



Paket smernic za vključevanje in dostopnost

Gledališče kot vključujoča praksa, T.I.P.

I. Namen

Namen paketa smernic za vključevanje in dostopnost je zagotoviti informacije in splošne smernice o tem, kako zagotoviti vključevanje v procesu priprave, razvoja in izvajanja praks, povezanih z gledališčem. Uporabljajo naj ga vodje delavnic, gledališki_e strokovnjaki_nje, podporno osebje in same_i udeležene_i. Ne predstavlja izčrpnega seznama, temveč pregled morebitnih tveganj ter z njimi povezanih preventivnih in blažilnih ukrepov.

Ključna uporabnost tega paketa je:

- med delom s ciljnim skupinami (**zagotavljanje dostopnosti in enakopravne udeležbe na delavnicah**).
- pri obravnavi tem, povezanih z izključenostjo (**zagotavljanje, da je delo z mladimi osredotočeno na vprašanja izključenosti**).
- Pri oblikovanju končnih vizualnih predstavitev, ki posredujejo sporočila projekta (**dostopnost končnih izdelkov aktivnosti**).

II. Proces

II.a Ocena potreb

Prvi korak, ki ga mora narediti vodja gledališke delavnice, je ocena potreb. Ta ocena je odvisna od specifične skupine, lokacije vaje in predstave ter teme. Njen namen je oceniti potrebe skupine, vrste tveganj za izključitev ter opremo in materialno bazo, ki jo imajo na voljo in/ali jo potrebujejo.

V nadaljevanju navajamo primer takega orodja za ocenjevanje, ki ga je mogoče spremeniti glede na poseben primer.

Opomba: Nekatera tveganja izključitve morda niso očitna ali razkrita na začetku. Lahko se razkrijejo med delovnim procesom, zato mora orodje za ocenjevanje ostati odprto in ga je treba nenehno preučevati ter po potrebi spreminjati.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Potrebe na podlagi tveganj		
Kategorija	DA	NE
Udeležene_i s posebnimi potrebami v skupini		
Udeležene_i s kognitivnimi izzivi (navedite relativne kategorije, na primer: avtizem, Asperger)		
Telesna oviranost (navedite relativne kategorije. Na primer: okvare vida, okvare sluha, invalidski voziček)		
Socialno-ekonomski izzivi (Navedite relativne kategorije. Na primer: zdravje, pomanjkanje prevoza, omejeni viri)		
Migracija (seznam relativnih kategorij. Na primer: jezikovne ovire, tveganje etnične/kulturne diskriminacije, tveganje diskriminacije na podlagi barve kože, tveganje spolne diskriminacije)		
Vedenjski izzivi (navedite relativne kategorije, na primer: agresivnost, antisocialno vedenje)		
Izzivi, povezani z identiteto, vključno s spolno usmerjenostjo in spolno		

This project has been funded with support from the European Commission.

This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

identiteto, vendar ne omejeno nanjo.		
Neurodiverziteta, visoka senzorična občutljivost		
Glavni izzivi, ki jih mora upoštevati vodja delavnice		

Razpoložljivi prostori / oprema		
Kategorija	DA	NE
Soba/zbornica z dostopom za invalidske vozičke		
Razporeditev svetlobe in osvetlitve v skladu s potrebami udeleženi		
Oprema za tiskanje, vključno z možnostjo spreminjanja natisnjene besedila glede na potrebe udeleženi		
Ozvočenje, če je potrebno, in distribucija zvoka		
Oznake in kazalniki prostora, če so potrebni		
Drugo		

II.b. Izvajanje

Delavnica mora potekati mirno in vodeno strokovno. Udeležene_i morajo imeti možnost, da med aktivnostmi dobijo podporo, in če se pojavijo vprašanja ali pomisleki, jih je treba obravnavati. Vsaka od vključenih gledaliških praks je drugačna in lahko pri udeleženi samih sproži različne čustvene odzive. Udeleženi morajo imeti možnost, da se za kratek čas odstranijo, če to potrebujejo. Delavnice je treba voditi ob upoštevanju tveganj izključevanja, v skladu z izbranimi temami ter v tesnem sodelovanju in odprti komunikaciji s samo skupino. Sprotno vrednotenje bi vodji delavnice pomagalo pri potrebnih spremembah za naslednje srečanje.

II.c Vrednotenje

Pomembno je, da redno ocenjujete vključenost in dostopnost. To lahko storite na preprost in jasen način s skupinskimi razpravami in po potrebi z zasebnimi pogovori. Če vodja delavnice meni, da je to potrebno, lahko vprašanja udeleženi razdeli ločeno, da jih izpolnijo anonimno, če se tako odločijo. Ocenjevanje je treba izvesti v treh fazah: pred začetkom delavnice in po koncu delavnice ter ob zaključku celotnega usposabljanja.

This project has been funded with support from the European Commission.

This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Pred delavnico:

Vprašanja	DA	NE	Kako izboljšati/pripombe
Ali vam je prostor lahko dostopen?			
Ali predvidevate kakršne koli težave pri polni udeležbi na delavnici?			
Ali so bili sprejeti vsi potrebni ukrepi za zagotovitev dostopnosti?			
Ali so bili sprejeti vsi potrebni ukrepi za zagotovitev vašega polnega sodelovanja?			
Ali ste prejele_i vso potrebno gradivo?			
Ali so bila gradiva in navodila, ki ste jih prejele_i, ustrezna, prilagojena vašim potrebam in zadostna?			
Dodatne pripombe, pomisleki in predlogi			

Po delavnici:

Vprašanja	DA	NE	Kako izboljšati/pripombe
Ali ste med delavnico naleteli_i na kakšne težave v zvezi z dostopnostjo?			
Ali ste imele_i kakšne težave pri polnem sodelovanju na delavnici?			
Ali so bili sprejeti vsi potrebni ukrepi za zagotovitev dostopnosti?			
Ali so bili sprejeti vsi potrebni ukrepi za zagotovitev vašega polnega sodelovanja?			
Ali ste se med delavnico počutili vključeno?			
Ali so bila gradiva in navodila, ki ste jih prejele_i, ustrezna, prilagojena vašim potrebam in zadostna?			
Dodatne pripombe, pomisleki in predlogi			



Po usposabljanju:

Vprašanja	DA	NE	Kako izboljšati/pripombe
Ali ste med usposabljanjem naleteli na kakšne težave glede dostopnosti?			
Ali ste imeli kakršne koli težave pri polnem sodelovanju na usposabljanju?			
Ali so bili sprejeti vsi potrebni ukrepi za zagotovitev dostopnosti?			
Ali so bili sprejeti vsi potrebni ukrepi za zagotovitev vašega polnega sodelovanja?			
Ali ste se med delavnico počutili vključeno?			
Ali so bila gradiva in navodila, ki ste jih prejeli, ustrezna, prilagojena vašim potrebam in zadostna?			
Ali je imelo usposabljanje pozitiven vpliv na vas v smislu vključevanja?			
Ali po končanem usposabljanju bolje razumete teme vključevanja/izključevanja?			
Ali menite, da je gledališče dobro orodje za reševanje vprašanj izključenosti?			
Ali bi se ponovno udeležile_i podobnega usposabljanja?			
Ali so vodja/vodje delavnice sprejeli vse potrebne ukrepe, da ste se počutili vključeno?			
Ali bi rekli, da se po končanem usposabljanju počutite bolj vključeno?			
Dodatne pripombe in predlogi			

III. Kategorije

III.a Fizična dostopnost

- Prostor, kjer se skupine srečujejo, delajo in nastopajo, mora biti dostopen ljudem z različnimi (telesnimi) sposobnostmi.
- Če lokacija nima določenih značilnosti, ki bi jo naredile dostopno, npr. manjkajo informacije v Braillovi pisavi, bi morale_i namestiti navodila v Braillovi pisavi ali, če to ni mogoče zaradi razlogov zunaj našega vpliva, zagotoviti pomočnice_ke za sprejem ali spremljevalke_ce vsaj toliko časa, dokler udeležena_i z okvaro vida ni dovolj



samozavestna_en pri samostojnem gibanju po prostoru. Če na lokaciji ni dostopa za invalidske vozičke, na kar pa ne moremo vplivati, moramo lokacijo spremeniti.

- Izvajalke_ci lahko ocenijo dostopnost prostora in prizorišča glede na zapiske, ki smo jih že pridobile_i pri prejšnjih aktivnostih za ozaveščanje o vidnih značilnostih za udeležene in glede na nacionalne zahteve za dostop z invalidskimi vozički.
- Vsako mesto je treba oceniti skupaj z osebo ali osebami, ki jim želimo zagotoviti dostop.

III.b. Dostopnost informacij

- Če morajo udeležene_i opraviti določene priprave na prihajajoče srečanje, morajo navodila prejeti vnaprej, in sicer v obliki, ki jim je dostopna. Vedno morajo imeti tudi možnost, da stopijo v stik s kontaktno osebo za pojasnitev vidikov, ki so morda ostali nejasni. Glede na to mora biti moderator_ka pripravljen_a, da za nadaljnje srečanje izroči papirnate izvode navodil, če vse_i udeležene_i delavnic doma nimajo dostopa do interneta.
- Med delavnico mora moderator_ka uporabljati jezik in navodila, ki so vsem razumljiva. Moderator_ka in udeležene_i delavnic morajo biti dovolj potrpežljive_i in prilagodljive_i, da določena navodila na različne načine razložijo članicam_om skupine, ki še vedno ne razumejo, kaj se od njih zahteva.
- dostopnost udeležbe - udeležene je treba spodbujati, da se pridružijo vsem aktivnostim in k njim prispevajo. Kadar se ena_den ali več udeleženk_cev običajno drži na obrobju aktivnosti, bo naloga moderatorja_ke, da jih pozove k akciji, jim da besedo, uvede dodatne vaje za krepitev samozavesti in skupine.
- Če imajo udeležene_i določene omejitve, jim je treba zagotoviti čas, ki ga potrebujejo za opravljanje nalog ali izražanje. Nikoli se jim ne sme muditi ali jih prekiniti sredi stavka.

Dostopnost udeležbe - moderator_ka se mora zavedati načel univerzalnega oblikovanja za učenje:

- NAČELO I. ZAGOTAVLJANJE VEČ NAČINOV ZASTOPANJA
- NAČELO II. ZAGOTOVITI VEČ NAČINOV DELOVANJA IN IZRAŽANJA
- NAČELO III. ZAGOTOVITE VEČ NAČINOV SODELOVANJA
- in jih uporabite, če in ko je to potrebno (npr. udeleženci_cu z govorno oviro lahko dovolite, da zapleše ali uporabi pantomimo, da izrazi, kaj želi povedati).

III.c Tema



Ko udeleženi napredujejo pri razvijanju spretnosti, začnite uvajati različna vprašanja, povezana z vključevanjem/izključevanjem, in jih spodbudite, da v predstave in izraze, ki jih ustvarijo, vpletejo osebne zgodbe ali zgodbe drugih ljudi o izključenosti/vključenosti.

- Predstavite in po možnosti obiščite ali opazujte predstave, ki obravnavajo vprašanja izključenosti.
- razširite dostop udeleženi do strokovnega znanja in izkušenj tretjih oseb ter se ukvarjajte z vprašanji izključenosti/vključenosti prek gledališča.

III.d Dostopnost izdelkov aktivnosti

- Če v videoposnetke dodajate animacije in učinke, barve uporabljajte premišljeno in z dobrim kontrastom; poskrbite, da informacije ne bodo posredovane samo z barvami in da bodo barve, če jih uporabljate, dovolj razločne. To načelo uporabljajte za vse vsebine, ki prenašajo informacije.
 - Uporabite besedilo, ki je lahko berljivo: Pri prikazovanju besedila na zaslonu poskrbite, da je velikost pisave dovolj velika in da je besedilo na zaslonu dovolj dolgo, da ga lahko preberete.
 - Izogibajte se hitro utripajoči vsebini in animacijam z zmanjšanim gibanjem: Če je takšna vsebina prisotna in/ali presega sprejemljive mejne vrednosti, je treba na to ustrezno opozoriti, tako da se lahko oseba, ki gleda, odloči za prenehanje, če ima težave (epilepsija, Chiarijeva malformacija, fotofobija, vestibularne motnje itd.) z neželenimi reakcijami, ki jih lahko sprožijo utripanje ali animacije. Če je mogoče, je treba, če videoposnetek vključuje enega ali nekaj bliskov, te napovedati na začetku, navesti njihov čas in uvesti zvočni signal malo pred njihovim vklopom, tako da lahko oseba, ki gleda videoposnetek, še vedno poskuša načrtovati ogled in si video kljub vsemu ogleda tako, da preskoči moteči del.
 - Izogibajte se samodejnemu predvajanju glasbe ali videovsebin - uporabnicam kom omogočite, da predvajajo glasbo, namesto da bi jim dali glasbo in jih prisilile, da ugotovijo, kako jo izklopiti.
 - Onemogočite samodejno predvajanje videa in gif vsebin na družbenih omrežjih
 - Izogibanje se samodejnemu predvajanju videoposnetkov v stranski vrstici na spletnih mestih
 - Izberite format videoposnetka, ki se lahko nemoteno pretaka
1. MP4: Večina digitalnih platform in naprav podpira MP4. V format MP4 lahko shranite zvočne datoteke, video datoteke, fotografije in besedilo. Poleg tega format MP4 zagotavlja visokokakovostne videoposnetke, pri čemer ohranja razmeroma majhno velikost datotek.
 2. MOV: priljubljen format video datotek, ki ga je zasnoval Apple za podporo predvajalniku QuickTime. Datoteke MOV vsebujejo videoposnetke, zvok, podnapise, časovne kode in druge vrste medijev. Združljiv je z različnimi različicami predvajalnika QuickTimePlayer za Mac in



Windows. Ker gre za zelo kakovosten video format, datoteke MOV v računalniku zavzamejo precej več pomnilniškega prostora.

3. WMV: pogosto se uporablja v medijskih predvajalnikih Windows, zagotavlja majhne velikosti datotek z boljšim stiskanjem kot MP4. Zato je priljubljen za spletno pretakanje videoposnetkov. Čeprav ni združljiv z napravami Apple, lahko uporabniki prenesejo program Windows Media Player za svoj iPhone ali Mac.

4. WebM: odprtokodni video format, ki je bil razvit z mislijo na sedanje in prihodnje stanje interneta. WebM je namenjen uporabi s HTML5. Video kode WebM potrebujejo zelo malo računalniške moči za stiskanje in razpakiranje datotek. Cilj te zasnove je omogočiti spletno pretakanje videoposnetkov na skoraj vseh napravah, kot so tablični računalniki, namizni računalniki, pametni telefoni ali naprave, kot so pametni televizorji.

Opomnik: Za spletne videoposnetke izberite format datoteke, ki ga podpira večina spletnih brskalnikov. MP4 in WEBM sta z brskalniki združljiva video formata.

- Izberite dostopen predvajalnik videoposnetkov
- Prepričajte se, da predvajalnik videoposnetkov podpira podnapise, prepise in zvočne opise.
- Prepričajte se, da je vse kontrolne elemente, kot so glasnost, predvajanje in pavza, mogoče upravljati s tipkovnico in da imajo dostopne oznake za podporno tehnologijo, kot so bralniki zaslona.
- <https://www.accessibilityoz.com/ozplayer/>
- Predvajalnik YouTube
- Dodajanje podnapisov v videoposnetke
- Podnapisi morajo biti:
 - Sinhronizirani - besedilna vsebina se mora pojaviti približno ob istem času, ko je na voljo zvok.
 - Enakovrednost - vsebina v napisih mora biti enakovredna govornim besedi.
 - Dostopnost - vsebina napisov mora biti lahko dostopna in na voljo tistim, ki jo potrebujejo.
 - Poleg prednosti, ki jih omenimo, ima podnaslavljanje še dodatne prednosti.
 - S podnapisi lahko povečate število gledalk_cev. Večjezični podnapisi so odličen način, kako videoposnetke narediti dostopne širšemu občinstvu, ki govori jezik, ki se razlikuje od jezika, v katerem je ustvarjen videoposnetek. V projektu T.I.P. bomo zagotovile_i podnapise v vseh partnerskih jezikih.
 - Podnapisi so v pomoč pri gledanju videoposnetkov v glasnih okoljih.
 - Podnapisi izboljšajo optimizacijo videoposnetka za iskalnike (SEO), saj iskalniki bolje indeksirajo vsebino v obliki besedila.
 - Podnapisi so lahko zaprti ali odprti. Zaprte podnapise lahko vklopite ali izklopite. Odprti napisi so vedno vidni. Večina spletnih mest zagotavlja zaprte podnapise za video vsebine.



- Videoposnetkom dodajte prepise besedila. Ti so lahko koristni za: če je oseba slepa, živi z invalidnostjo ali kako drugače ne more ali ne želi gledati videoposnetka, bo vse informacije še vedno lahko dobila v obliki besedila. Oseba, ki za dostop do prepisa uporablja pomožno tehnologijo, kot je bralnik zaslona, bo morda lahko enako vsebino dobila v krajšem času kot ob poslušanju dejanske zvočne vsebine. Izkušene_i uporabnica_ki bralnikov zaslona lahko namreč povečajo hitrost branja na hitrost, ki je veliko hitrejša od naše govornice. Vključitev prepisov je lahko koristna za vsakogar v različnih trenutkih - na primer, ko ljudje ne želijo porabiti čas za ogled videoposnetka, ampak bodo prebrale_i prepis, da bi hitro dobile_i želene informacije. Z vključitvijo prepisa je vaš videoposnetek lažje najti, saj iskalniki bolje indeksirajo vsebino v obliki besedila.
 - Prepise si lahko predstavljamo kot besedilne različice naših videoposnetkov. Prepis ne sme vključevati le tistega, kar je izrečeno v videoposnetku, temveč tudi opise dejanj ali pomembnih informacij na zaslonu.
 - Popolnoma dostopen videoposnetek mora vsebovati podnapise in prepis.
 - Ustvarjanje prepisa - oblikovanje in ponovna uporaba že ustvarjenih podnapisov ali ročno pisanje vsebine (primerno le, če se videoposnetki ustvarjajo redko). Uporaba programske opreme za prepoznavanje govora - tudi ta je mogoča, vendar je treba opraviti usposabljanje, da lahko izgovorjene besede pretvorite v besedilo.
- Videoposnetkom dodajte zvočne opise. Celoten vodnik za zvočne opise, ki ga je pripravil član ekipe UCAN Productions Alastair Sill, je na voljo kot priloga k temu paketu smernic.

Opomnik: Za dodajanje zvočnih opisov k videoposnetkom lahko uporabite brezplačno platformo YouDescribe. YouDescribe lahko za ogled videoposnetkov uporabljate z računom ali brez njega, vendar je za zahtevanje videoposnetkov in ustvarjanje opisov potrebna povezava z Googlovim računom.

IV. Predlogi za obvladovanje nekaterih tveganj

➤ Invalidnost in posebne potrebe

- Dostop za invalidske vozičke, osvetlitev, braillova pisava, različni vzorci/barve tal, distribucija zvoka
- poskrbite, da se vse_i predstavijo po vrstnem redu, z navedbo svojega položaja in z dobro artikulacijo.
- prosite skupino za predloge o spremembah aktivnosti - vse dejavnosti je mogoče prilagoditi.

This project has been funded with support from the European Commission.

This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Razmislite o jeziku, ki ga uporabljate. Na začetku lahko opravite razpravo, v kateri vse_i povedo, katere izraze bi najraje uporabljale_i med delavnicami.
- Vprašajte udeležene, kaj potrebujejo za sodelovanje.
- vizualno zavedanje (kontrast, velikost pisave, možnost vnaprejšnjega pošiljanja gradiva)
- Sprašujte skupino in posameznice_ke v skupini, kakšne so njihove zahteve glede dostopa.
- Izberite dostopno prizorišče / prostor.
- Imejte univerzalen pristop k učenju - po potrebi predstavite informacije in navodila na različne načine.
- Asistentke_i so lahko prisotne_i in pomagajo, kadar je to potrebno.
- Na delavnicah se lahko dodelijo vodje vrstnikov, ki nudijo podporo. Delavnico naj vodita dve osebi - tako lahko ena od njiju nudi podporo tistim, ki jo potrebujejo. Priporočljivo je, da se to izvaja po načelu rotacije, da se zagotovi polno sodelovanje in pokaže, da so vse_i udeležene_i odgovorni drug_a do drugega_o.
- Za udeležene z okvaro sluha so potrebni spletni BSL in prenašalci govora v tekst.
- Določite mesto, kamor se lahko oseba po potrebi odpravi, se sprosti, se umakne iz intenzivne situacije.

➤ **Ekonomske ovire**

- kritje morebitnih stroškov, povezanih z aktivnostmi, ki se izvajajo v okviru pobude/projekta.
- Izberite kraj aktivnosti, ki je dostopen, ali poskrbite za prevoz - bodisi z avtomobilom, organiziranim prevozom itd.
- Zagotavljanje hrane in osvežilnih pijač za daljše delavnice. POMEMBNO: pred pripravo hrane se posvetujte o prehranskih zahtevah in alergijah.
- Pri spletnih delavnicah poskrbite, da bodo imele_i udeležene_i dostop do interneta/računalnika/opreme. V nasprotnem primeru zagotovite vsebino v drugi obliki.
- fizično gostite ljudi na mestu, kjer lahko dostopajo do spletnih aktivnosti. Če je mogoče, zagotovite mobilne podatke.
- sodelujte s kulturnimi prizorišči za brezplačne ali cenejše vstopnice.
- prosite občinstvo, da sponzorira anonimne donacije vstopnic za tiste, ki si tega ne morejo privoščiti.
- "Plačaj, kolikor lahko".
- Zagotavljanje varstva otrok ob projektu (če je to mogoče/primerno).

➤ **Migracija**

- Izogibajte se delu z ljudmi, ki imajo še sveže izkušnje z begom.
- Uporabite veliko smešnih iger.



- Poskusite ustvariti izkušnje z refleksijo, ki bodo ljudi postavile v kožo ljudi z begunsko izkušnjo.
 - Če sodelujejo osebe z izkušnjami bega, morajo biti srečanja redna v daljšem časovnem obdobju, da je dovolj časa za vzpostavitev zaupanja in človeškega stika. Ali pa če je v strnjenem časovnem obdobju priložnost, da vse počnejo skupaj - jedo, razpravljajo, delijo, se igrajo.
 - Vse ekonomske ovire so podobne, zato je vsem potrebno zagotoviti enak dostop.
 - Prevajanje, če je potrebno.
 - Poskusite čim bolj uporabljati vključujoč jezik: ljudje z begunsko izkušnjo namesto begunci ali ljudje z migrantsko izkušnjo namesto migranti.
 - Zagotavljanje varstva otrok ob projektu (če imate ženske udeleženke).
 - <http://riserefugee.org/10-things-you-need-to-consider-if-you-are-an-artist-not-of-the-refugee-and-asylum-seeker-community-looking-to-work-with-our-community/>
- **Kulturne razlike**
- Upoštevajte verske praznike/običaje/omejitve/vrednote/geste in bodite spoštljive_i.
 - Če je mogoče, ustvarite mešano skupino s takšnimi aktivnostmi, ki ozaveščajo in se lahko učijo drug od drugega.
 - Na začetku navedite, da je delavnica varen prostor.
 - na začetku povejte, da je pomembno in varno, da delijo svoje zgodbe.
- **LGBTQI+**
- preverite in upoštevajte imena in zaimke, po možnosti na začetku vsakega srečanja.
 - Pazite, da ne delite v imenu drugih ljudi
 - Ne delajte predpostavk
 - Zagotavljajte odprtost jezika, ki ni diskriminatoren, izogibanje uporabi slabšalnih besed, tudi ko govorimo o nedolžnih šalah.
- **Neurodiverziteta, visoka senzorična občutljivost**
- če kdo izrazi, da je nevroraznolik_a, ga_jo vprašajte, kaj potrebuje, da se bo lahko vključil_a.
 - ustvarite psihološko varen prostor: v skupini vzpostavite prepričanje in zaupanje, da nihče ne bo ponižan_a ali zasmehovan_a zaradi idej, ki jih ponuja, zaradi postavljanja vprašanj in priznavanja napak,
 - vsak_ ob svojem času, morda na svoj način.
 - komunicirajte odprto, neposredno, jasno in ne v prisposodobah, razen, če je to skomunicirano, prilagodljiva pričakovanja ter spoštovanje samozastopanja in samoregulacije,
 - viden urnik in rutina,
 - ustvarite dovolj odmorov za lažje ohranjanje pozornosti in dovolj časa za pitje, prehranjevanje, stranišče.



Fizični dotik:

- poskusite načrtovati vaje s fizičnim dotikanjem, ko se vse_i v skupini počutijo varno in sproščeno.
- na začetku delavnice razložite, da lahko gledališke vaje postanejo tudi fizične, vendar jih bomo izvajale_i, ko se bomo počutile_i varno drug z drugim, in da bomo pred vsako takšno vajo vprašale_i in povedale_i, kaj bomo po potrebi storile_i ali aktivnost prilagodile_i.
- pred vsako telesno vajo omenite, da bo prišlo do dotikanja in kakšen je smisel telesnega dotika
- preden se dotaknete osebe, jo vprašajte za dovoljenje in ji poveste, kaj boste storile_i.

Ustvarite čutno prijazen prostor za delo in sodelovanje:

- Ne stimulirajte pretirano čutov, npr. prostora z barvami, plakati, vonjavami itd.
- Namesto ploskanja ali povzročanja hrupa/krikov se raje dogovorite o znakih z rokami in gestah/simbolih ali pa se pred začetkom vaje dogovorite, da bo prišlo do hrupa,
- poskrbite, da je prostor za delavnico dovolj velik in da skupina ni prevelika.
- V prostoru ne sme biti premočnih luči, a svetlo
- Poskrbite, da bo v ozadju čim manj hrupa (ali da bodo druge_i govorile_i, medtem ko bo nekdo dobil_a besedo),
- poskrbite za svež zrak in primerno temperaturo prostora, v katerem izvajate delavnico.

V. Aktivnosti z upoštevanjem travme

‘Travma ozaveščenost’ je pristop na področju dela z ljudmi, ki predpostavlja, da je bolj verjetno, da je posameznik_ca v preteklosti doživel_a travmo, kot ne. Travma ozaveščenost preusmerja pozornost s "Kaj je narobe s teboj?" na "Kaj se ti je zgodilo?". Osnovna načela travma ozaveščenosti in aktivnosti po podatkih Centra za vire za izvajanje travma ozaveščene oskrbe (na voljo na spletni strani <https://www.traumainformedcare.chcs.org/what-is-trauma-informed-care/>) so:

Varnost

- Med organizacijo dogodka/delavnice se morajo udeležene_i počutiti fizično in psihično varne_i.

Zanesljivost + preglednost

- Vse odločitve se sprejemajo pregledno ter s ciljem vzpostaviti in ohraniti zaupanje.

Vzajemna podpora

- Vrstnice_ki s skupnimi izkušnjami so vključene_i v organizacijo in so obravnavane_i kot sestavni del zagotavljanja aktivnosti.

Sodelovanje in vzajemnost

- Razlike v moči - med osebjem in strankami ter med organizacijskim osebjem - so izenačene, kar podpira skupno odločanje.

Opolnomočenje: Glas in izbira

This project has been funded with support from the European Commission.

This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Prepoznavamo, razvijamo in potrjujemo močne strani vsake_ga posameznice_ka - to vključuje zaupanje v moč in sposobnost zdravljenja po travmi.

Ponižnost + odzivnost: Pomen kulturnih, zgodovinskih in spolnih vprašanj

- prepoznavanje in obravnavanje predsodkov in stereotipov (npr. na podlagi barve kože, etnične pripadnosti, spolne usmerjenosti, starosti, geografske lege) ter zgodovinskih travm.
- Pri aktivnostih, ki upoštevajo travmo, se prepoznajo simptomi travme in prizna vloga, ki jo lahko ima travma v življenju posameznice_ka - vključno z osebjem v organizaciji. Travma je pogosto tesno povezana z uživanjem substanc, duševnimi boleznimi, stigmo, ovirami pri dostopu do zdravstvenega varstva in drugimi izzivi. Praksa, ki upošteva travmo, pomeni prepoznavanje te povezave, zagotavljanje, da se ljudje počutijo varne in da jih aktivnost ne travmatizira ponovno.