

PositiveLeisure4Youth

„Slobodno vreme za mlade kao deo pozitivne pedagogije“

Vodič za omladinske radnike, lidere i nastavnike na temu „Kako izgraditi inkluzivnu omladinsku zajednicu koja se bavi aktivnostima u slobodno vreme?“

IO broj	1
Status	Finalna verzija
Datum početka projekta	01/09/2017
Trajanje projekta	24 meseca
Autori	Glavni autori: Nacionalna asocijacija profesionalaca koji rade sa osobama sa invaliditetom, Bugarska PhoenixKM BVBA, Belgija

Za više informacija o projektu molimo vas da posetite:

Veb-sajt: www.leisure4youth.eu

Grupa na Facebook-u: <https://www.facebook.com/POSLeisure/>

Ovaj projekat (2017-2-BG01-KA205-036419, „Slobodno vreme za mlade kao deo pozitivne pedagogije“) je finansijski podržan od strane Evropske komisije (Erasmus+ Programme). Ovaj vodič odražava samo stavove autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo koju upotrebu informacija koje su sadržane u njemu.

Sadržaj

PosistiveLeisure4Youth.....	1
1. Šta znači inkluzivna omladinska zajednica i zašto treba da je izgradimo?.....	4
2. Kako izgraditi inkluzivnu omladinsku zajednicu – faze, modaliteti, pristupi.....	6
2.1. Korak 1 Pregled rada organizacije.....	7
2.2. Korak 2 Politike i ugovori organizacije	8
2.3. Korak 3 Prostor i okruženje	8
2.4. Korak 4 Osoblje i volonteri	8
2.5. Korak 5 Aktivnosti i uključivanje mladih ljudi	9
2.6. Korak 6 Resursi za inkluziju.....	10
2.7. Korak 7 Mreže i partnerstva	10
2.8. Korak 8 Monitoring i evaluacija	11
3. Značaj slobodnog vremena	12
4. Sigurnosne mere pri realizaciji aktivnosti za provođenje slobodnog vremena.....	13
5. Barijere i podsticajni faktori u vezi sa različitim vidovima invaliditeta	15
5.1. Intelektualne poteškoće.....	15
5.2. Fizičke poteškoće	16
5.3. Razvojne poteškoće.....	18
5.4. Sve vrste poteškoća.....	20
6. Razvijanje inkluzivnih aktivnosti za provođenje slobodnog vremena	21
6.1. Pristup integracije u opšte programe.....	21
6.2. Obrnuti pristup integracije	21
6.3. Inkluzivni pristupi	21
6.3.1. Procena individualnih preferencija i potreba u pogledu provođenja slobodnog vremena	21
6.3.2. Izbor aktivnosti za provođenje slobodnog vremena u zajednici, koja je odgovarajuća za uzrast	22
6.3.3. Utvrđivanje zahteva okruženja i zahteva koje postavlja učešće u aktivnosti za provođenje slobodnog vremena	22
6.3.4. Procena nivoa veština i nedostatka veština u odnosu na identifikovane zahteve koje postavlja učešće u aktivnosti za provođenje slobodnog vremena	22
6.3.5. Razvoj strategija za prevladavanje individualnih nedostataka veština i barijera programa	22
6.3.6. Implementacija od strane „stručnjaka za integraciju“	22
6.3.7. Evaluacija integrisanih programa	23



6.3.8.	Krug prijatelja	23
7.	Vodič za omladinske radnike, lidere i nastavnike	24
7.1.	Opšta omladinska politika	24
7.2.	Posebna ponuda aktivnosti za provođenje slobodnog vremena	25
7.3.	Omladinska politika na lokalnu	25
7.4.	Specifičnosti za mlade sa invaliditetom i njihove roditelje	26
7.5.	Specifičnosti za škole	26
Aneks 1:	Ček-lista interesovanja za aktivnosti za provođenje slobodnog vremena	28

1. Šta znači inkluzivna omladinska zajednica i zašto treba da je izgradimo?

Rekreacija i aktivnosti u slobodno vreme su veoma važna dimenzija kvaliteta života za sve ljude, uključujući i osobe sa invaliditetom. One predstavljaju izvor zabave, priliku za upoznavanje novih prijatelja i razvoj veština i kompetencija. Pa ipak, rekreacione/aktivnosti u slobodno vreme najčešće nemaju visok prioritet za pružanje podrške i asistencije. Mnogi ljudi i dalje imaju priliku samo da pristupe rekreacionim aktivnostima i aktivnostima za slobodno vreme na segregisan način. Kada su druge mogućnosti ponuđene, one obično uključuju vođenje grupe ljudi sa invaliditetom na javna mesta (npr. u šoping centre, pozorišta, restorane), dok se veoma malo podrške nudi za individualizovano učešće u drugim aktivnostima koje nude više mogućnosti za uspostavljanje odnosa sa drugim ljudima i povezivanje. Iako podrška za učešće u rekreacionim aktivnostima i aktivnostima za slobodno vreme nije potrebna svim ljudima sa invaliditetom, pojedine osobe, naročito one sa težim poteškoćama, bez podrške možda neće imati pristup ovakvim vrstama aktivnosti.

Mladi ljudi koji nemaju osećaj pripadanja školi, verovatno neće učiti ili ostati u školi, što je stanje koje je pojačano odsustvom inkluzivnih praksi u omladinskom radu i u školi (videti Sport4All - <https://www.st4all.eu/> projekat koji se bavi inkluzivnim sportskim aktivnostima u školi). Samo kroz uspostavljanje omladinskih organizacija kao inkluzivnih centara aktivnosti za mlade možemo da uspostavimo okruženje za provođenje slobodnog vremena u kojem svi mladi ljudi napreduju, imaju osećanje pripadnosti i mogućnost da imaju dobiti od uspostavljanja odnosa sa vršnjačkom grupom.

Kada učinimo uključivanje mladih kao osnovu u takvom okruženju, podstičemo razvoj svih mladih, i kreiramo atmosferu koja je puna poštovanja, brige i jednakosti, unapređujemo verovatnoću da svi mladi ljudi postignu uspeh u učenju i u svojim ličnim poduhvatima.

Omladinsko liderstvo

Ključni elementi inkluzivne omladinske organizacije su liderstvo mladih i uključenost. Inkluzivnost zahteva da omladinske zajednice promišljaju koji mladi ljudi su angažovani kao lideri i koje strategije se redovno primenjuju i procenjuju koje obezbeđuju uključenost svih.

Omladinske organizacije često identifikuju omladinske lidere kao osobe koje pokazuju liderske veštine kojima odrasli veruju. Ovo liderstvo bi trebalo da uključuje pitanja jednakosti, poštovanja, prihvatanja i uključenosti, kao i integraciju inkluzivnih sportskih aktivnosti i aktivnosti za provođenje slobodnog vremena, i odgovarajuće društvene interakcije. Ove inkluzivne aktivnosti za provođenje slobodnog vremena unapređuju odnose među mladima, prijateljstva i uzajamno priznavanje koje predstavlja podršku ličnom, socio-emocionalnom, akademskom i građanskom razvoju i postignućima.

Uključenost

U utvrđivanju kako na najbolji način podržati osobu da bude uključena u rekreativne aktivnosti i aktivnosti za provođenje slobodnog vremena, veoma je važno početi tako što će se posvetiti vreme upoznavanju te osobe. Ovo uključuje provođenje vremena sa tom osobom, i sa drugim osobama koje je poznaju dobro, kako bi se saznalo više o:

- porodici te osobe
- njegovom ili njenom okruženju
- iskustvima
- običajima
- tradiciji
- jakim stranama
- šta joj se sviđa a šta ne
- itd.

Pojedini ljudi su imali veoma malo mogućnosti da isprobaju različite aktivnosti u različitim okruženjima sa drugačijim ljudima. Članovi porodice mogu da budu nepoverljivi u vezi sa inkluzijom zbog prethodnih iskustava sa nedovoljnom podrškom za fizičko uključivanje i/ili za društvene interakcije i odnose. Na osnovu prethodnih poruka koje su im upućivali profesionalci, članovi porodice mogu biti zabrinuti da njihov sin ili ćerka neće imati ništa zajedničko sa vršnjacima bez invaliditeta. Pojedine osobe sa invaliditetom mogu imati teškoću da komuniciraju ideje o interesovanjima koje mogu imati. Zbog toga istraživanja interesovanja zahteva vreme, isprobavanje različitih aktivnosti u drugačijim okruženjima.

Tokom vremena se ipak mogu „otkriti interesovanja“ osobe koja se mogu dalje podsticati i zadovoljiti kroz rekreativne aktivnosti i aktivnosti za provođenje slobodnog vremena. Interesovanja povezuju lično i socijalno. Ona izražavaju individualne nadarenosti, brige, fasciniranost i podsticaj za aktivnosti, informacije i alate. Zajednička interesovanja podstiču udruživanja. Ljudi navode svoja interesovanja kada opisuju šta daje njihovom životu značenje.

Tokom vremena ljudi mogu uspostaviti i identitet u vezi sa načinom provođenja slobodnog vremena. Ovo uključuje razvijanje interesovanja u toj meri da ona postaju glavna definišuća karakteristika osobe.

Dobiti od slobodnog vremena

Aktivnosti za provođenje slobodnog vremena su najčešće motivišuće, pozitivne i usklađene sa jakim stranama osobe. One pružaju distrakciju od teškoća, unapređuju samopoštovanje, poboljšavaju raspoloženje i pružaju strukturu.

Aktivnosti za provođenje slobodnog vremena:

- Pružaju strukturu
- Poboljšavaju raspoloženje
- Unapređuju samopoštovanje
- Smanjuju anksioznost
- Pružaju mogućnost za distrakciju
- Daju smisao
- Daju osećaj svrhe



- Pružaju mogućnost za davanje drugima
- Povećavaju sigurnost
- Unapređuju ocenu kompetencija
- Doprinosе socijalizaciji
- Smanjuju stres
- Unapređuju osećaj kontrole
- Povećavaju lično zadovoljstvo
- Unapređuju kvalitet života
- Smanjuju negativno obraćanje sebi
- Podstiču introspekciju
- Podstiču lični razvoj
- Pružaju mogućnost za resetovanje
- Aktiviraju snažna interesovanja
- Osvežavanje i povećanje energije
- Itd.

2. Kako izgraditi inkluzivnu omladinsku zajednicu – faze, modaliteti, pristupi

Posvećenost inkluziji će se odraziti na sve oblasti omladinskog rada i politike. Intrizični cilj će biti inkluzija i aktivno učešće različitih grupa u okviru organizacije – zaposleni, volonteri – i članova zajednice. Omladinski rad će imati uticaj i na prihvatanje različitosti u široj omladinskoj zajednici. Da bi se to postiglo zaposleni i volonteri moraju da razumeju šta su karakteristike inkluzivnosti i podržati je. Ključno je imati inkluzivne stavove i vrednosti koje utiču na dobre prakse. Pored primera dobre prakse i indikatora koji su navedeni u ovom dokumentu, ako posvećenost inkluziji postoji ona je vidljiva čim se uđe u neko okruženje za mlade.

Posvećenost inkluziji znači biti proaktivan u vezi sa integrisanjem grupa mladih i ohrabrivati povezivanje i osećanje pripadnosti.

Kako bi se pružila podrška osobama da se uključe u rekreativne aktivnosti i aktivnosti za provođenje slobodnog vremena, mora se imati u vidu kakve mogućnosti postoje ili bi mogle da postoje u određenom mestu i omladinskoj zajednici. Ovo uključuje:

- nalaženje informacija o korišćenju različitih objekata u mestu i omladinskoj zajednici (ko ih koristi, kada, za koju svrhu);
- nalaženje informacija o lokalnim organizacijama i udruženjima (gde i kada se sastaju, šta znači biti član, itd.);
- nalaženje informacija o tome gde ljudi idu i šta ljudi različitog godišta, pola, interesovanja rade, itd.

Ovaj skup informacija se može naći kroz: opservaciju ljudi i različitih okruženja, provođenje vremena u određenom mestu; čitanje novina namenjenih mladima u određenoj zajednici, putem oglasnih tabli sa informacijama; kao i kroz razgovor sa različitim ljudima koji imaju informacije o tom određenom mestu i/ili omladinskoj zajednici.

Kako bi se na najbolji način pružila podrška mladima sa invaliditetom da se uključe u inkluzivna okruženja, može biti neophodno da se pruži određena podrška ili prilagođavanja. Podrška mora da bude individualizovana i fleksibilna, i tipovi i nivoi podrške moraju da budu zasnovani na potrebama i željama osobe. Podrška treba da se uklopi u ritam i rutinu određenog okruženja ili aktivnosti. Postoje

različiti tipovi podrške i prilagođavanja, ali najvažnije je da oni mogu biti korisni za sve učesnike, ne samo za osobe sa invaliditetom.

Podrška može da uključi pružanje fizičke asistencije da se osoba uključi u aktivnost, i/ili pružanje podrške da se uključi u socijalne interakcije. Može da uključi pružanje pomoći osobi da stekne određene veštine i kompetencije, podršku u svakodnevnom funkcionisanju, adaptaciju dela aktivnosti ili cele aktivnosti, i/ili korišćenje sprava i opreme za adaptaciju.

Podršku može ponekad pružiti neko ko je već prisutan u određenom okruženju, ili neko ko se pridružio u tu svrhu tokom kraćeg vremena ili neprekidno. U tom slučaju, važno je imati vidu da osoba koja pruža podršku ne mora nužno da ima obrazovanje u oblasti razvojnih poteškoća; može da bude značajnije da osoba ima znanja o aktivnosti i uživa u njoj, kao i da može da provodi vreme i da na kreativan način odgovori na potrebu za podrškom (konsultujući se sa roditeljima i/ili sa osobama koje imaju obrazovanje u oblasti razvojnih poteškoća kada je to potrebno). U vezi sa tim, važno je da se osoba koja pruža podršku poveže i sa drugima u okruženju, ne samo sa osobom sa invaliditetom. Na taj način ona može da bude spona sa drugima, tako da i oni mogu da upoznaju i budu u interakciji sa osobom sa invaliditetom.

Podrška ne uključuje da se uvek bude pored osobe, pošto ovo može da ima kao ishod izolaciju od drugih osoba u okruženju (na primer, odrasla osoba koja pruža podršku detetu sa invaliditetom u okruženju sa drugom decom, može da bude barijera da se druga deca osećaju slobodno da priđu detetu). Moguće rešenje je podrška vršnjaka bez invaliditeta ili vršnjačka podrška od strane cele grupe. Vršnjačka podrška je još uvek nedovoljno iskorišćen resurs u omladinskim organizacijama iako ima višestruke dobre strane i doprinosi razvoju socijalnog uključivanja osoba sa invaliditetom. U narednom delu teksta biće navedeni koraci u uspostavljanju inkluzivne omladinske organizacije.

VAŽNO: U praksi, nijedna omladinska organizacija neće ispuniti sve indikatore navedene u okviru svakog koraka. Oni predstavljaju idealni scenario šta vaša organizacija može da postigne. Možete otkriti da ste postigli ili možete da usvojite veliki broj praksi navedenih u opisu pojedinog koraka, ali da sa nekim praksama imate teškoće. Pojedini koraci mogu postati dugoročni ciljevi za vašu organizaciju. Ovi koraci mogu da vam pomognu da utvrdite pravac koji želite da sledite u narednim godinama tako što ćete uzeti u obzir šta su druge organizacije postigle i znati šta je sve moguće.

2.1. Korak 1 Pregled rada organizacije

Pregled rada organizacije uključuje sprovođenje procene trenutne prakse organizacije. Kada se na to gleda kroz prizmu jednakosti, inkluzije i različitosti, pregled vodi procesu planiranja na koji način se može razviti inkluzivni omladinski rad. Praksa inkluzivnog omladinskog rada uključuje strateški, planski pristup, i donošenje odluke šta je najbolje za mlade ljude koje želite da uključite i za vašu organizaciju. Ona uvek uključuje pravljenje određenih adaptacija načina na koji tipično radite.

Inkluzivna usluga za mlade podrazumeva da se nastoji da mladi koji su članovi, zaposleni, volonteri i menadžment reflektuju diverzitet vaše omladinske zajednice. Inkluzivni omladinski rad obično podrazumeva uključivanje pojedinaca iz manjinskih i marginalizovanih grupa.

Pa ipak, kada to zahtevaju sami mladi ljudi iz manjinskih grupa, može da uključi i rad sa jednom grupom mladih ali i dalje u skladu sa strukturom vaše organizacije. Inkluzivni omladinski rad će imati programe i prakse u organizaciji koji promovišu jednakost i ljudska prava i koji razvija kompetencije svih mladih ljudi za život i napredovanje u različitim zajednicama. Inkluzivni omladinski rad često potiče iz ličnog zalaganja zaposlenih i volontera za jednakost i inkluziju, pre nego iz poznavanja specifičnih potreba mladih ljudi iz manjinskih i marginalizovanih grupa u zajednicama u kojima rade. Pregled rada organizacije omogućava da se zauzme pristup zasnovan na dokazima, da se kreiraju strateški odnosi u omladinskoj zajednici i da se resursi usmere ka različitim grupama.

2.2. Korak 2 Politike i ugovori organizacije

Politike jednakosti, inkluzije i diverziteta organizacije, kao i druge politike, predstavljaju primer koji vaša organizacija treba da prati. One uspostavljaju ciljeve i principe (sa naglaskom na inkluziju) kojima ćete ih postići. One postavljaju rad koji obavljate u pravni kontekst, jer navode pravna dokumenta u oblasti jednakosti i ljudskih prava i način na koji su ova dokumenta povezana sa vašim radom i odgovornostima koje imare prema mladima iz manjinskih i marginalizovanih zajednica. Omladinski rad je u većini zemalja Evropske unije prepoznat kao usluga u vezi sa kojom ne sme biti diskriminacije prema osobama sa invaliditetom (kao i važnost „razumnog prilagođavanja“). Takođe, pravni okvir obavezuje na preduzimanje proaktivnih koraka za aktivnu promociju jednakosti, zaštite ljudskih prava i borbe protiv diskriminacije. Organizacija stoga ima obavezu da razmotri na koji način će unaprediti jednako učešće svih grupa i zaštitu ljudskih prava građana. U vezi sa tim pozitivna akcija (i.e. pozitivna diskriminacija) se ohrabruju. U vašim politikama organizacije različite grupe će mogu uključiti pod imenom „Osobe sa invaliditetom“.

2.3. Korak 3 Prostor i okruženje

Ključno za privlačenje mladih osoba sa invaliditetom je da omladinski centar bude sigurno, pristupačno i otvoreno okruženje. Pokušajte da zamislite kako vaš prostor i okruženje izgleda nekome kome on nije poznat i ko možda misli da je on namenjen većini drugih mladih ljudi. Većina omladinskih organizacija nemaju onoliko kontrole nad okruženjem koliko bi želele, ali omladinski radnici mogu naći načina da pozitivno utiču na prostor koji koriste. Pojedine organizacije mogu imati pristupačne zgrade za osobe sa invaliditetom, ali čak i one možda zahtevaju adaptacije da bi bile inkluzivne u potpunosti. Pa ipak, šta god da se uradi za jednu grupu mladih ljudi, može da bude korisno za više njih jer čini okruženje sigurnim za sve.

Razmišljajte o prostoru i okruženju kao nečemu što se proteže od vaše zgrade u omladinsku zajednicu. Ponekad će se vaš prostor i okruženje promeniti i predstavljati otvoreni prostor napolju, događaje koje organizujete ili prisustvo u medijima ili društvenim mrežama.

2.4. Korak 4 Osoblje i volonteri

Stavovi i vrednosti koje imaju zaposleni i volonteri su ključni za inkluzivni omladinski rad i poštovanje jednakosti. U inkluzivnom okruženju zaposleni i volonteri će uvek biti otvoreni i prijateljski nastrojeni prema svima. Oni će imati pristup obukama i uslugama za podršku. Spremnost i uključenost svih zaposlenih, volontera i naročito menadžmenta, izuzetno je važna za promovisanje inkluzivnog omladinskog rada.

U radu sa mladim osobama koje dolaze iz različitih okruženja, može da bude dragoceno da stalno bude prisutna odrasla osoba iz njihove zajednice u koju imaju poverenja, barem na početku, tako da bi bilo idealno ako neko od vaših zaposlenih ili volontera dolazi iz sličnog okruženja kao ti mladi ljudi i može da se direktno poveže sa njihovom životnim iskustvima.

Prakse jednakosti i inkluzije najčešće počinju kao lokalne inicijative organizacija koje su direktni rezultat rada sa mladim ljudima iz manjinskih i marginalizovanih grupa, a ekspertiza zaposlenih i volontera se gradi kroz iskustvo. Najčešće ove prakse vodi neko ko je posebno zainteresovan za jednakost i inkluziju, što može imati za ishod da rad koji se obavlja potiče iz lične inicijative pre nego iz politika organizacije.

Stoga, liderstvo menadžmenta je veoma važno kako bi se rad na jednakosti i inkluziji integrisao u okviru cele organizacije.

Zaposleni i volonteri angažovani u omladinskom radu moraju da uspostave jasne granice u vezi sa njihovim odnosom sa mladim ljudima, jasno objašnjavajući šta omladinski rad jeste i šta organizacija omogućava, pošto mladi ljudi iz različitih okruženja mogu ponekad da shvataju svoj odnos sa osobama angažovanim u omladinskom radu kao ličan a ne kao profesionalan.

2.5. Korak 5 Aktivnosti i uključivanje mladih ljudi

Aktivnosti koje se bave pitanjima jednakosti, inkluzije i različitosti su ključni indikator inkluzivne omladinske organizacije ili usluge. Unapređivanje samopoštovanja, prepoznavanje identiteta, borba protiv predrasuda i diskriminacije među svim mladim ljudima sa kojima radite su ključni. Pored toga, razvoj životnih veština kroz aktivno učešće kao što su liderske i komunikacione veštine kao i veštine donošenja odluka, je ključno za sve mlade ljude, a naročito za mlade iz manjinskih i marginalizovanih grupa. Kada je grupa relativno homogena još je i više značajno da se pronađu aktivnosti koje promovišu diverzitet i inkluziju kako bi se mladi ljudi osnažili da se u svim oblastima života povežu sa osobama iz različitih okruženja. Osećanje sigurnosti u sopstveni identitet je veoma važno kako bi se u društvu ostvarila integracija.

U razvoju kompetencija koje se bave inkluzijom i diverzitetom, terminologija koja se koristi je važna, ali strah od toga da se kaže pogrešna stvar ili osećanje da osoba nije upoznata sa terminologijom, ne treba da stoji na putu u radu. Najbolje rešenje je uvek da se direktno pitaju mlade osobe u vezi sa tim.

Upoznavanje mladih ljudi tamo gde se nalaze, ima u potpunosti novo značenje kada govorimo o uključivanju osoba sa invaliditetom pošto aktivnosti moraju da budu planirane tako da budu u skladu sa različitim potrebama članova grupe. Faktori kao što su rod, religija, seksualna orijentacija, obaveze brige o drugima, kultura i jezik, sposobnosti, posebne potrebe, pismenost i godišće, moraju biti uzeti u obzir pri planiranju aktivnosti. Roditelji dece sa invaliditetom će verovatno imati dodatne informacije vezane za uključivanje u određeni tip aktivnosti svoje dece.

2.6. Korak 6 Resursi za inkluziju

Omladinske organizacije mogu imati pristup širokom opsegu resursa koji mogu podržati inkluzivni omladinski rad. Mnoge organizacije imaju resurse kao što su paketi aktivnosti i video materijali.

Neki primeri:

- Najvredniji resurs vaše organizacije su zaposleni i volonteri, njihova predusjetljivost, veštine koje imaju i njihova kreativnost u radu sa grupama na pitanjima vezanim za inkluziju.
- Nalaženje sredstava ili materijala za određeni projekat vezan za inkluziju može da stvori teškoću. Morate da razmišljate kreativno, da zamolite za usluge, da delite resurse kao što su oprema i prostor sa drugim organizacijama.
- Mali grantovi mogu da daju podsticaj vašem radu na polju inkluzije, a mnogi imaju upravu fokus na inkluziju (kao što su „Trade Union grants“, „One World Week grants“, itd.)
- Dovedite volontere sa veštinama koje su vam potrebne za neki određeni projekat u oblasti inkluzije, ali uvek kada je to moguće platite ljude koji imaju određene veštine za njihov rad.
- Druge organizacije možda imaju mogućnost da finansiraju specijalizovano osoblje da rade sa vašom organizacijom na određenim projektima.
- Kada podelite vaše postojeće resurse na razne grupe sa kojima radite, proverite uvek vaše odluke tako da vaš rad u oblasti inkluzije ne bude izostavljen ili tretiran kao dodatak a ne kao nešto što je integralno za vaš rad.
- Uzimanje učešća u obukama ili prisustvovanje događajima je neprocenljiv izvor novih informacija. Ono vam daje priliku da upoznate druge omladinske radnike i da sa njima prodiskutujete probleme i rešenja, kao i da koristite jedni druge kao resurs.
- Povežite se sa nacionalnim i internacionalnim mrežama koje dele informacije i resurse.
- Koristite svoje komunikacione alate – kao što su njuzleteri, magazini i vesti, uvek uključite neku informaciju o inkluziji i diverzitetu i osigurajte da su alati za komunikaciju, kao što je to veb-sajt, pristupačni svim korisnicima (dosupan za čitače ekrana itd.).
- Uspostavite biblioteku za deljenje resursa na internoj mreži organizacije, tako da zaposleni i volonteri mogu da prikupljaju i dele sve resurse vezane za inkluziju koje pronadju.
- Uspostavite saradnju sa drugim aktivnim omladinskim organizacijama koje rade sa osobama sa invaliditetom.
- Koristan izvor informacija su centri za informisanje mladih.

2.7. Korak 7 Mreže i partnerstva

Pokazatelj praksi jednakosti i inkluzije je često to koliko dobro saradujete sa drugima da biste osigurali da su potrebe mladih ljudi iz manjinskih i marginalizovanih grupa u vašoj omladinskoj zajednici zadovoljene. Da biste uključili i podržali mlade osobe sa invaliditetom, veoma je važno da igradite odnos sa predstavnicima zainteresovanih strana na lokalnu, uključujući uspostavljanje lokalnih partnerstava, sa mrežama koje rade sa vašim ciljnim grupama i liderima u omladinskoj zajednici, uključujući lidere u religioznim zajednicama kada je to relevantno. Takođe je važno povezati se sa školama, zdravstvenim uslugama i drugim omladinskim projektima, klubovima i uslugama, tako da možete da podelite svoje veštine i resurse i da zajedno bolje odgovorite na potrebe u omladinskoj zajednici. Najverovatnije je da već postoje relevantne strateške mreže ili možete da razmotrite da ih uspostavite tako da odgovaraju vašim potrebama.



Vaša druga ključna mreža su roditelji i porodice mladih ljudi sa invaliditetom. Mnogi od njih mogu biti zaštitnički nastrojeni prema svojoj deci ili nemati puno informacija o vašoj organizaciji i o tome šta nudite.

Ključan razlog za izgradnju dobrih odnosa je da se nadoknade nedostaci u postojećim uslugama i da se ne dupliraju napori. Umrežavanje treba da bude sprovedeno na strateški način i u skladu sa pregledom rada vaše organizacije.

Partnerstvo uključuje rad na održivi način tokom vremena, kako bi se sprovele određene aktivnosti. Najbolja partnerstva su zasnovana na zajedničkim potrebama, kada svaki partner doprinosi nečim što je drugačije i komplementarno.

2.8. Korak 8 Monitoring i evaluacija

Monitoring i evaluacija vaših omladinskih usluga kroz prizmu jednakosti i inkluzije vam omogućava da zaključite da li ispunjavate svoje ciljeve i da li postizete još neke ishode koje niste očekivali. Ona omogućava da se problemi detektuju u ranim fazama i da se uoče i prepoznaju pitanja koja treba rešiti. Rad koji se oslanja na okvir ishoda je relativno nova praksa rada ali sve poznatija. Logički modeli se koriste kao alati kako bi se fokus stavio na očekivane ishode rada i postavljanje indikatora za merenje uspeha. Fokusiranjem na ishode izveštavanje više nije posvećeno samo neposrednim rezultatima (aktivnostima, akcijama i kvantitativnim podacima) već stvarnim promenama koje se žele ostvariti. Ovaj način rada takođe stavlja fokus na mlade ljude i promene koje oni žele da ostvare.

3. Značaj slobodnog vremena

Uključenost u aktivnosti za provođenje slobodnog vremena je uslov za ljudski razvoj i ima potencijal da zadovolji osnovne društvene psihološke potrebe osoba sa invaliditetom. Mogućnost da se bude fizički aktivan u slobodnom vremenu je sada prepoznato kroz pravni okvir kao osnovno pravo za sve ljude sa invaliditetom, i kao nešto što na važan način doprinosi njihovom kvalitetu života.

Glavne dobiti koje imaju osobe sa invaliditetom od fizičke aktivnosti u slobodnom vremenu su: odvojenost od porodice ili drugih ljudi; uključivanje u grupne ili strukturisane aktivnosti; uključivanje na neobavezni način; testiranje svojih sposobnosti i postizanje ciljeva; upoznavanje drugih ljudi; zabava i opuštanje.

U tabeli ispod navedene su razlike sprovođenja inkluzivnih aktivnosti u slobodno vreme u odnosu na neinkluzivne aktivnosti.

Iskustva ljudi koji su odvojeni od omladinske zajednice	Iskustva učešća u inkluzivnim omladinskim zajednicama
Osećanje odvojenosti od stvarnog sveta	Pripadanje kao dela zajednice
Život konstantne dosade	Avantura i izazov
Usamljenost	Društvo, veća društvena mreža, nova i jača prijateljstva
Zavisnost ili potpuna izolacija (nezavisnost)	Međuzavisnost
Ograničena sloboda	Osećanje slobode
Osećanje kontrolisanosti	Kontrola i moć nad svojim stilom života
Neuspeh	Unapređena slika o sebi kroz postizanje ciljeva
Nemogućnost zamišljanja budućnosti	Nada i entuzijizam za budućnost
Ograničeni prostor za rast i nove izazove	Eksperimentisanje

Kada im je dostupna podrška, deca i mladi sa invaliditetom mogu da imaju izbor da učestvuju u različitim rekreativnim aktivnostima i aktivnostima za provođenje slobodnog vremena koje su u skladu sa njihovim ličnim interesovanjima i željama.

4. Sigurnosne mere pri realizaciji aktivnosti za provođenje slobodnog vremena

Mogući faktori rizika za decu/mlade sa invaliditetom su izolacija, diskriminacija, zavisnost, manja fizička spremnost da odbrane sebe, teškoće u komunikaciji, kognitivna sposobnost, status u društvu i smanjeno samopouzdanje. Ovi faktori rizika se moraju uzeti u obzir kako bi se osiguralo da se aktivnosti za provođenje slobodnog vremena odvijaju u sigurnom okruženju.

Prvi korak u osmišljavanju, sprovođenju i monitoringu sveobuhvatne strategije za upravljanje rizikom je uspostavljanje tima za kreiranje sigurnog okruženja u okviru vaše organizacije. To uključuje identifikovanje osobe za kontakt i radne grupe koji će voditi proces promene i osigurati da je njihovim kolegama pružena podrška za kreiranje sigurnih okruženja i da su oni odgovorni za to.

Najbolje prakse za uspostavljanje tima za prevenciju su:

- Uključite lidere i one koji donose odluke da biste osigurali da su odluke sprovedene i da su kolege prihvatile odgovornosti.
- Izaberite lidere i donosiocel odluka iz različitih timova vaše organizacije.
- Osigurajte da su svi članovi tima obučeni u vezi sa sposobnostima i barijerama sa kojima se suočavaju mlade osobe sa invaliditetom, ali u vezi sa prevencijom zlostavljanja, nasilja i uznemiravanja osoba sa invaliditetom.
- Odlučite kakav je odnos kontakt osobe u vašoj organizaciji sa radnom grupom.
- Osigurajte da su uključeni i mladi sa i mladi bez invaliditeta i da su podjednako predstavljeni u radnoj grupi.
- Odvojite odgovarajući budžet za radnu grupu, ako je to neophodno ili potrebno.
- Uspostavite jasne uslove rada i rokove radne grupe.
- Odlučite da li vam je potrebna eksterna podrška u osmišljavanju, sprovođenju ili monitoringu strategije i kakav će biti odnos te podrške i radne grupe.
- Uspostavite proceduru za izveštavanje radne grupe liderima organizacije.

Ček-lista može biti veoma korisna u ovom slučaju:

- Da li vaša organizacija ima dokumenta koja se tiču politike uključivanja osoba sa invaliditetom? Ako da, da li se ona odnose na:
 - Strukturu organizacije?
 - Sastav omladinskog osoblja?
- Da li je politika inkluzije u organizaciji u potpunosti integrisana u sve planove i procedure organizacije?
- Da li su osobe sa invaliditetom zaposlene na višim pozicijama u organizaciji i imaju mogućnost donošenja odluka?
- Da li su osobe sa invaliditetom uključene kao zaposleni ili konsultanti u pisanje predloga, sprovođenje programa i monitoring i evaluaciju?
- Da li je invaliditet integrisan u program organizacije za povećanje osetljivosti na različitosti?
AKO DA:



- Da li su osobe sa invaliditetom predstavljene imajući u vidu perspektivu ljudskih prava, odnosno da li su problemi osoba sa invaliditetom shvaćeni kao problemi koji se tiču ljudskih prava?
- Da li vaša omladinska organizacija ima finansijski plan koji omogućava da se izvrše prilagođavanja neophodna osobama sa invaliditetom kako bi one učestvovala u pojedinim programima i aktivnostima? Na primer: Da li su troškovi inkluzije osoba sa invaliditetom (troškovi ličnog asistenta, adaptacije radnih materijala, prevodioca znakovnog jezika) uključeni u predloge projekata i budžete organizacije?
- Da li su uspostavljeni mehanizmi za promovisanje inkluzije osoba sa invaliditetom u programe?
- Da li su slike osoba sa invaliditetom uključene u komunikacione materijale i materijale programa?
- Da li su uspostavljeni mehanizmi za monitoring inkluzije ljudi sa invaliditetom u programe?
- Da li vaša omladinska organizacija sprovodi programe i aktivnosti na pristupačnim lokacijama koliko god je to moguće?
- Da li su zaposleni na projektu informisani o pristupima za planiranje programa kojima se smanjuju barijere?
- Da li pristupačne lokacije (prostorije u prizemlju, sa rampama i malo ili nimalo stepenica do lifta, dovoljno širokim vratima, pristupačnim kupatilima) imaju prioritet pri sprovođenju programa i aktivnosti organizacije?
- Da li su implementirane jednostavne adaptacije kako bi se lokacije u kojima se sprovede aktivnosti učinile pristupačnim (rampe, proširena vrata itd.)?
- Da li su pristupačne opcije prevoza dostupne do lokacija gde se odvijaju programi koliko god je to moguće?
- Da li vaša organizacija proizvodi materijale i sprovodi komunikaciju u alternativnim formatima kada je to potrebno?
- Da li su svi omladinski lideri/članovi organizacija obučeni da koriste i pripreme materijale i sprovede komunikaciju u alternativnim formatima kada je to potrebno?

5. Barijere i podsticajni faktori u vezi sa različitim vidovima invaliditeta

U sledećem delu teksta, napravićemo pregled različitih vrsta poteškoća i kako one utiču na aktivnosti za provođenje slobodnog vremena (odgovarajući prostor, zdravlje i bezbednost, logistička prilagođavanja, itd.), kao i savete na koji način se mogu podstaći inkluzivne aktivnosti za provođenje slobodnog vremena.

5.1. Intelektualne poteškoće

- Izazovi:
 - Fizički:
 - Prostor: Nedostatak prostora za sportske aktivnosti, nedostatak aktivnosti i programa, liste čekanja.
 - Zdravlje i bezbednost: Umor, potrebno više vremena za razvoj veština, nedostatak fizičkih veština, povećanje teškoća pri odrastanju, višak kilograma, problemi sa radom srca, teškoće u komunikaciji, niski nivoi energije, manjak sposobnosti da se razumeju pravila i instrukcije, infekcije pluća i uha, astma, problem sa vidom i sluhom, kontinencija, artritis, problem sa kičmom, leukemija, slabe motorne veštine, manjak koordinacije, hipotonicitet.
 - Logistički:
 - Geografski izazovi: Udaljenost od mesta u kojem se sprovode aktivnosti, prevoz.
 - Troškovi: Manjak finansijskih sredstava i dodatni troškovi odgajanja dece sa invaliditetom.
 - Podrška od strane drugih ljudi: Potreba dodatne podrške za učešće, manjak obuke instruktora.
 - Komunikacija: ograničena partnerstva između sektora i manjak vremena, nedostatak događaja, roditeljima nedostaje znanje i sredstva, deca i roditelji se ne pitaju na koji način bi mogli da uzmu učešće.
 - Psihološki:
 - Lična percepcija: Frustracija i gubitak samopouzdanja kada se dete poredi sa vršnjacima, otpor, preferencija pasivnih aktivnosti.
 - Stavovi drugih: Prezaštićujući roditelji, umor roditelja koji dovodi da roditelji ne ohrabruju decu za učešće, osećanje neprohvatanja od strane drugih, negativni društveni stavovi prema invaliditetu, netačni stereotipi.
- Faktori napretka:
 - Fizički:
 - Prostor: mesta za provođenje slobodnog vremena, uključujući na primer teretane bez arhitektonskih barijera, inkluzivne politike & programe.
 - Oprema: mesta za provođenje slobodnog vremena sa specijalizovanom opremom (npr. mašine za sport).
 - Zdravlje i bezbednost: Unapređenje zdravlja, promena položaja tela, unapređenje fizičke snage, unapređenje fizičkih veština i kognitivne sposobnosti da se razumeju pravila.



- Logistički:
 - Geografski faktori: Lokalne aktivnosti, transport.
 - Podrška od drugih ljudi: biti sa vršnjacima, pozitivni uticaj okruženja, ohrabrenje od strane drugih ljudi, uključenost porodice, instruktori sa odgovarajućim veštinama, organizovanje sportskih aktivnosti u školi, grupe i Saveti osoba sa invaliditetom.
 - Komunikacija: Uživanje u društvenim interakcijama, osobe koje su dobre u komunikaciji, davanje dovoljno informacija, specijalne škole koje pružaju informacije o aktivnostima i partnerstvu između škola.
 - Adekvatnost: Strukturisani programi aktivnosti, individualne i timske aktivnosti, smislene i odgovarajuće aktivnosti.
- Psihološki:
 - Lična percepcija: Zabava, unutrašnja motivacija, osećanje uspeha, entuzijastični i odlučni pojedinci.
 - Stavovi drugih ljudi: Prihvaćenost od strane vršnjaka, roditelji koji su proaktivni, roditelji koji su uzori.

5.2. Fizičke poteškoće

- Izazovi:
 - Fizički:
 - Prostor: Manjak mogućnosti, bez mesta za vežbanje, oprema koja nije adekvatno adaptirana, mala dostupnost programa, nedostatak odgovarajućeg prostora.
 - Oprema: Skupa ili neodgovarajuća oprema, veliki vremenski period do dobijanja opreme nakon naručivanja, naporno prenošenje opreme javnim prevozom.
 - Zdravlje i sigurnost: Invaliditet, fizička povreda/komplikacija, manjak energije/umor, nedovoljno razvijene motorne veštine, problem sa kiseonikom pri šetnji, nedostatak atletskih sposobnosti, koordinacija i veštine, problem sa korišćenjem toaleta, bihevioralni problemi ili nedostatak socijalnih veština.
 - Logistički:
 - Geografski faktori: Loše vreme, udaljenost prostora gde se odvijaju aktivnosti, problem sa transportom.
 - Troškovi: Troškovi transporta, skupa oprema, skup pristup prostoru, nedostatak sredstava.
 - Podrška od strane drugih ljudi: Nedostak profesionalne podrške, zavisnost od drugih, nedostatak roditeljske podrške, nizak nivo obrazovanja majke, nedostatak uzora, nedostatak ličnog asistenta i partnera za igru, nedovoljno podržavajuće okruženje, nedostatak vođenja.
 - Komunikacija: Manjak informacija/znanja o tome gde se i kako može vežbati, ustezanje od traženja pomoći, neznanje o tome kako se koristi oprema, izostanak adekvatne komunikacije između omladinskih radnika, interpretatora i deteta, nedostatak informacija o dobitima od aktivnosti za

- provođenje slobodnog vremena, izostanak sporazuma između organizacija o tome ko je odgovoran za integraciju i o tome da li se preferira integracija ili segregacija.
- Adekvatnost: Prenaporno, neophodnost ranog ustajanja, vreme otvaranja, gužve, aktivnosti koje nisu adekvatno adaptirane, karakteristike i dizajn izgrađenih i prirodnih okruženja, manjak mogućnosti za rekreaciju u koje bi mogla da se uključi cela porodica, fokus na kompetitivne timske sportove ili aktivnosti koje nisu u dovoljnoj meri kompetitivne.
 - Psihološke:
 - Lična percepcija: Ne vide se zdravstveni benefiti, osećanje nelagodnosti ili posramljenosti, motivacione barijere, drugi prioriteti, aktivnosti koje nisu zabavne, nedostatak interesovanja, svest o razlikovanju od vršnjaka, neprihvatanje (nivoa) invaliditeta, percepcija ženskog pola, neprijatnost zbog znojenja, prethodna neprijatna iskustva, manjak samopouzdanja, manjak nezavisnosti, strah od stigmatizacije ili zadirkivanja, strah od povrede, strah od inkontinencije, strah od gubitka kontrole.
 - Stavovi drugih ljudi: nejednako vreme koji roditelji posvećuju deci sa invaliditetom i drugoj deci, zlostavljanje ili društvena marginalizacija, postupci roditelja, njihovo ponašanje i bruge, fizičke aktivnosti nisu deo svakodnevice porodice ili je nešto drugi prioritet, članovi porodice imaju manjak energije za uključivanje u aktivnost, nemanje prijatelja ili vršnjaci koji ne pružaju podršku, vršnjaci koji ih vide kao bespomoćne ili sumnjaju u njihove sposobnosti, pogrešne koncepcije fizičkog stanja ili sposobnosti deteta, negativni stavovi zaposlenih, nema zaposlenih koji su spremni i osnaženi za rad sa decom sa invaliditetom, zaposleni koji su previše fokusirani na kompetitivne sportove, konzervativnost institucija.
 - Podsticajni faktori:
 - Fizički:
 - Prostor: Mogućnost da se priključi kompeticiji, prilike za sport, prostor za sportske aktivnosti (dobar trener, dobra komunikacija trenera, treniranje u malim grupama), pristupačan prostor za rekreaciju, bolje korišćenje postojećeg prostora, novi prostori dostupni u ruralnim sredinama.
 - Oprema: Imati neophodnu opremu, asistivne tehnologije
 - Zdravlje i bezbednost: Održavanje snage mišića i funkcionalne nezavisnosti, sposobnost za hodanje, sposobnost za korišćenje invalidskih kolica, opažanje zdravstvenih dobiti, gubitak težine, fizički izgled, izdržljivost, biomehanička ekonomija šetanja (eng. biomechanical walking economy).
 - Logističke:
 - Geografski faktori: Aktivan prevoz, lepo vreme.
 - Troškovi: Dovoljno ulaganje u programe i prostore za igru, finansijska podrška roditeljima
 - Podrška od strane drugih ljudi: Društvena podrška, roditeljska podrška, podrška nastavnika i instruktora sporta, motivisanje od strane prijatelja, uključivanje roditelja/braće i sestara, uključivanje vršnjaka, informisani



- zaposleni u organizaciji, obrazovne kampanje, posebna podrška u dobijanju informacija, terapijski savet, savet za osmišljavanje aktivnosti.
- Komunikacija: Socijalni kontakt, traženje pomoći, informacija i svest, informacije o aktivnosti se pružaju roditeljima u školi, kolaborativni pristup organizacija i zajednice, mreže roditelja za razmenu informacija koje uključuju roditelje, volonterska asocijacija za zagovaranje za programe, lobiranje i savet.
 - Adekvatnost: Tip aktivnosti, pristup adekvatnom prostoru, adekvatni programi, povećana pristupačnost, više programa za mlade u zajednici i mogućnosti da se bude aktivan, bolji programi koji su strukturisani i uzimaju u obzir potrebe mladih sa invaliditetom, adekvatni za uzrast i uključuju različite aspekte, nekompetitivni programi koji promovišu zabavu i socijalizaciju, programi koji nisu terapijski orijentisani, aktivnosti vezane za igru, programi koji naglasak stavljaju na razvoj društvenih veština i samopouzdanja, akcenat na razvoj veština i sposobnosti mladih.
- Psihološki:
 - Lična percepcija: Zabava, opuštanje, stavovi, motivacioni podsticajni faktori, osećanje ispunjenosti, fizički izazov, postizanje ciljeva/želja da se pobedi, raterećenje uma, sreća, učenje novih veština i nova iskustva, osećanje prihvaćenosti kao dela grupe, prihvatanje invaliditeta, istrajnost, aktivnosti koje daju osećanje slobode, želja mlade osobe da bude u formi i da bude aktivna, da vežba kako bi stekla veštine, primena kompetencija, sticanje samopouzdanja.
 - Stavovi drugih ljudi: Rezilijentnost porodice, vežba sa roditeljima, ohrabrivanje i motivisanje od strane roditelja, sticanje prijatelja, pozitivni stavovi vršnjaka u školi, nastavnika i drugih ljudi, pohvala od strane roditelja i prijatelja, povećanje svesti i znanja mladih sa invaliditetom i njihovih roditelja, pozitivno ohrabrenje od strane drugih ljudi.

5.3. Razvojne poteškoće

- Izazovi:
 - Fizički:
 - Prostor: Smanjene mogućnosti, nedostatak programa za fizičku aktivnost, liste čekanja.
 - Oprema: Nedostatak opreme ili neodgovarajuća oprema.
 - Zdravlje i sigurnost: Nedostatak energije/umor, sport koji je mladoj osobi atraktivan je isuviše težak, bol, strah od povećanog rizika povrede, previše vremena oduzima učenje neophodnih motornih veština, nedostatak veština ili motorne kontrole.
 - Logistički:
 - Geografski faktori: Pristup prevozu, neophodno je da se koristi auto, neodgovarajuća klima.
 - Troškovi: Finansijska ograničenja.

- Podrška od strane drugih ljudi: Nema vršnjaka koji bi bio partner za vežbu, roditelji koji nemaju dovoljno vremena, treneri koji nisu svesni svih kompleksnosti.
- Komunikacija: Oklevanje da se trener pita da pruži podršku mladoj osobi, manjak svesti o mogućnostima, neznanje o tome šta odgovara mladoj osobi.
- Adekvatnost: Vreme za obuku ne odgovara, suviše veliki timovi, neotvorenost za mlade sa invaliditetom, nema timova koji bi odgovarali mladoj osobi u pogledu nivoa i uzrasta.
- Psihološki:
 - Lična percepcija: Mišljenje da biti aktivan nije dobro za telo, stav mlade osobe, osećanje nesigurnosti ili posramljenosti, dete/mlada osoba ne prihvata invaliditet, percepcija fizičke aktivnosti i sporta kao nečega što nije zabavno, strah da se dete/mlada osoba neće uklopiti, nedostatak vremena, druge preferencije, osećanje umora, osećanje dosade.
 - Stavovi drugih ljudi: Roditelji koji ne prihvataju nivo invaliditeta, nezadovoljstvo roditelja okruženjem, neprihvatanje od strane vršnjaka, neprihvatanje od strane drugih roditelja, nasilje, izazovi kada roditelji opažaju da se mlada osoba muči sa sportom, potcenjivanje.
- Podsticajni faktori:
 - Fizički:
 - Prostor: Pristup fizičkim aktivnostima ili sportu u omladinskoj zajednici, dobra osnova za hodanje ili trčanje, parkovi i igrališta dostupni u zajednici, škole pripremljene za fizičke aktivnosti nakon škole.
 - Oprema: Oprema za vežbu (ona koja je direktno potrebna i ona koja služi u cilju podrške)
 - Logistički:
 - Geografski faktori: Lepo vreme.
 - Podrška od strane drugih ljudi: Škola ohrabruje fizičku aktivnosti, dobar trener, prijatelji koji pružaju podršku ili su fizički aktivni, obavljanje kućnih poslova, imati kućne ljubimce koji podstiču fizičku aktivnost.
 - Komunikacija: Svest o prilikama za sportske i fizičke aktivnosti, dobra komunikacija trenera.
 - Adekvatnost: Treniranje u malim grupama, učestvovanje u individualnim/dualnim sportovima, timski sportovi, uključivanje u skladu sa interesovanjima.
 - Psihološki:
 - Lična percepcija: Opuštenost, verovanje da vežba ima zdravstvene benefite, želja da se bude aktivan, pozitivan stav prema izazovima, prihvatanje invaliditeta, percepcija sporta i fizičke aktivnosti kao prilike za socijalnu interakciju, istrajnost, osećanje prihvaćenosti kao dela grupe, osećanje samopouzdanja, iskustvo uživanja, percepcija vežbanja kao prilike za rasterećenje uma, osećanje dobiti i osveženosti.



- Stavovi drugih ljudi: Svest roditelja o benefitima fizičke aktivnosti, istrajnost roditelja, asertivnost roditelja, prihvaćenost od strane vršnjaka, prihvaćenost od strane drugih roditelja.

5.4.Sve vrste poteškoća

- Izazovi:
 - Fizički:
 - Prostor: Nepostojanje pristupačnih zgrada/prostora.
 - Oprema: Nedostatak pristupačne opreme za vežbu, nepostojanje odgovarajuće opreme.
 - Zdravlje i bezbednost: Bol, nedostatak energije, problem sa zdravljem, nedostatak snage.
 - Logistički
 - Geografski razlozi: Nedostatak prevoza, zgrade i objekti locirani daleko.
 - Troškovi: Troškovi programa i opreme.
 - Podrška od strane drugih ljudi: Nekvalifikovani zaposleni koji ne mogu da modifikuju ili da adaptiraju individualne ili grupne časove vežbi za osobe sa invaliditetom, izostajanje podrške od strane centara za rehabilitaciju, izostanak podrške zaposlenih, nedovoljno znanje zaposlenih, nezainteresovanost administracije da adaptiraju aktivnosti.
 - Komunikacija: Nepoznavanje benefita fizičke aktivnosti, nedostatak znanja o tome kako vežbati, manjak informacija o fizičkoj aktivnosti, izostanak savetovanja.
 - Adekvatnost: Visok nivo kompeticije, naglasak na pobeđivanje.
 - Psihološki:
 - Lična percepcija: Pojačana svest o sebi kada se vežba u javnosti, percepcija da je vežbanje isuviše teško, negativno raspoloženje, depresija, anksioznost, strahovi.
 - Stavovi drugih ljudi: Diskriminatorne prakse u firmes centrima i drugim mestima za rekreaciju, negativni stavovi drugih ljudi, izostanak uzora.

6. Razvijanje inkluzivnih aktivnosti za provođenje slobodnog vremena

Danas su u praksi dva glavna pristupa socijalnom uključivanju tako da osobe sa invaliditetom mogu da postanu aktivni učesnici u aktivnostima za provođenje slobodnog vremena. Izbor nekog od ovih pristupa zavisi od individualnih potreba i dostupnosti programa, i ne bi trebalo da bude diktiran preferencijama za pojedinim pružiocima usluga ili pojedinih sistema pružanja usluga.

6.1. Pristup integracije u opšte programe

Ovaj pristup može da se definiše kao pomaganje osobi sa invaliditetom da izabere uslugu za provođenje slobodnog vremena, odgovarajuću uzrastu, koja već postoji u zajednici i koja je prvobitno osmišljena za učesnike bez invaliditeta. Osoba koja pruža podršku radi zajedno sa liderom programa da identifikuje i eliminiše razlike između zahteva programa u pogledu veština i veština pojedinca. Osobe sa invaliditetom se uključuju u aktivnosti u kojima već učestvuju vršnjaci bez invaliditeta. Uključenost u postojeće aktivnosti za provođenje slobodnog vremena, odgovarajuće uzrastu, ima potencijal da pomogne osobama sa invaliditetom da razviju veštine neophodne za savremene, adekvatne aktivnosti u zajednici, za koje imaju interesovanje.

Značajna prednost koju nudi ovakav pristup je potencijal za razvijanje odnosa između učesnika sa i bez invaliditeta. Ovakvi programi su deo zajednice, za razliku od segregisanih programa koji često postoje u relativnoj izolaciji, izvan uobičajene mreže članova zajednice.

6.2. Obrnuti pristup integracije

Drugi pristup se može nazvati „obrnuti pristup integracije“. U okviru ovog pristupa, segregisani programi namenjeni isključivo osobama sa invaliditetom su modifikovani kako bi privukli vršnjake bez invaliditeta. Uspeh ovog pristupa zavisi od restrukturacije programa kako bi se on učinio interesantnim za sve učesnike. Jednom kada se učesnici bez invaliditeta pridruže aktivnostima zajedno sa svojim vršnjacima sa invaliditetom mogu se podsticati socijalne interakcije i prijateljstvo. Za učesnike sa invaliditetom, interakcija i izloženost poznatom okruženju sa prijateljima sa invaliditetom se čini manje izazovna.

Ali, šta je sledeće? U narednom delu teksta su prikazani pristupi za provođenje slobodnog vremena koji omogućavaju pružiocima usluga, facilitatorima integracije i porodicama da primene sve neophodne strategije koje omogućavaju potpuno socijalno uključivanje svih članova zajednice.

6.3. Inkluzivni pristupi

Sledeći proces sastavljen od sedam koraka uključuje neke od tih strategija:

6.3.1. Procena individualnih preferencija i potreba u pogledu provođenja slobodnog vremena

Prvi korak pri identifikovanju usluga za provođenje slobodnog vremena jeste pažljiva procena šta osoba radi ili želi da radi u svoje slobodno vreme, identifikovanje aktivnosti u kojima osoba može da uživa kod kuće, u omladinskoj zajednici i sa porodicom i prijateljima.

6.3.2. Izbor aktivnosti za provođenje slobodnog vremena u zajednici, koja je odgovarajuća za uzrast

Uzmite u obzir sledeće varijable kada budete pomagali osobi da izabere aktivnost za provođenje slobodnog vremena u zajednici, koja je odgovarajuća za uzrast:

- fizički zahtevi aktivnosti i prilagođenost uzrastu,
- dostupnost materijala,
- okruženje kod kuće (prisustvo braće/sestara, socio-ekonomski status porodice),
- preferencija same osobe,
- sigurnost,
- dugoročna nasuprot kratkoročnoj relevantnosti,
- potencijal za socijalno uključivanje i sticanje prijatelja.

Kako bismo vam pomogli, u okviru Aneksa 1 dostupna je ček-lista interesovanja u pogledu provođenja slobodnog vremena.

6.3.3. Utvrđivanje zahteva okruženja i zahteva koje postavlja učešće u aktivnosti za provođenje slobodnog vremena

Sprovedite analizu okruženja kako biste utvrdili zahteve za obavljanje aktivnosti. Analiza treba da obuhvati procenu programa i utvrđivanje koliko su dobro trenutne veštine učesnika usklađene sa fizičkim, kognitivnim i socijalnim zahtevima koji moraju da budu ispunjeni za učešće u aktivnosti.

6.3.4. Procena nivoa veština i nedostatka veština u odnosu na identifikovane zahteve koje postavlja učešće u aktivnosti za provođenje slobodnog vremena

Često korišćen metod merenja veština potrebnih za aktivnosti za provođenje slobodnog vremena i nedostatka veština je analitička analiza zadatka. Možete da uporedite rezultate ove procene, to jeste individualne veštine i nedostatke veština, sa zahtevima određene aktivnosti za provođenje slobodnog vremena.

6.3.5. Razvoj strategija za prevladavanje individualnih nedostataka veština i barijera programa

Možete da identifikujete strategije, intrinzičke i ekstrinzičke, na osnovu utvrđenih barijera za učešće:

- Intrinzičke strategije, koje imaju za cilj da pripreme ili obuče osobu, usmerene su na podučavanje određenim veštinama. Ove strategije mogu da uključe bihevioralne nastavne metode, kao što su analiza zadatka, koje razlažu aktivnost na manje komponente tako omogućavajući lakše učenje.
- Ekstrinzičke strategije za socijalno uključivanje su strategije koje su osmišljene tako da se pripremi socijalno okruženje za učesnike.

6.3.6. Implementacija od strane „stručnjaka za integraciju“

„Stručnjaci za integraciju“ treba da rade u saradnji sa pružaocima usluga kada implementiraju strategije za unapređenje odnosa. Dok pružaoci usluga doprinose svojom ekspertizom u osmišljavanju programa, podučavanju i liderstvu, stručnjaci za integraciju preuzimaju ulogu facilitatora ili „graditelja mosta“. Ova uloga podrazumeva davanje podrške učesnicima da se povežu sa drugim ljudima na programu tako što im pruža dugoročnu, interaktivnu podršku. Na ovaj način,

pružalac usluge preuzima ulogu učesnika i stupa u interakciju jednako kao drugi članovi, ne samo sa osobama sa invaliditetom.

6.3.7. Evaluacija integriranih programa

Različite evaluacione metode – intervjui, opservacija, naučna istraživanja – neophodne su za pružanje kontinuirane povratne informacije i omogućavanje fleksibilnosti programa. Ovaj kontinuirani proces evaluacije omogućava da se program izmeni ako je neophodno, kako bi se omogućilo da svi učesnici imaju pozitivno iskustvo.

6.3.8. Krug prijatelja

Ponekad osoba ima velike teškoće da pristupi grupi. U tom slučaju, može biti korisno da se primeni tehnika intervencije „krug prijatelja“. U ovom procesu mala grupa ili krug prijatelja se priprema da pruži podršku osobi. Krug prijatelja čine volonteri, prijatelji i značajne osobe u životu osobe (roditelji, braće/sestre). Ovi novi i stari prijatelji blisko poznaju osobu koja je u pitanju. Vođa grupe može da okupi vršnjake bez invaliditeta i da organizuje grupnu diskusiju o snovima, noćnim morama, jakim stranama, talentima, sposobnostima i potrebama osobe, o onome što joj se dopada. Pažljivo usmeravajući diskusiju vođa može da usmeri grupu od opažanih barijera do inkluzije, pomažući grupi da kreira rešenja koja promovišu prihvaćenost od strane grupe. Krug prijatelja, osoba koja je u centru i vođa grupe zajedno rade na tome da kreiraju uspešno učešće svih. Primarni fokus strategije kruga prijatelja jeste da ohrabri učesnike bez invaliditeta da kreativno razmišljaju o tome kako da unaprede prilike za vršnjake sa invaliditetom i da ih osnaže da implementiraju planove i ostvare svoje ideje.

7. Vodič za omladinske radnike, lidere i nastavnike

Na osnovu komparativne analize sprovedene u Austriji, Belgiji, Bugarskoj i Srbiji, sledeće smernice su bile identifikovane.

7.1. Opšta omladinska politika

- Inkluzivna javna politika podrazumeva da je učešće u aktivnostima za provođenje slobodnog vremena dece i mladih ljudi uključeno u omladinsku politiku.
- Ne samo što inkluzivna omladinska politika podstiče učešće u specifičnim aktivnostima za provođenje slobodnog vremena omladinskih organizacija, već se velikim delom fokusira na maksimalno učešće mladih u okviru već postojeće ponude za provođenje slobodnog vremena.
- Diverzitet kao koncept javnih politika se ne može podeliti po kategorijama ranjivi, siromašno, invaliditet itd.
- Osobe sa invaliditetom su ponekad nevidljive kao ciljna grupa u omladinskim politikama: nemaju predstavnike i često zavise od predstavnika koji ne komuniciraju sa njima, za razliku od nekih drugih ranjivih grupa, siromašnih osoba, osoba stranog porekla, LGBTQIA, etc.
- Učešće dece i mladih osoba sa invaliditetom je predmet pažnje svih subvencionisanih aktivnosti. Kada finansiranje i evaluacija čine deo planova za generalne politike, verovatnoća da se subvencionišu aktivnosti raste kako raste i evidentno učešće.
- Ponuda za provođenje slobodnog vremena za sve mlade ljude treba da bude raznolika i diverzifikovana, lako prepoznatljiva i pouzdana. Ona daje prioritet aktivnostima za provođenje slobodnog vremena u prirodnom okruženju koje je, koliko god je to moguće, u skladu sa interesovanjima i sredinama koje dolaze mladi ljudi. Ograničene stope učešća treba budu povećane tako što će se izvršiti prilagođavanja koja su neophodna za učešće dece i mladih sa invaliditetom. Aktivnosti za provođenje slobodnog vremena za mlade zahtevaju podršku i ohrabrivanje.
- Kako bi se generisala dovoljna i neophodna podrška i raširile dobre prakse, omladinska politika treba da iskoristi postojeću saradnju i mreže između:
 - Opšteg i posebnog funkcionisanja;
 - Omladinskog rada u ovoj oblasti i lokalnih organizacija koje pružaju negu;
 - Udruženja roditelja i omladinskog rada u oblasti.
- Omladinska politika koja je usmerena na sve mlade se fokusira i na posebnu ponudu aktivnosti koje su adaptirane a koje povećavaju mogućnosti za provođenje slobodnog vremena. Posebna ponuda se pored funkcije animacije fokusira i na razvoj osobe, puno socijalno uključivanje i mogućnosti za ostvarenje građanskih prava.
- Deca i mlade osobe sa invaliditetom treba da budu aktivno uključeni u omladinsku politiku, tako da se da se njihov glas čuje u savetu mladih, ne samo kroz predstavnike iz drugih krugova, već i kroz aktivno učešće u javnosti. Ako je neophodno, treba da bude obezbeđena adekvatna podrška za učešće mladih osoba sa invaliditetom (e.g. koučing).
- Moguće je i testirati različite pristupe – eksperimentisati sa opštom ponudom i podrškom dostupnom u okviru posebne ponude ili pružaocima usluga, ili sa optimizacijom saradnje između različitih učesnika.

7.2. Posebna ponuda aktivnosti za provođenje slobodnog vremena

- Briga je neophodno sredstvo, aktivnosti za provođenje slobodnog vremena ili omladinski rad cilj. U posebnoj ponudi aktivnosti za provođenje slobodnog vremena, briga i podrška koje se pružaju moraju biti u službi punog učešća u aktivnostima za provođenje slobodnog vremena u okviru omladinskog rada.
- Posebna ponuda za decu i mlade sa invaliditetom treba da postoji samo ako se ne odvija u izolaciji i ne vodu segregaciji dece i mladih ljudi, kao i ako postoji dovoljna povezanost sa društvenim kontekstom i uobičajenim načinom rada.
- U okviru posebne ponude posebna pažnja treba da bude posvećena metodologiji omladinskog rada. I u slučaju da je animiranje osoba prvi korak u procesu emancipacije, one takođe imaju pravo da doprinesu ostvarenju potencijala kroz zagovaranje, učešće...
- Saradnja na različitim nivoima između posebne ponude i opšte ponude treba da bude nagrađena i stimulirana politikama.
- Postoji potreba za uspostavljanjem odnosa opšte i posebne ponude: kontinuirana saradnja, razvijanje komplementarne ponude, drugačiji rasporedi aktivnosti (sedmično ili tokom praznika), razmena aktivnosti, prostora i supervizora. Saradnja može da bude ostvarena kroz organizovanje zajedničkih aktivnosti, razmenu podrške, materijala, prostorija i resursa sve do vida saradnje kada se posebna usluga učini dostupnom za sve mlade ljude.
- Važno je da deca i mlade osobe sa invaliditetom ostvare svoja građanska prava. Važno je da organizacije ujedinjuju, podržavaju i vode decu i mlade sa invaliditetom kada su u pitanju njihove prilike za učešće i odbrana svojih prava. Oni mogu zadužiti jednu osobu koja može da izveštava i pomaže da se otklone ili smanje barijere koje ometaju njihovo učešće.

7.3. Omladinska politika na lokalnu

- Svaka porodica, svako dete i svaka mlada osoba je zainteresovana strana u opštini ili gradu u kojem živi i ima pravo na učešće u aktivnostima za provođenje slobodnog vremena. Inkluzivna igrališta su jedan dobar primer.
- Lokalna politika treba da se fokusira na senzitivizaciju lokalnih aktivnosti za provođenje slobodnog vremena za mlade u pogledu prava na učešće mladih sa invaliditetom u njima.
- Stereotipna percepcija ove ciljane grupe mora da bude eliminisana i, u skladu sa UN Konvencijama, Konvencijom o pravima deteta, moraju se izbegavati segregacione aktivnosti za provođenje slobodnog vremena.
- Komunikacioni materijali o lokalnim aktivnostima za provođenje slobodnog vremena za mlade treba da pokažu da su sva deca i mladi sa invaliditetom dobrodošli i da mogu da učestvuju. Učešće dece i mladih sa invaliditetom treba da se podrazumeva.
- Lokalne politike treba da osiguraju razmenu informacija, kako bi one stigle do roditelja, škola, organizacija koje pružaju negu, koje su važni posrednici u procesu potpunog učešća dece i mladih sa invaliditetom u aktivnostima za provođenje slobodnog vremena. Što direktnije informacije o aktivnostima dosegnu mlade, veća je šansa učešća.
- U pojedinim lokalnim akcijama izostaje direktna i ciljana podrška kada je potrebna. Kako bi se pružila maksimalna podrška lokalnim akcijama, treba razviti lokalna partnerstva i mreže između specifičnih delatnosti, opštih delatnosti i mogućih odredba zaštite i nege u opštini.
- Saradnja na različitim nivoima između posebne ponude i opšte ponude treba da bude nagrađena i stimulirana politikama. Saradnja može da uključi organizovanje zajedničkih

aktivnosti, razmenu podrške, materijala, prostorija i resursa sve do vida saradnje kada se posebna usluga učini dostupnom za sve mlade ljude.

- Kada je lokalna politika malog opsega, inicijative treba da budu razvijene i na nivou između opština u vezi sa aspektima kao što su razmena informacija, umrežavanje sa podrškom izvan lokala, zagovaranje, senzitivizacija i slično, a potencijalno čak i u vezi sa dobijanjem finansijskih sredstava.
- Deca i mladi sa invaliditetom moraju da budu aktivno uključeni u lokalne omladinske politike, tako da se njihov glas čuje u savetu mladih, ne samo kroz predstavnike iz drugih krugova, već kroz aktivno učešće u javnosti. Ako je neophodno, treba da bude obezbeđena adekvatna podrška za učešće mladih osoba sa invaliditetom (e.g. koučing).

7.4. Specifičnosti za mlade sa invaliditetom i njihove roditelje

- Roditelji treba da budu uključeni u promenu paradigme od medicinskog modela do socio-kulturalnog modela. Ovo za aktivnosti za provođenje slobodnog vremena, pored drugih stvari, znači da je potrebno podržati roditelje da se uključe u aktivnosti za provođenje slobodnog vremena, da se upoznaju sa lokalnom ponudom kao prilikom za ove aktivnosti, bez žrtvovanja kvaliteta nege.
- Roditeljima je potrebna ponuda aktivnosti za provođenje slobodnog vremena u koju mogu imati poverenja i lokalna mreža podrške koja omogućava učešće njihove dece.
- Roditelji i mlade osobe sa invaliditetom sve više i sami tragaju za odgovarajućim aktivnostima. Da bi to učinili, potreban im je pregled lokalnih opcija za provođenje slobodnog vremena (opštih i posebnih).
- Postoji potreba da se iskoristi uticaj posrednika. Osobe koje pružaju podršku, terapeuti, nastavnici u specijalnom obrazovanju i drugi ponekad utiču da roditelji razmišljaju iz medicinske perspektive. Kao savetnici oni imaju veliki uticaj na roditelje i njihovu decu. Učešće u organizovanim aktivnostima za provođenje vremena i omladinskom radu može da bude podstaknuto iz njihove uloge savetnika..

7.5. Specifičnosti za škole

- Škole mogu imati važnu posredničku ulogu u vezi sa učešćem u aktivnostima za provođenje slobodnog vremena. One mogu biti ključni akter kada je u pitanju učešće u ovim aktivnostima njihovih učenika. Za škole koje žele da preuzmu ovu ulogu saradnja sa pružaocima opštih i posebnih usluga u ovoj oblasti je neophodna.
- Škole mogu da preuzmu i ulogu supervizije, da pruže smernice i daju informacije učenicima o ponudi aktivnosti za provođenje slobodnog vremena. Škole mogu da uspostave i svoje aktivnosti za provođenje slobodnog vremena, gde se deca i mladi ljudi mogu upoznati sa različitim tipovima aktivnostima i oblastima. Pa ipak, dolazak osoba van škole zavisi od dobre volje, znanja i posvećenosti individualnih supervizora.
- Škole za specijalno obrazovanje imaju odgovornost za smanjivanje stereotipa prema svojim učenicima. Vođenje i podrška učenicima da se uključe u aktivnosti za provođenje slobodnog vremena van škole može da doprinese tome, kao i saradnja sa redovnim školama (na primer tako što će zajedno organizovati ove aktivnosti).
- Isto važi i kada je u pitanju internalizovana zavisnost i slika o sebi učenika sa invaliditetom. Učenici treba da budu upoznati sa svojim pravima i mogućnostima kroz obrazovanje, sa



ograničenjima za učešće i kako mogu da ih prevaziđu, kako mogu da se udruže i da postignu da se njihovi glasovi čuju, kao i na koji način organizovane aktivnosti za provođenje slobodnog vremena mogu da doprinesu tome.

Aneks 1: Ček-lista interesovanja za aktivnosti za provođenje slobodnog vremena

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Gluma | <input type="checkbox"/> Kompjuterske igre | <input type="checkbox"/> Odlazak na ručak |
| <input type="checkbox"/> Parkovi za zabavu | <input type="checkbox"/> Kompjutersko programiranje | <input type="checkbox"/> Odlazak u park |
| <input type="checkbox"/> Životinje | <input type="checkbox"/> Umotvorine | <input type="checkbox"/> Odlazak u akvarijum |
| <input type="checkbox"/> Traženje antikviteta | <input type="checkbox"/> Sajmovi umotvorina | <input type="checkbox"/> Odlazak u teretanu |
| <input type="checkbox"/> Umetnost | <input type="checkbox"/> Kreativno pisanje | <input type="checkbox"/> Odlazak u radnje za kućne ljubimce |
| <input type="checkbox"/> Astronomija | <input type="checkbox"/> Heklanje | <input type="checkbox"/> Odlazak u pozorište |
| <input type="checkbox"/> Poseta cirkusu | <input type="checkbox"/> Krstarenje | <input type="checkbox"/> Odlazak u spa |
| <input type="checkbox"/> Poseta koncertima | <input type="checkbox"/> Ples | <input type="checkbox"/> Golf |
| <input type="checkbox"/> Poseta sajmu | <input type="checkbox"/> Izlasci | <input type="checkbox"/> Šišanje kose |
| <input type="checkbox"/> Pečenje | <input type="checkbox"/> Dekorisanje | <input type="checkbox"/> Oblikovanje frizure |
| <input type="checkbox"/> Ples | <input type="checkbox"/> Dekupaž | <input type="checkbox"/> Radio |
| <input type="checkbox"/> Pravljenje roštilja | <input type="checkbox"/> Odlazak na večeru | <input type="checkbox"/> Diskutovanje |
| <input type="checkbox"/> Tkanje korpa | <input type="checkbox"/> Diskutovanje knjiga | <input type="checkbox"/> Planinarenje |
| <input type="checkbox"/> Pčelarstvo | <input type="checkbox"/> Treniranje psa | <input type="checkbox"/> Uređivanje doma |
| <input type="checkbox"/> Vožnja bicikla | <input type="checkbox"/> Crtanje | <input type="checkbox"/> Jahanje konja |
| <input type="checkbox"/> Posmatranje ptica | <input type="checkbox"/> Pravljenje haljina | <input type="checkbox"/> Baloni |
| <input type="checkbox"/> Pisanje bloga (onlajn dnevnika) | <input type="checkbox"/> Vožnja | <input type="checkbox"/> Popravke po kući |
| <input type="checkbox"/> Društvene igre | <input type="checkbox"/> Vez (rad sa iglom) | <input type="checkbox"/> Skijanje na ledu |
| <input type="checkbox"/> Vožnja čamcem | <input type="checkbox"/> Zabava | <input type="checkbox"/> Internet |
| <input type="checkbox"/> Povezivanje knjiga | <input type="checkbox"/> Planiranje događaja | <input type="checkbox"/> Pravljenje nakita |
| <input type="checkbox"/> Kuglanje | <input type="checkbox"/> Vežbanje | <input type="checkbox"/> Slaganje slagalice |
| <input type="checkbox"/> Branč | <input type="checkbox"/> Porodica | <input type="checkbox"/> Džogiranje |
| <input type="checkbox"/> Kupovina i pravljenje ribe | <input type="checkbox"/> Igra fudbala | <input type="checkbox"/> Novinarstvo |
| <input type="checkbox"/> Ukrašavanje kolača | <input type="checkbox"/> Pravljenje filmova | <input type="checkbox"/> Žongliranje |
| <input type="checkbox"/> Kampovanje | <input type="checkbox"/> Pecanje | <input type="checkbox"/> Karaoke |
| <input type="checkbox"/> Pravljenje sveća | <input type="checkbox"/> Aranžiranje cveća | <input type="checkbox"/> Vožnja kajaka |
| <input type="checkbox"/> Vožnja kanuom | <input type="checkbox"/> Puštanje zmaja | <input type="checkbox"/> Šivenje |
| <input type="checkbox"/> Briga o biljkama | <input type="checkbox"/> Spravice | <input type="checkbox"/> Pejsaži |
| <input type="checkbox"/> Briga o ljubimcima | <input type="checkbox"/> Rad u bašti | <input type="checkbox"/> „Laser tag“ |
| <input type="checkbox"/> Rezbarenje | <input type="checkbox"/> Genealogija | <input type="checkbox"/> Smejanje |
| <input type="checkbox"/> Igranje šaha | <input type="checkbox"/> Slanje poruka | <input type="checkbox"/> Učenje stranog jezika |
| <input type="checkbox"/> Čišćenje | <input type="checkbox"/> „Geo-caching“ | <input type="checkbox"/> Učenje nečeg novog |
| <input type="checkbox"/> Kuvanje | <input type="checkbox"/> Davanje poklona | <input type="checkbox"/> Rad sa kožnim materijalima |
| <input type="checkbox"/> Pravljenje kolekcija | <input type="checkbox"/> Duvanje stakla | <input type="checkbox"/> Biblioteka |
| <input type="checkbox"/> Bojenje | <input type="checkbox"/> Oblikovanje stakla | <input type="checkbox"/> Ples po koreografiji |
| <input type="checkbox"/> Klubovi u zajednici | <input type="checkbox"/> Odlazak na piknik | |
| | <input type="checkbox"/> Odlazak na kafu | |



- Slušanje drugih ljudi
- Slušanje muzike
- Gledanje fotografija/albuma
- Pravljenje predmeta od vune
- Magazini
- Magični trikovi
- Manikir/pedikir
- Meditacija
- Upoznavanje novih ljudi
- Rad sa metalima
- Pravljenje modela
- Modeli vozova/železnice
- Modeli brodova
- Motocikli
- Muzeji
- Muzika
- Rad sa iglom
- Onlajn kupovina
- Origami
- Organizacija
- Slikanje
- Pejntbol
- Pravljenje predmeta od papira
- Parkovi
- Žurke
- Planiranje žurki
- Pinbol
- Pinterest (sajt)
- Igranje karata
- Igranje bilijara
- Fotografija
- Pravljenje skulptura
- Vežbanje karatea
- Vežbanje joge
- Štampa
- Sviranje muzičkog instrumenta
- Igranje sporta
- Lutke
- Pravljenje šara šivenjem
- Čitanje knjiga
- Čitanje novina
- Nameštaj
- Opuštanje
- Religija
- Popravke po kući
- Zagonetke
- Sakupljanje kamenja
- Jedrenje
- Figure u pesku
- Lov na blago
- Pravljenje skulptura
- Skubadajving
- Centar za starije osobe
- Šivenje
- Ramovi
- Kupovina
- Razgledanje mesta
- Pevanje
- Skijanje
- Skejtbording
- Crtanje skica
- Skijanje
- Skajdajving
- Snoubording
- Istraživanje pećina
- Sport
- Vitraži
- Sakupljanje markica
- Pričanje priča
- Sunčanje
- Surfovanje
- Plivanje
- Tai chi
- Pričanje telefonom
- Odlazak na putovanja
- Kupanje u kadi
- Pohađanje časova
- Odmor
- Podučavanje
- Tehnologija
- Pozorište (predstave, mjuzikli)
- Putovanje
- Lov na blago
- Video igre
- Posete porodici
- Posete prijateljima
- Volontiranje
- Šetnja
- Vodene boje
- Gledanje filmova
- Gledanje televizije
- Tkanje
- Gledanje izloga
- Rezbarenje
- Anagrami
- Pisanje (priče, knjige, poezija)
- Rad sa drvatom
- Vežbanje
- Rad u dvorištu