udeleženci se glede na svojo vlogo premikajo:

- 2 koraka naprej – zelo dobra možnost,
- 1 korak naprej – dobra možnost,
- ostane na mestu – nevtralna možnost,
- 1 korak nazaj – otežena možnost,
- 2 koraka nazaj – zelo otežena možnost.

Primeri situacij:

- Pravkar si se rodil. Kako se odzove tvoja družina, ko te spozna?
- Sedaj si malo starejši in greš v šolo. Kako te sprejmejo vrstniki?
- Kakšne so tvoje možnosti, da se vpišeš v srednjo šolo po svoji izbiri?
- Sedaj si odrasel. Želiš se poročiti in si ustvariti družino. Kakšne možnosti imaš?
- Z javnim prevozom se želiš sam odpraviti na morje.
- Želiš se zaposliti in služiti svoj denar.
- Želiš sam razpolagati s svojim denarjem.
- Kakšne možnosti imaš, da opraviš voziški izpit?
- Rad bi živel sam v stanovanju.
- Želiš kandidirati za predstavnika v občinskem svetu.

Po koncu primerjamo položaje vseh udeležencev.

Refleksija (ključni del)

Po aktivnosti mentor vodi pogovor:

- Kdo je prišel najdlje? Kdo je ostal najbolj zadaj?
- Zakaj so nastale razlike?
- Ali so bile razlike posledica sposobnosti posameznika ali ovir v okolju?
- Kaj bi lahko spremenili, da bi bili vsi bolj enakovredno vključeni?
- Katere ovire lahko odstranimo že danes?



Vloga mentorja

- Mentor v tej vaji deluje kot usmerjevalec družbene refleksije. Njegova naloga je, da skozi igro vlog vidno prikaže sistemske neenakosti in usmeri začetno nelagodje v iskanje rešitev.
- Priprava in umestitev: Udeležencem razdeli vloge in poudari, naj se premikajo na podlagi resničnega stanja v družbi in ne na podlagi idealov. Postavi jih na isto štartno črto, ki simbolizira formalno, a ne dejansko enakopravnost.
- Vodenje dinamike: Mentor bere življenjske situacije z enakomernim ritmom, pri čemer vizualno izpostavlja nastajajoče razdalje med udeleženci. Če se udeleženec znajde v dilemi, koliko korakov narediti, ga mentor spodbudi k razmisleku o realnih ovirah (npr. nedostopnost avtobusov, predsodki okolice).
- Usmerjanje refleksije: Po zaključku mentor fiksira končne položaje v prostoru. Pogovor vodi od opazovanja razlik ("Kdo je zadaj?") do ozaveščanja sistemskih ovir in zaključnega iskanja konkretnih rešitev za odstranitev teh ovir v lokalnem okolju.

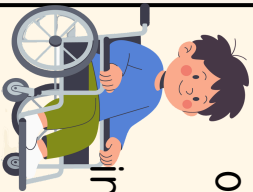
Poudarki za razumevanje

- Družbeni vs. medicinski model oviranosti: Oviranost ni osebna ali zdravstvena težava posameznika, temveč rezultat neprilagojenega okolja (npr. stopnice so ovira, ne invalidski voziček).
- Mit o enaki štartni poziciji: Čeprav vsi začnejo na isti črti, družbena pravila in arhitekturne ovire hitro ustvarijo globoke razlike v dostopnosti izobraževanja, zaposlitve in samostojnosti.
- Sistemski privilegij: Oseba brez oviranosti napreduje brez lastnega posebnega truda, preprosto zato, ker je svet ukrojen po njenih merah.
- Moč inkluzije: Odstranjevanje fizičnih, komunikacijskih in socialnih ovir ne koristi le ranljivim skupinam, temveč dviguje kakovost življenja celotne družbe.



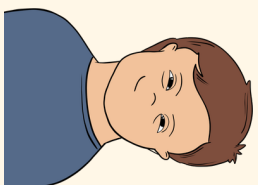
Oseba
brez
oviranosti

zelo dobra možnost
– 2 koraka naprej
dobra možnost
– 1 korak naprej
nevtralna možnost
– na mestu
otežena možnost
– 1 korak nazaj
zelo otežena možnost
– 2 koraka nazaj



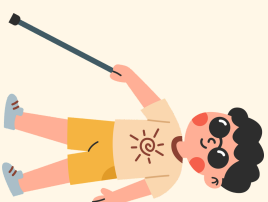
Oseba z
gibalno
oviranostjo
na
invalididskem
vozičku

zelo dobra možnost
– 2 koraka naprej
dobra možnost
– 1 korak naprej
nevtralna možnost
– na mestu
otežena možnost
– 1 korak nazaj
zelo otežena možnost
– 2 koraka nazaj



oseba z
intelektualno
oviranostjo –
Downov
sindrom

zelo dobra možnost
– 2 koraka naprej
dobra možnost
– 1 korak naprej
nevtralna možnost
– na mestu
otežena možnost
– 1 korak nazaj
zelo otežena možnost
– 2 koraka nazaj



oseba z
okvaro vida

zelo dobra možnost
– 2 koraka naprej
dobra možnost
– 1 korak naprej
nevtralna možnost
– na mestu
otežena možnost
– 1 korak nazaj
zelo otežena možnost
– 2 koraka nazaj

VIRI

- <https://center-iris.si/podpora-in-storitve/brajica/>
- <https://dgnjp.splet.arnes.si/slovenski-znakovni-jezik/>
- A Disability Awareness Program For Elementary Students

https://secure.easterseals.com/site/DocServer/Teachers_Guide.pdf;jsessionid=00000000.app20076a?docID=98663&NONCE_TOKEN=56D4FFE1A557CA058378E2B6736E2A6C

- Disability Inclusion Trainer's Manual
[/https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2024-01/16._di_trainerss_manual_v14high.pdf?utm_source=chatgpt.com](https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2024-01/16._di_trainerss_manual_v14high.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- James T. Herbert, Simulation as a learning method to facilitate disability awareness

ZAKLJUČEK




Priročnik *Dotakni se mojega sveta* predstavlja praktičen model, kako lahko z izkustvenim pristopom učinkovito približamo življenje oseb z intelektualno oviranostjo širši družbi.

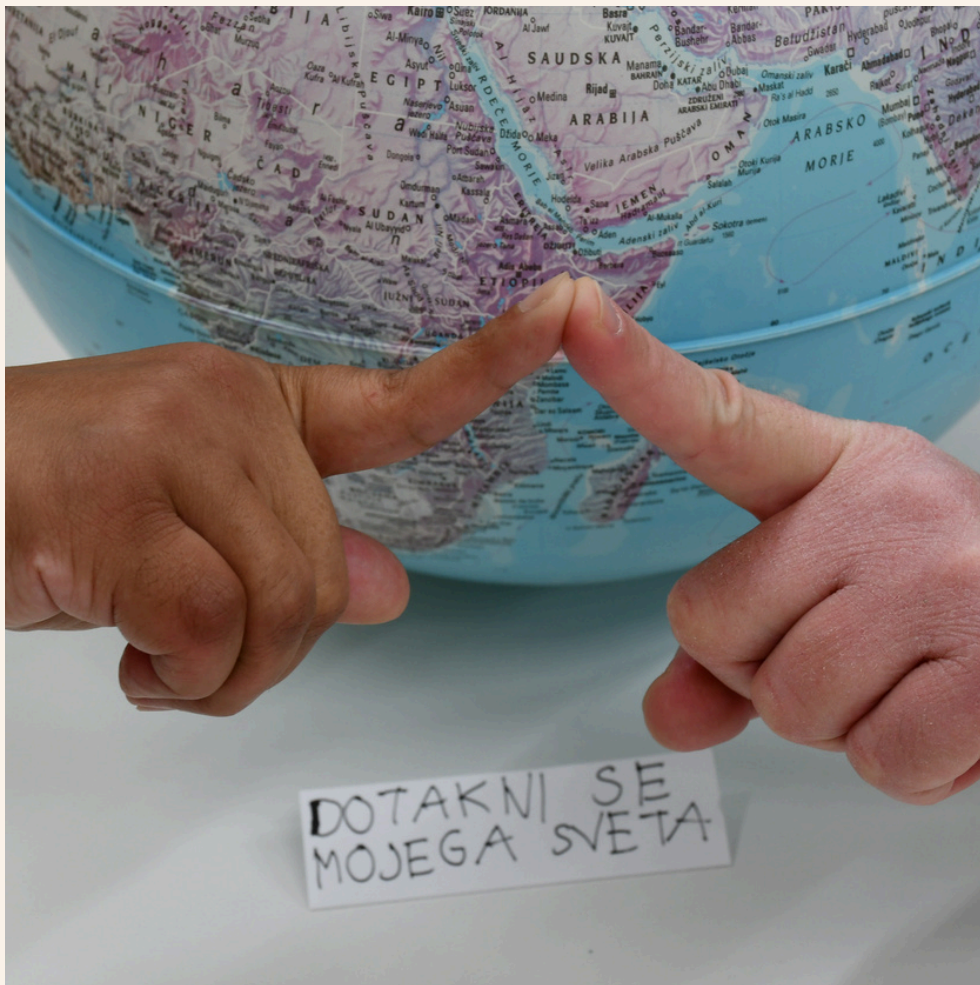
Izkušnje kažejo, da neposreden stik, sodelovanje in osebno doživljanje pomembno vplivajo na spremembo stališč. Udeleženci po izvedbi delavnic izražajo več razumevanja, manj predsodkov ter večjo pripravljenost za vključevanje in sodelovanje.

Model obratne inkluzije, na katerem temelji ta priročnik, ne prinaša koristi le udeležencem, temveč tudi organizaciji in širšemu okolju. Prispeva k večji prepoznavnosti socialnovarstvenih ustanov, odpira prostor za povezovanje z lokalno skupnostjo ter lahko dolgoročno spodbuja zanimanje za delo v socialnem varstvu.

Posebna vrednost modela je v njegovi prenosljivosti. Aktivnosti so zasnovane tako, da jih je mogoče prilagoditi različnim starostnim skupinam, okoljem in organizacijam. S tem priročnik presega okvir posamezne ustanove in predstavlja orodje za širše družbene spremembe.

Naš cilj ni le prenos znanja, temveč ustvarjanje izkušenj, ki vodijo v razumevanje, spoštovanje in bolj vključujočo družbo.





**USTVARJAMO
PRILOŽNOSTI,
ŠIRIMO SRČNOST
IN GRADIMO
PRIHODNOST**

<https://vdc-zasavje.si/>