

Checklista: Att utforma en inkluderande ungdomsledda fritidsaktiviteter för unga med synnedsättningar

1. Förstå ungas behov och intressen

Innan du planerar en aktivitet:

- ☐ Har jag involverat unga människor i att identifiera deras intressen och behov?
- ☐ Har jag frågat vilka aktiviteter de skulle vilja delta i?
- ☐ Har jag tagit hänsyn till deras olika erfarenheter, förmågor och preferenser?
- ☐ Har jag undvikit att göra antaganden om vad unga med synnedsättning kan eller inte kan göra?

Tips: Inkluderande aktiviteter börjar med att lyssna på unga.

2. Skapa möjligheter för ungdomsledarskap

En ungdomsledd aktivitet innebär att unga är aktiva skapare, inte bara deltagare.

- ☐ Har unga en roll i planeringen av aktiviteten?
- ☐ Kan de föreslå idéer och fatta beslut?
- ☐ Finns det möjligheter för dem att ta ansvar?

Möjliga roller:

- ☐ Aktivitetsfacilitator,
- ☐ Kamratmentor
- ☐ Evenemangsarrangör,
- ☐ Talare eller representant
- ☐ Projektkoordinator

Kom ihåg: facilitatorns roll är att stödja, vägleda och uppmuntra – inte att fatta alla beslut.

3. Gör aktiviteten tillgänglig

Innan aktiviteten:

- ☐ Är platsen tillgänglig och lättillgänglig?
- ☐ Tas transportbehov i beaktande?
- ☐ Finns information tillgänglig i tillgängliga format?
- ☐ Är digitala material kompatibla med hjälpmedelsteknologier?
- ☐ Är deltagarna informerade om vad de kan förvänta sig?

Under aktiviteten:

- ☐ Är instruktionerna tydliga och lätta att följa?
 - ☐ Finns det olika sätt att delta?
 - ☐ Kan alla bidra utifrån sina förmågor och intressen?
-

4. Bygg en säker och inkluderande miljö

Skapa en plats där alla känner sig värderade.

- ☐ Uppmuntra respekt och lika deltagande.
- ☐ Utmana stereotyper om funktionsnedsättning.
- ☐ Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter och idéer.
- ☐ Se till att unga känner sig bekväma med att uttrycka sina åsikter.
- ☐ Främja samarbete mellan deltagarna.

Nyckelidé: Inkludering betyder tillhörighet, inte bara att vara närvarande.

5. Stöd personlig utveckling och egenmakt

Designa aktiviteter som hjälper unga att utveckla:

- ☐ Självförtroende
- ☐ Kommunikationsförmåga
- ☐ Beslutsfattande Lösande
- ☐ förmåga
- ☐ Kreativitet
- ☐ Självständighet

Fråga dig själv:

- ☐ Ger denna aktivitet unga möjlighet att upptäcka och använda sina styrkor?
 - ☐ Ger det möjligheter till tillväxt och lärande?
-

6. Uppmuntra socialt deltagande och gemenskap

Tänk på hur aktiviteten kan stärka relationer.

- ☐ Skapar det möjligheter att träffa och samarbeta med andra?
- ☐ Uppmuntrar det interaktion mellan personer med och utan funktionsnedsättningar?
- ☐ Främjar det synlighet och inkludering i det bredare samhället?

Exempel på aktiviteter:

- ☐ Kulturevenemang
 - ☐ Medvetandekampanjer
 - ☐ Kreativa workshops
 - ☐ Peer-learningaktiviteter
 - ☐ Samhällsprojekt
-

7. Använd kreativa metoder för engagemang

Kreativa aktiviteter kan stödja:

- ☐ Självuttryck
- ☐ Identitetsutveckling
- ☐ Emotionellt välbefinnande
- ☐ Kommunikation Lagarbete
- ☐

Möjliga tillvägagångssätt:

- ☐ Teater och berättande
- ☐ Dans och rörelse
- ☐ Musik
- ☐ Taktill konst
- ☐ Digital kreativitet

Tips: Kreativitet handlar inte bara om slutprodukten – det handlar om deltagande och personlig utveckling.

8. Stöd självförsvar

Hjälp unga att utveckla sin röst.

- ☐ Uppmuntra dem att uttrycka sina åsikter.
- ☐ Skapa möjligheter att göra val.
- ☐ Stöd dem i att kommunicera sina behov.
- ☐ Inkludera diskussioner om rättigheter och tillgänglighet.

Användbara aktiviteter:

- ☐ Rollspelsgruppdiskussioner
 - ☐
 - ☐ Berättande Offentlig
 - ☐ talarkonst
 - ☐ Kamratmentorskap
-

9. Använda teknik som ett verktyg för inkludering

Tänk på:

- ☐ Är onlineaktiviteter tillgängliga?
- ☐ Är digitala material kompatibla med skärmläsare?
- ☐ Är deltagarna medvetna om användbara hjälpmedel?

Teknik kan stödja:

- ☐ Oberoende
 - ☐ tillgång till information
 - ☐ Kommunikationsdeltagande
 - ☐
-

10. Utvärdera aktiviteten med unga människor

Efter aktiviteten:

- ☐ Be unga om feedback.
- ☐ Uppmuntra dem att föreslå förbättringar.
- ☐ Utvärdera vad som fungerade bra och vad som kan ändras.
- ☐ Erkänna deras insatser och prestationer.

Reflektionsfrågor:

- Vad tyckte du mest om?
 - Kände du dig inkluderad och involverad?
 - Vad skulle du ändra?
 - Vad skulle du vilja skapa härnäst?
-

Sista påminnelsen för ungdomsarbetare

Ett framgångsrikt ungdomslett initiativ är inte skapat **för** unga med synnedsättningar.

Den skapas **med** dem.

Målet är att stödja unga att bli aktiva deltagare, beslutsfattare och ledare inom sina samhällen.