



Rethinking Spaces

Welcoming Neurodiverse
young people, with a
focus on Autism

Suggerimenti għal Iktar Inkluzjoni fil-Gruppi taż-Żgħażaġh

Nilqgħu Żgħażaġh Newrodiverġenti

Din il-lista hija mfassla biex tgħin lill-gruppi taż-żgħażaġh joħolqu ambjent fejn żgħażaġh newrodiverġenti jkunu jistgħu jipparteċipaw b'dinjità u b'sens ġenwin ta' appartenenza.

Din il-lista mhijiex maħsuba biex tassumi li l-persuni newrodiverġenti kollha għandhom l-istess bżonnijiet.

Staqsijiet liż-żgħażaġh infushom x'jgħin hom, isma' dak li jgħidulek, u aġġmel l-aġġustamenti raġonevoli fejn possibbli.

1 Staqsijiet, Isma' u Ippjana għall-Bżonnijiet Individwali

- Staqsijiet liż-żgħażaġh newrodiverġenti x'jista' jgħin hom iħossuhom komdi u inkluzi. Staqsijiet minflok tbassar x'jista' jkun meħtieġ: *"Hemm xi haġa li tista' tagħmel is-sessjoni aktar faċli għalik?"*
- Tassumix li dijanjosi partikolari tfisser li persuna għandha sett partikolari ta' bżonnijiet.
- Ipprova mod sempliċi u diskret kif iż-żgħażaġh jew il-familja tagħhom jistgħu jikkomunikaw il-bżonnijiet tagħhom minn qabel.
- Fejn ikun possibbli, identifika adult responsabbli (minn fost il-leaders) li jista' jiġi kkuntattjat dwar kwistjonijiet ta' inkluzjoni jew bżonnijiet ta' appoġġ. Preferibbilment ikun mogħti r-rwol li jagħmel kuntatt mal-ġenituri fejn hemm bżonn speċjalment jekk iż-żgħażaġh ma jkunux għalqu t-18-il sena.
- Involvi iż-żgħażaġh newrodiverġenti fid-deċiżjonijiet dwar l-attivitajiet, l-avvenimenti u l-mod ta' kif jaħdem il-grupp. Tagħmilx kolli għal żgħażaġh newrodiverġenti mingħajr ma tisma' liż-żgħażaġh newrodiverġenti nfushom.
- Staqsijiet regolari jekk l-arranġamenti li qed jintużaw humiex tassew qed jgħinu.

2 Struttura u Prevedibbiltà

- Ipprovi deskrizzjoni miktuba/viżwali ta' x'se jiġri matul is-sessjoni (kalendarji jew aġendi jistgħu jgħinu ħafna). Uri ħinijiet ċari tal-bidu u tat-tmiem u, jekk possibbli, żomm magħhom (arloġġ diġitali jista' jgħin fl-għarfien tal-ħin).
- Agħti twissija minn qabel dwar bidliet fir-rutina tas-soltu. Agħti informazzjoni minn qabel dwar attivitajiet mhux tas-soltu, ħarġiet jew bidliet fil-post.
- Uża sinjali ċari meta tkun se tinbidel l-attività, pereżempju: *"Spiċċajna l-logħba; issa se ngħaddu għad-diskussjoni."*
- Evita diskors sarkastiku jew struzzjonijiet ambigwi. Iščekkja jekk il-persuna fehmitx mingħajr ma tpoġġiha f'pożizzjoni skomda quddiem kulhadd.
- Tassumix li risposta li tasal tard, is-silenzju jew nuqqas ta' kuntatt bl-għajnejn ifissru nuqqas ta' interess jew rispett.

3 Merħba u Orientazzjoni

Žgħażaġħ li ma jafux il-grupp jistgħu jkollhom bżonn jifhmu b'iktar kalma u spjegazzjoni ħafna affarijiet li oħrajn jieħdu bħala ovvj.

- Preferibilment ikun hemm xi ħadd disponibbli biex jilqa' lil min ikun ġdid u jispjegal u x'se jkun qed jiġri fl-attività tal-jum.
- Ikkunsidra li taqsam ritratti jew informazzjoni dwar il-post qabel l-ewwel żjara, sabiex iż-żagħżuġh ikun jista' jsir familjari mal-ambjent minn qabel. Ikkunsidra li tipprovi fuljett introduttorju sempliċi jew gwida diġitali (Jekk hemm bżonn, inkludi ritratti tal-mexxejja ewlenin).
- Agħmel informazzjoni dwar il-grupp, il-post, il-mexxejja u x'wieħed għandu jistenna disponibbli online fejn ikun xieraq.
- Uri fejn jinsabu postijiet importanti, bħat-toilets, kmamar tal-attivitajiet, żoni ta' ħruġ u spazji iktar kwieti li jistgħu jagħmlu użu minnhom f'każ ta' bżonn.
- Introduċi liż-żgħażaġħ il-ġodda mal-leaders u ma' membri oħra tal-grupp.
- Spjega l-aspettattivi bażiċi minflok tassumi li kulhadd jafhom.

4 Ambjenti Iktar Ospitabbli

Żgħażaġh newrodiverġenti jistgħu jesperjenzaw il-ħoss, id-dawl, ir-riħa, il-mess u l-informazzjoni viżwali b'intensità ħafna akbar.

- Fejn hemm bżonn, agħti permess għall-użu ta' headphones biex jitnaqqas l-istorbju; dawn jintużaw biex jgħinu lir-regolazzjoni personali u ma joħolqux ansjetajiet bla bżonn.
- Fejn hemm bżonn, agħti permess għall-użu ta' għodod sensorjali (fidget tools).
- Ipprovi spazju ta' kwiet jew spazju fejn wieħed jista' jirregola ruħu.
- Naqqas l-istorbju fl-isfond fejn possibbli.
- Evita dawl li jteptu u dawl li jinbidlu malajr jew bla bżonn. Kun konxju li ċerti tipi ta' dawl, inkluż xi dawl fluworexxenti, jistgħu jkunu skomdi għal xi persuni.
- Agħti twissija qabel tsejjes qawwija f'daqqa, mużika qawwija, dawl li jteptu jew bidliet sensorjali sinifikanti oħra.
- Agħti twissija minn qabel dwar attivitajiet li jistgħu jinvolvu rwejjaħ differenti fl-istess ħin jew mhux familjari. (Eż. Jekk il-grupp taż-żgħażaġh se jmur f'ristorant, se jkun hemm mużika qawwija, irwejjaħ intensi jew attività sensorjali mhux tas-soltu. F'dan il-każ **għid liż-żgħażaġh minn qabel** sabiex ikunu jistgħu jippreparaw, jagħzlu fejn joqogħdu, jew jiddeċiedu jekk għandhomx bżonn alternattiva.)

5 Flessibilità fil-Parteċipazzjoni

It-teknoloġija xi kultant tista' tkun għodda ta' appoġġ u mhux distrazzjoni

- Fejn hemm bżonn, ikkunsidra li tagħti permess għall-użu tal-mowbajls b'mod xieraq meta jintuża għal regolazzjoni, pereżempju għal mużika li tikkalma, timers jew apps sensorjali.
- Stabbilixxi konfini ċari dwar meta l-mowbajls jistgħu u ma jistgħux jintużaw. Iddistingwi bejn użu distrattiv tal-mowbajl u użu intenzjonat għal regolazzjoni. Ikkomunika dan mal-kumplement tal-grupp.
- Halli liż-żgħażaġh newrodiverġenti jikkontribwixxu b'mod diġitali fejn possibbli (Online forms, sistemi ta' live polls, u attivitajiet bħal Mentimeter u Kahoot! jistgħu jgħinu.)
- Agħti l-għażla li wieħed jgħid "pass" waqt qsim ta' esperjenzi jew diskussjoni fil-grupp.
- Ipprovi mistoqsijiet jew temi ta' diskussjoni minn qabel fejn possibbli.
- Fejn hemm bżonn, agħti ċans lill-persuni newrodiverġenti josservaw qabel ma jingħaqdu f'attività. Halli lill-persuni jitolqu bil-kwiet attività u jerġgħu jissieħbu fiha aktar tard.
- Ipprovi rwoli alternattivi, bħal min iżomm il-punteġġ, jgħin, jieħu ritratti, josserva jew iżomm il-ħin.
- Tassumix li persuna li tkun kwieta jew qed tosserva mhijiex interessata.
L-inklużjoni ma tfissirx li kulhadd irid jipparteċipa eżattament bl-istess mod.

6 Inkluzjoni Soċjali u Relazzjonijiet bejn il-Pari

Xi żgħażaġh jistgħu jkunu jridu jkunu parti mill-grupp iżda ma jkunux jafu immedjatement kif jidhlu f'konversazzjoni jew attività.

- Innota żgħażaġh li jkunu bilqiegħda jew bilwieqfa fil-ġenb tal-grupp. Stedinhom biex jingħaqdu mingħajr ma tagħmel pressjoni fuqhom.
- Aċċetta "le" jew silenzju mingħajr ma tinterpretah bħala nuqqas ta' edukazzjoni jew rispett. Evita li ġġiegħel lil xi hadd jissoċjalizza.
- Uża body language miftuħ u halli spazju fiżiku biex oħrajn ikunu jistgħu jingħaqdu.
- Għalliem lill-grupp li l-kuntatt mal-għajnejn, l-espressjonijiet tal-wiċċ u l-lingwaġġ tal-ġisem jistgħu jvarjaw minn persuna għal oħra.
- Hu azzjoni kontra l-eskluzjoni jew il-bullying minflok tistenna li ż-żgħażaġh newrodiverġenti jadattaw għalihom waħedhom.

7 Imġiba, Konfini u Dixxiplina

L-inkluzjoni ma tfissirx li m'għandux ikun hemm konfini. Iż-żgħażaġh għandhom bżonn aspettattivi ċari, ġusti u konsistenti. L-għan huwa li niddistingwu bejn imġiba li tirrifletti differenza fil-komunikazzjoni jew fir-regolazzjoni personali u imġiba li verament tikkawża ħsara.

Aghmel l-aspettattivi ċari

- F'każi ta' nuqqas ta' konfini (boundaries) fl-imġiba, spjega b'mod ċar l-aspettattivi dwar:
 - o spazju personali
 - o kuntatt fiżiku
 - o lingwaġġ
 - o rispett
 - o privatezza
 - o temi sesswali u konfini
 - o imġiba online
 - o imġiba xierqa waqt l-attivitajiet
- Tistrieħ biss fuq regoli soċjali mhux miktuba. Spjega r-regoli b'lingwa konkreta.
- Fejn xieraq, spjega għaliex konfini importanti jeżistu. Fl-aħħar mill-aħħar mhumieħ biss persuni newrotipiċi li jibbenefikaw mill-konfini; f'każi ta' nuqqas ta' konfini, persuni newrodiverġenti jistgħu jkunu sugġett għal diversi forom t'abbuż (kemm fil-grupp kif ukoll barra mill-grupp).

Meta l-imġiba toħloq diffikultà

- L-ewwel staqsi: "X'qed jiġri?" minflok tassumi mill-ewwel intenzjoni tażżina. Ikkunsidra jekk iż-żagħżuġ setax ma fehemx aspettattiva.
- Ikkunsidra jekk stimulazzjoni żejda sensorjali, ansjetà, diffikultà fil-komunikazzjoni jew bżonn mhux indirizzat jistgħux ikunu qed jikkontribwixxu.
- Jekk hemm nuqqas ta' ftehim, għalliem u ċċara. Jekk hemm bżonn ta' appoġġ jew regolazzjoni, appoġġja u agħti spazju għall-irkupru. Jekk imġiba ta' ħsara tibqa' sseħħ minkejja tagħlim u appoġġ ċar, stabbilixxi konfini xierqa u applika l-proċeduri normali ta' dixxiplina. Ftakar li jekk it-tali mġiba ssir lil hinn mill-grupp hemm mnejn ikollha konsegwenzi iktar serji.
- Tħallix min juża n-newrodivergenza bħala skuża għal imġiba li tagħmel ħsara lil oħrajn.
- Fl-istess ħin, tikkastigax differenza fil-komunikazzjoni jew fir-regolazzjoni sempliċement għax tidher mhux tas-soltu.
- Ikkoreġi b'mod kalm u privat fejn possibbli. Evita umiljazzjoni pubblika, sarkażmu, redikolu jew kummenti li jġiegħlu lill-persuna tħossha mistħija.
- Wara inċident, kun żgur li ż-żgħażaġh jifhemu x'għara u x'inhum mistenni minnhom fil-futur.

8

Buddy System

Buddy System tista' tagħmilha ħafna aktar faċli għal żagħżuġ ġdid biex jidhol fil-grupp.

- Offri l-oportunità li persuna fdata mill-membri (mhux neċessarjament leader) tkun ta' appoġġ b'mod volontarju ma' persuna oħra newrodivergenti.
- Kun żgur li l-buddy jifhem li r-rwol tiegħu huwa li **jappoġġja**, mhux li jikkontrolla jew jissorvelja.
- Buddy jista' jgħin f':
 - o Tranzizzjonijiet u bidliet fil-grupp,
 - o fehim tal-istruzzjonijiet għal kwalunkwe attività,
 - o sejbien ta' kmamar adegwati,
 - o sħubija fl-attivitàjiet.

9 Logħob u Attivitajiet

- Ipprovdli sinjali ċari għall-kmamar, toilets u żoni tal-attivitajiet. Żomm it-tqassim fiżiku prevedibbli. Jekk it-tqassim jinbidel, spjega l-bidla. Sistema ta' isem għal kull kamra hemm mnejn tgħin lil xi wħud.
- Evita iffullar bla bżonn.
- Ipprovdli aċċess għall-ħruġ mingħajr ma toħloq sensazzjoni li wieħed jinsab maqbud.
- Ikkunsidra fejn jistgħu joqogħdu dawk li għandhom bżonn inqas storbu, moviment jew stimulazzjoni viżwali.
- Ikkunsidra l-bżonnijiet sensorjali meta torganizza l-għamara, id-dawl, il-mużika, it-temperatura tal-post, u d-dekorazzjonijiet.

10 L-Ambjent Fiżiku u l-Orjentazzjoni

Il-logħob spiss ikun wieħed mill-postijiet fejn l-inklużjoni jew tissaħħaħ jew inkella tinkiser mingħajr ma jkun hemm intenzjoni.

Irrisolvi għal logħob strutturat u prevedibbli

Agħzel logħob b'regoli ċari, riżultat viżibbli, u fejn hemm l-inqas ambigwità soċjali.

Eżempji: Uno, Dobble / Spot It!, Connect 4, Jenga, Sushi Go!

Oqgħod attent b':

- Logħob ibbażat fuq qerq jew bluff, bħal Mafia jew Werewolf;
- Logħob li jiddependi ħafna fuq il-qari tal-espressjonijiet tal-wiċċ jew intenzjonijiet moħbija;
- Logħob ta' eliminazzjoni li jhalli plejers barra għal perjodi twal.

Dan il-logħob mhux bilfors irid jiġi pprojbit.

Spjega r-regoli, adatta l-logħba u pprovdli alternattivi fejn possibbli.

11 Sigurtà

Għal xi żgħażaġh, jista' jkun utli li jkun hemm pjan individwali biex il-leaders jkunu jafu kif jipprovdu l-aħjar appoġġ, speċjalment f'mument ta' stress jew ansjetà.

- Fejn xieraq, kellem lill-ġenituri/kustodji minn qabel biex tifhem il-bżonnijiet importanti taż-żagħżuġh/a u x'jgħinu meta jkun hemm episodji ta' frustrazzjoni jew ansjetà.
- Iddiskuti minn qabel kwalunkwe triggers magħrufa, sinjali bikrija ta' diffikultà u strateġiji li normalment jgħinu.
- Agħmel arrangament ċar dwar min għandu jiġi kkuntattjat meta jekk ikun hemm tħassib serju.
- Żomm kwalunkwe informazzjoni personali jew medika meħtieġa b'mod kunfidenzjali u aċċessibbli biss għal dawk li għandhom bżonn ikunu jafuha.
- Involvi liż-żagħżuġh fid-diskussjoni dwar il-bżonnijiet tiegħu fejn xieraq, u irrispetta l-privatezza u d-dinjità tiegħu.
- Jekk ikun hemm riskju immedjat għaż-żagħżuġh jew għal oħrajn, segwi l-proċeduri normali ta' emerġenza. Preferibilmement ikun hemm pjan ta' emerġenza mal-adult responsabbli miż-żagħżuġh/a mill-bidu tal-attendenza tiegħu fil-grupp.
- Wara xi incident sinifikanti, informa lill-persuna u lill-ġenitur/kustodju fejn ikun xieraq, u irreveđi jekk hemmx bżonn ta' xi bidla fl-arrangamenti.

Test Semplici għal-Leaders

Qabel sessjoni jew attività, staqsi:

1. Iż-żagħżuġh newrodiverġenti jaf x'se jkun qed jiġri llum?
2. Se jkun jaf xi mgħibiet huma mistennija minnu?
3. Se jkollu biżżejjed informazzjoni u ħin biex jipproċessa?
4. Se jkun jista' jimmaniġġja l-ambjent sensorjali?
5. Hemm mod sigur kif joħroġ mill-attività f'każ ta' bżonn?
6. Jista' jipparteċipa b'mod li jagħmel sens għalih?
7. Staqsejt x'jista' jgħinu?
8. Jekk xi haġa tmur tażin, ir-rispons tiegħi kif se jipproteġi d-dinjità tiegħu?

L-għan mhuwiex li ż-żgħażaġh newrodiverġenti jiġu mgħieghla jadattaw għall-grupp taż-żgħażaġh. L-għan huwa li l-grupp taż-żgħażaġh ikun post fejn żgħażaġh differenti jkunu jistgħu jhossuhom li jappartjenu.