

GUIDE TIL INKLUSIONSLEGE

FÆLLES —
— OM
FRITIDEN



Sammenslutningen af
Unge Med Handicap

INTRO TIL INKLUSIONSLEGE

Inklusionslege er en sjov og overskuelig måde at sætte fokus på inklusion og rummelighed. I samarbejde med unge med handicap, har Sammenslutningen af Unge med Handicap (SUMH) udviklet en række inklusionslege, der på hver sin måde sætter fokus på, hvordan der kan skabes større forståelse og inklusion blandt børn og unge i foreningslivet, i skolen og andre relevante sammenhænge.

Du behøver ingen særlig erfaring eller faglighed for at bruge inklusionslegene. Det anbefales, at inklusionslegene laves i grupper med ca. 8 til 30 deltagere. Du kan med fordel inddrage de inklusionsudfordringer, du selv har oplevet i dit liv eller i din forening. Personlige fortællinger og konkrete eksempler gør nemlig børn mere modtagelige overfor læring.

Du er meget velkommen til at kontakte SUMH på sumh@sumh.dk for at høre om mulighederne for, at unge med handicap kan komme på besøg og lave inklusionslegene.

God fornøjelse!

OVERSIGT OVER INKLUSIONSLEGENE:

- Prøv et handicap på egen krop (s. 2)
- Talleg (s. 3)
- Maskinen (s. 4)
- Kan du være med? (s. 5)
- Sandt eller falsk? (s. 7)

PRØV ET HANDICAP PÅ EGEN KROP

FORMÅL MED ØVELSEN:

- At få en oplevelse af at have en funktionsnedsættelse og dermed bedre at kunne sætte sig ind i, hvordan det kan føles.
- At finde på kreative måder at inkludere alle.
- At forstå handicap som afhængig af omgivelserne og fællesskabets tilgang.

TID: ca. 20 minutter.

ALDERSGRUPPE: Øvelsen fungerer typisk bedst fra 7 år og op, men kan tilpasses afhængig af aldersgruppe.

HVORDAN UDFØRES LEGEN:

For at give deltagerne et indblik i, hvordan det kan føles at have et fysisk handicap, skal de igennem en eller flere lege og stafetter. Legene kan tilpasses efter den enkelte opgave, antal børn og afsat tid.

En af måderne at starte legen på, kan være at give én deltager et handicap. Vedkommende vil sandsynligvis synes, at det er meget uretfærdigt, hvilket kan give anledning til en snak om, hvordan man så kan tilpasse legen, så den er mere fair. Fx ved at give alle et handicap. Eller ved at give vedkommende med handicap en hjælper.

Legene kan udføres på mange måder, og det er kun fantasien, der sætter grænser.

1. Du vælger en leg, som er simpel, som alle kender og som passer til dit hold. F.eks. stafet, fangeleg eller lignende.
2. Legen udføres først på almindelige vilkår.
3. Herefter gives en, flere eller alle deltagere et "handicap", og legen udføres igen.
4. Snak om legen. Der tales med deltagerne om, hvordan det følte, og spørges ind til, om vi sammen kan ændre på legen, så den bliver mere fair og inkluderende. Fx kan alle dem med et "handicap" blive tildelt en hjælper. Den løsning kan også give anledning til en snak om, hvor vigtigt det er at hjælpe sine kammerater.
5. Legen prøves igen, hvor tilpasningen afprøves.

MATERIALER:

Du kan bruge bind for øjnene og/eller reb og snor til at skabe begrænsningen/handicappet for deltagerne. Derudover kan du fx bruge borde og stole til at skabe banen, der skal gennemføres, eller stafetten der skal løbes.

EKSEMPLER PÅ "HANDICAP" OG ØVELSER:

- Stafet med benene bundet sammen.
- Stafet, hvor der med fx sodavandsflasker er lavet en bane, hvor man skal gå i siksak. Én deltager får bind for øjnene, mens en anden fra holdet må guide ved at fortælle, hvor vedkommende skal gå hen.
- Fangeleg, hvor deltagerne er sammen parvis. Én fra hvert hold får bind for øjnene, og de skal nu forsøge at fange hinanden, mens makkeren fortæller, hvor vedkommende skal gå hen for at undgå at blive fanget.
- Fangeleg, hvor én har et handicap, fx benene bundet sammen. Giv så vedkommende et tørklæde som øger hans/hendes radius og dermed mulighed for at fange de andre.

INSPIRATION TIL EFTERFØLGENDE SNAK:

Øvelsen er især god til at illustrere fysiske begrænsninger, men skaber ikke nødvendigvis forståelse for de kognitive, psykiske og sociale aspekter ved at have et handicap. Hvis du er tryk ved det, kan du snakke med børnene om disse efterfølgende.

TALLEG

Øvelsen udfordrer børnenes kreative tankegang og kan hjælpe til en forståelse af, hvordan det er at leve med et handicap. Derudover opfordrer øvelsen også til samarbejde og kan hjælpe på børns forståelse af hinanden og hinandens behov.

FORMÅL:

- At illustrere, at der findes mange forskellige måder at kommunikere på.
- At vise, at det talte sprog ikke er en nødvendighed for, at vi i fællesskab kan løse en opgave.
- At illustrere for deltagerne, hvordan det kan føles at have et handicap (her dét at være stum) eller have nogle særlige behov.

Det ønskede slutresultat er, at deltagerne - uden at tale sammen - stiller sig i kronologisk rækkefølge ud fra en given kategori, fx husnummer eller fødselsdagsmåned. Således at den, der fx bor i det laveste husnummer står forrest, og den, der bor i det højeste husnummer står bagerst.

TID: 5-10 minutter pr. runde.

ALDERSGRUPPE: +6 år.

HVORDAN UDFØRES LEGEN:

1. Deltagerne inddrages i grupper á ca. 8-10 personer.
2. Nu instrueres deltagerne i, at de i grupperne skal få placeret sig på en række på baggrund af, hvilket husnummer de bor i. Således at den, der bor i det laveste husnummer står forrest, og den der bor i det højeste husnummer står bagerst. Den eneste regel, der er ift., hvordan de finder ud af, hvem der bor i hvilket nummer er, at deltagerne **IKKE** må snakke eller tale sammen.
3. Deltagerne har nu tid til at finde ud af, hvem der skal stå hvor i deres rækker. De skal markere ved at række hånden op eller lignende, når de er færdige. Mind dem undervejs om, at de ikke må tale sammen.
4. Når alle rækker markerer, at de mener at have løst opgaven, skal deltagerne i rækkerne én for én fremsige deres husnummer.
5. Det afsløres nu, hvor gode deltagerne har været til at finde alternative måder at kommunikere på, og om de er lykkedes med at få numrene rigtigt.
6. Snak med de enkelte grupper om, hvordan de kommunikerede sammen – der er ofte blevet fundet på sjove alternativer.

VARIATIONER:

Legen kan varieres med at bruge andre tal end deltagerens husnummer, fx alder eller skostørrelse. Med inspiration fra "Prøv et handicap på egen krop" (se side 1) kan man for at øge sværhedsgraden give en eller flere deltagere bind for øjnene, binde to deltagere sammen eller lignende.

INSPIRATION TIL EFTERFØLGENDE SNAK:

En vigtig pointe i denne inklusionsleg er, at den ikke kan løses rigtigt, uden at alle i gruppen bidrager. Snak med deltagerne om, hvordan de hjalp hinanden undervejs – og hvordan de løste kommunikationsudfordringer. Og kunne de ved nærmere eftertanke have gjort noget andet og bedre?

MASKINEN

Maskinen bliver i de fleste tilfælde til en fantastisk omgang larmende, men godt samvær med en gruppe børn. Øvelsen fungerer bedst hos de mindste, og kan bidrage til at skabe følelse af fællesskab og sammenhold.

FORMÅL:

- At sætte fokus på værdien af fællesskab, hvor alle er med.
- At skabe ny energi i en gruppe.

Øvelsens slutresultat er, at gruppen i fællesskab har produceret en stor lyd- og bevægelsesmaskine – blot med hjælp fra deltagernes kroppe og stemmer.

TID: 5-15 minutter.

ALDERSGRUPPE: Øvelsen fungerer bedst hos de mindste (6-9 år).

HVORDAN UDFØRES LEGEN:

Legen udføres ved, at alle deltagere placerer sig i en cirkel med god plads mellem sig. Deltagerne instrueres nu i legens forløb og formål:

1. Formålet er, at gruppen sammen skal producere en stor lyd- og bevægelsesmaskine – blot med hjælp fra deltagernes kroppe og stemmer.
2. Giv deltagerne et par minutter til hver at vælge en personlig lyd og bevægelse.
3. Gennemgå hvilken lyd og bevægelse, hver deltager har valgt.
4. Deltagerne begynder herefter fra en ende af at sige sin lyd (fx ding) og lave sin bevægelse (fx vippe med hovedet) i det tempo, han/hun synes er passende.
5. De øvrige deltagere skal derefter én efter én stemme i med den lyd og bevægelse, som de vælger. Man kan vælge, at deltagerne kommer med én efter én ved fx at følge urets retning rundt i cirklen, men deltagerne kan også blot byde ind, når de har lyst. Det vigtigste er, at alle kommer med og bliver en del af maskinen.
6. Til sidst vil det summe af lyde og bevægelser, og en stor menneskeskabt maskine er skabt.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ:

Legen kan blive ret larmende, og det kan være en udfordring for deltagere, der er lydfølsomme eller sensitive på anden måde. Det kan være en god anledning til at tage en snak om, hvordan legen kan laves, så alle kan være med – måske skal man hviske sin lyd? Det er vigtigt at gøre opmærksom på, at det handler om, at legen skal være rar for alle at være en del af, og derfor handler det ikke om at vælge den mest larmende lyd eller store bevægelser, der kan komme til at genere de andre.

KAN DU VÆRE MED?

For nogle børn kan det være svært at forstå, hvorfor klassekammeraten eller holdkammeraten ikke deltager i undervisningen på lige fod med de andre, eller får lov til at lave andre øvelser til træningen end en selv. Refleksionsøvelsen "Kan du være med?" kan hjælpe på børnenes forståelse af, at vi alle sammen har forskellige behov, og at vi ikke alle er i stand til at koncentrere os, tage i mod ordre, løbe hurtigt eller noget helt fjerde.

FORMÅL:

- At få deltagerne til at leve sig ind i følelsen af at være anderledes.
- At give deltagerne et bredere syn på at være "normal".
- At deltagerne reflekterer over, hvordan man giver plads til forskellighed, og hvordan man får alle med i aktiviteten.

TID: 20-30 minutter.

ALDERSGRUPPE:

For at øvelsen fungerer optimalt, er det en fordel, at størstedelen af deltagerne kan læse. Dette fordi deltagerne skal få tildelt en persontype, beskrevet på skrift, som de skal lade som om, at de er igennem øvelsen. Udover det, kan øvelsen fungere i alle aldersgrupper.

HVORDAN UDFØRES LEGEN:

1. Deltagerne placeres i en cirkel.
2. Alle får en lille seddel med en person-type, som de skal leve sig ind i. Nogle deltagere kan også undlades en seddel, så skal de blot svare som sig selv.
3. Der læses en situation op (se side 6), og der slutes af med en variation over spørgsmålet: "Kan du være med?". Hvis deltagerne kan svare JA, skal de træde et skridt ind i cirklen. Hvis ikke, bliver de stående, hvor de er.
4. Når deltagerne har flyttet sig, spørger du dem, hvorfor de kan/ ikke kan være med. Spørg om der kan gøres noget ved situationen, sådan at vi som gruppe kan få alle til at svare ja og træde et skridt ind i cirklen.
5. Drøft forskellige løsningsforslag, vælg fx en tilpasning af situationen, og stil spørgsmålet igen. Hvis der ikke kan findes en løsning på den specifikke situation, så spørg om man kan gøre noget andet, så alle føler sig som del af fællesskabet, selvom de ikke kan deltage i den specifikke situation. En ide er fx om man kan stille et rum til rådighed, hvor vedkommende kan sætte sig hen og finde ro ved behov, eller om deltageren kan være med på en ny måde, fx som hjælpetræner.
6. Der kan gentages med andre situationer og suppleres med pointer og eksempler fra dit eget liv. Gerne med gode eksempler på, hvad man kan gøre for at tilpasse situationer, for at skabe fællesskab og inklusion.

MATERIALER:

Sedler med persontyper, og sedler med situationer (brug eksemplerne på side 6 eller find på jeres egne).

EKSEMPLER PÅ SITUATIONER

- I skal holde juleafslutning i foreningen med mad og hygge. Jeres træner lægger julehyggen i en weekend i stedet for i det tidsrum, hvor I plejer at gå til jeres fritidsaktivitet. Kan du være med?
- I skal lave en holdstafet som opvarmning til idræt. Kan du være med?
- Du er lige mødt til træning. I har fået ny træner, og der er mange nye aktiviteter og detaljer, som I skal huske, og der er samtidig uro og larm i baggrunden. Kan du være med?
- Træneren beder dig om at vise en træningsøvelse, som I skal til at øve jer i. Alle kigger. Kan du være med?
- Med din forening skal du på udflugt til den lokale svømmehal. Kan du være med?
- I skal rydde op efter dagens aktivitet. Der har været meget udstyr i gang, som nu skal på plads og det hele er lidt kaotisk. Kan du være med?
- I skal på lejr i efterårsferien. Det er langt væk, programmet er meget intensivt, og I skal selv betale transporten. Kan du være med?

EKSEMPLER PÅ PERSONTYPER

- Dine forældre er skilt, og du bor skiftevis hos dem en uge ad gangen.
- Du er meget ked af det, fordi du er uvenner med din bedste veninde fra skolen.
- Du har svært ved at lære nye ting.
- Du har ADHD og har svært ved at koncentrere dig, når der sker for meget omkring dig.
- Du sidder i kørestol og kan derfor hverken løbe eller gå.
- Du har epilepsi og bliver ofte og hurtigt meget træt.
- Du er usikker på dig selv og er meget genert.
- Du er lige startet på holdet og kender ikke de andre endnu.
- Du har gigt, så du har mange smerter i dine led. Du har svært ved at bevæge dig meget, fordi det gør ondt.
- Du har autisme og har brug for, at folk taler direkte og siger, hvad de mener, og at du ikke skal gætte, hvad de tænker.
- Du har svært ved at få venner på holdet.
- Du kan rigtig godt lide at spille computer. Du har nemmere ved at få venner over internettet end i virkeligheden.
- Du bor langt væk og skal med to busser for at komme til træning. Du kommer tit for sent.
- Du har ikke været med på holdet i lang tid på grund af influenza og halsbetændelse. Det er mærkeligt at være tilbage.
- Du er meget konkurrencemenneske og bliver rigtig vred, når du taber.
- Din familie har ikke så mange penge. Det er svært for dine forældre at betale for udstyr og ekstra udgifter til din fritidsaktivitet.
- Du har angst og bliver meget nervøs over ukendte situationer.
- Du er lige flyttet til byen og kender hverken din nye klasse eller dem på holdet endnu.
- Du er ældre end de andre på holdet.
- Du er den bedste på holdet og synes nogle gange, at det, I laver, er for nemt.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ:

Måske bliver deltagerne stående, fordi de har nogle fordomme om deres persontype. Legen skal undersøge og udfordre deres fordomme – måske kan de selv komme frem til en god refleksion og finde muligheder for, at deres person kan være med. Din rolle er at guide og styre samtalen, så børnene får mulighed for at nedbryde de fordomme, de har om de persontyper og situationer, de præsenteres for. Det er altid en god ide, hvis du kan bruge eksempler fra dit eget liv.

SANDT ELLER FALSK

Børn og unge med funktionsnedsættelser og særlige behov oplever ofte at blive ofre for stereotyper og fordomme omkring deres handicap eller sygdom. Øvelsen "Sandt eller falsk", kan afhjælpe disse fordomme og give børn og voksne en større forståelse af, at det er de færreste børn og unge med særlige behov, der passer ind i den kasse-tænkning, som ofte forfølger dem.

FORMÅL:

- At nedbryde fordomme om handicap.
- At skabe refleksion over, hvorfor fordomme opstår.
- At give viden om at leve med handicap

TID: 15-20 minutter.

ALDERSGRUPPE:

Øvelsen passer til børn og unge over 8 år. Øvelsen kan tilpasses med "lette" eller "svære" eksempler (se eksempler på side 8).

HVORDAN UDFØRES ØVELSEN:

1. Deltagerne starter samlet i en gruppe.
2. Deltagerne får at vide, at de kan gå over til to forskellige områder. Illustrer med et rødt og grønt stykke karton eller lignende, at det ene område er "SANDT" (det grønne stykke karton), mens det andet område er "FALSK" (det røde stykke karton).
3. Deltagerne præsenteres for en række forskellige udsagn relateret til handicap/diagnoser (se side 8).
4. Efter hvert udsagn skal deltagerene vurdere, om de mener, at udsagnet er rigtigt eller forkert. Det gør de ved at gå til enten "SANDT" eller "FALSK". Det er vigtigt at pointere, at der ikke nødvendigvis er et objektivt rigtigt eller forkert – meningen er at høre deres tanker om udsagnet.
5. Når deltagerene har placeret sig, kan de få lidt tid til at snakke sammen om, hvorfor de står, hvor de står. Derefter bliver begge sider spurgt ind til det i plenum – f.eks.:
 - Hvorfor har I valgt at stå på "SANDT"/"FALSK"?
 - Hvad har gjort dig sikker på dit svar?
 - Tror du, at det kunne være anderledes?
 - Er der nogen, som mener noget andet – hvorfor det?
 - Yderligere spørgsmål afhængig af arrangement og målgruppe.
6. Efter deltagerens svar, kan du fx komme med konkrete eller personlige eksempler på, hvorfor udsagnet kan opfattes som sandt/falskt. Giv gerne eksempler og forklaringer på, hvordan fordomme kan have betydning for, om børn med handicap eller særlige behov kan blive en del af fællesskabet.

MATERIALER:

Det fungerer godt med et grønt stykke karton og et rødt stykke karton til at illustrere "SANDT" og "FALSK", men øvelsen kan også laves uden.

EKSEMPLER PÅ UDSAGN:

Udsagnene skal tilpasses den målgruppe, du gerne vil ramme. Når du forbereder udsagn, overvej da hvilket budskab du gerne vil frem til. Fx vil du gerne sige noget om fællesskab og trivsel, eller vil du gerne udfordre fordomme og holdninger hos deltagerne?

- Hvis man har et handicap eller en diagnose, kan man ikke dyrke sport (gå til spejder/ spille teater eller anden aktivitet).
- Hvis man har et handicap eller en diagnose, kan man ikke gå i skole (eller deltage i al undervisning).
- Jeg kender ikke nogen, som har et handicap eller en diagnose.
- Det er pinligt at spørge ind til en persons handicap.
- Alle mennesker har noget, som der skal tages særligt hensyn til.
- Børn med handicap vil helst gå i skole eller til fritidsaktiviteter sammen med andre børn, som også har et handicap.
- Det er vigtigt, at vi alle sammen har det godt – også selvom man har særlige udfordringer.
- Det er kun de voksne, som har ansvar for, at alle på holdet har det godt.
- Find selv på flere!