PRIROČNIK ZA IZVAJANJE DELAVNIC

Priročnik za podporo izvajalcem pri organizaciji **delavnic z družinami** za ustvarjanje **družinskih kompletov za dobro počutje**

KAZALO

KAZALO 2

Uvod 5

1. Priprava 5

KOMU JE NAMENJEN TA PRIROČNIK? 5

KAKO SE UČINKOVITO PRIPRAVITI NA DELAVNICO? 5

1. Jasno opredelite namen 5

2. Dobro spoznajte svoje občinstvo 6

3. Načrtujte logistiko in tehnične vidike 6

4. Pripravite jasno komunikacijo 6

POMEN KULTURNE OBČUTLJIVOSTI IN VKLJUČUJOČIH PRAKS 7

KONTROLNI SEZNAM ZA UČINKOVITO PRIPRAVO 7

2. Družinski kompleti za dobro počutje 8

KAJ SO DRUŽINSKI KOMPLETI ZA DOBRO POČUTJE? 8

KAJ SE SKRIVA V DRUŽINSKEM KOMPLETU ZA DOBRO POČUTJE? 9

KAKO KOMPLETI ZA DOBRO POČUTJE PODPIRAJO DRUŽINE? 10

Pomembni vidiki 11

1. Omogočanje dostopa do kompletov vsem družinam 11

2. Jasna razlaga koncepta družinskih kompletov za dobro počutje na delavnicah 11

3. Praktični nasveti za uspešne delavnice 12

NASVET 1: USTVARITE VARNO IN PRIJAZNO OKOLJE 12

NASVET 2: ZAGOTOVITE KULTURNO ODZIVNOST 12

NASVET 3: SPODBUJAJTE ENAKOPRAVNO SODELOVANJE MED DRUŽINSKIMI ČLANI 12

NASVET 4: SPODBUJTE SMISELNE INTERAKCIJE 13

NASVET 5: SPODBUJAJTE AKTIVNO POSLUŠANJE IN DELJENJE 13

NASVET 6: PRILAGODITE DEJAVNOSTI POTREBAM DRUŽINE 13

NASVET 7: UPORABLJAJTE POZITIVEN IN VKLJUČUJOČ JEZIK 14

NASVET 8: PODAJTE JASNA NAVODILA IN PRIMERE 14

NASVET 9: DOVOLJITE FLEKSIBILNOST IN USTVARJALNOST 14

NASVET 10: REDNO ZBIRAJTE IN VKLJUČUJTE POVRATNE INFORMACIJE 15

4. Koraki izvedbe delavnice 15

1. korak: Priprava delavnice 15

2. korak: Strukturiranje delavnice (primer dnevnega reda) 16

5. Dejavnosti, ki jih lahko vključite v delavnice 17

6. Pilotna uporaba družinskih kompletov za dobro počutje 22

DOKUMENTIRANJE PILOTNEGA PROCESA 26

Orodja za povratne informacije in vrednotenje 26

Priloge 28

PRILOGA A 28

Doma narejeni pripomočki 28

1. SLEDILNIK ČUSTVENEGA RAZPOLOŽENJA 28

2. PEŠČENA ŽOGICA PROTI STRESU 28

3. POMIRJUJOČA STEKLENIČKA Z BLEŠČICAMI 29

PRILOGA B 30

Primer dejavnosti za zbiranje povratnih informacij na delavnicah 30

PRILOGA C 31

Primeri orodij za zbiranje povratnih informacij in vrednotenje 31

1. OBRAZEC ZA POVRATNE INFORMACIJE DRUŽIN 31

2. REFLEKSIJSKI KROG ALI SKUPINSKA RAZPRAVA 32

3. AKTIVNOSTI ZA HITRO POVRATNO INFORMACIJO 33

4. PROCES IZBOLJŠEVANJA NA PODLAGI POVRATNIH INFORMACIJ 33

CHAVORE (kar v romskem jeziku pomeni »otroci«) je pobuda, namenjena krepitvi duševnega zdravja in dobrega počutja mlajših otrok, starih od 0 do 6 let, zlasti v ranljivih skupnostih, kot so romske.

Pobuda se osredotoča na ključne razvojne potrebe otrok v zgodnjih letih ter ustvarja pogoje, ki spodbujajo njihovo telesno in duševno zdravje ter splošno dobro počutje. CHAVORE temelji na kulturno občutljivem pristopu in dokazih iz prakse, zato predstavlja edinstven način podpore mlajšim otrokom in njihovim družinam, ki se pogosto soočajo z izključenostjo in diskriminacijo, pa tudi strokovnjakom, ki z njimi delajo.

Uvod

1. Priprava

*Ta razdelek vas bo kot vodjo delavnic podpiral pri učinkoviti pripravi na izvedbo srečanj, namenjenih ustvarjanju **Družinskega kompleta za dobro počutje**. Namen teh delavnic je pomagati družinam pri negovanju duševnega zdravja in krepitvi čustvene odpornosti znotraj njihovega družinskega oziroma domačega okolja.*

KOMU JE NAMENJEN TA PRIROČNIK?

Ta priročnik je posebej zasnovan za strokovne delavce, med njimi vzgojitelje predšolske vzgoje, socialne delavce, družinske in skupnostne strokovne sodelavce ter druge, ki obiskujejo družine na domu in z njimi ter njihovimi otroki tesno sodelujejo.

Vaša vloga moderatorja je ključna, saj boste družine vodili pri ustvarjanju lastnih **družinskih kompletov za dobro počutje** – zbirke orodij, namenjenih krepitvi čustvenega dobrega počutja, spodbujanju pozitivnih družinskih interakcij ter podpori pri obvladovanju vsakodnevnih stresnih izzivov.

KAKO SE UČINKOVITO PRIPRAVITI NA DELAVNICO?

1. Jasno opredelite namen

Preden organizirate delavnico, je bistveno, da jasno razumete njen namen. Vaš cilj je:

- Aktivno vključiti družine v načrtovanje delavnice ter izkoristiti priložnost za krepitev partnerstva z njimi.
- Spodbujati čustvene vezi med družinskimi člani.

- Ozaveščati o pomenu duševnega zdravja in dobrega počutja že v zgodnjih letih življenja.
- Opremljati družine s praktičnimi, domačimi in vsakodnevnimi orodji za krepitev čustvenega in duševnega zdravja v domačem okolju.

2. Dobro spoznajte svoje občinstvo

Vzemite si čas za razmislek o potrebah in značilnostih družin, ki jih nameravate povabiti oziroma ciljno nagovoriti:

- Starost in razvojna stopnja mlajših otrok.
- Kulturno ozadje, družinske tradicije in posebnosti.
- Možne izkušnje socialne izključenosti, revščine, stresa ali travme.
- Stopnja domačnosti z delavniškim okoljem (npr. udeleženci, ki se delavnice udeležujejo prvič, ali redni udeleženci).
- Upoštevajte, da se lahko nekateri otroci in skrbniki soočajo z jezikovnimi ovirami ali imajo omejene izkušnje s strukturiranimi skupinskimi dejavnostmi. Zato začnite z zelo preprostimi, konkretnimi dejavnostmi in postopoma prehajajte na zahtevnejše, ko družine pridobijo samozavest in se počutijo varneje.

3. Načrtujte logistiko in tehnične vidike

Dobra priprava omogoča gladek in učinkovit potek delavnice. Pozorni bodite na:

- **Prostor**: izberite prijeten, dostopen in udoben prostor za družine (znano ali novo okolje, odvisno od tega, kje se družine počutijo bolj sproščeno).
- **Čas**: delavnico umestite v termin, ki ne moti družinskih rutin (npr. izognite se času za počitek, obrokom ali obdobjem, ko so starši v službi).
- **Trajanje:** delavnice omejite na približno 1,5–2 uri, da ohranite pozornost in dobro počutje udeležencev.
- **Materiali**: vnaprej pripravite vse potrebne materiale (risalne pripomočke, papir, naravne predmete, natisnjena navodila itd.).
- **Digitalni viri**: pripravite digitalne materiale, če so del delavnice ali če jih potrebujejo starši.
- **Organizacijske specifikacije**: ocenite število vključenih družin, število potrebnih delavnic (uvodna in nadaljevalne) ter načrtujte, kako boste družine spodbujali k rednemu sodelovanju (npr. tedenskemu ali mesečnemu).

4. Pripravite jasno komunikacijo

Poskrbite, da bodo vabila in razlage družinam jasne in pregledne. Vključujejo naj:

- Namen in koristi delavnice.
- Kaj lahko družine pričakujejo med srečanjem.
- Kako lahko sodelovanje pozitivno vpliva na družinsko življenje.
- Da so na delavnico vabljeni starši kot dodatni skrbniki (npr. stari starši), ki jim delavnica lahko koristi.

- Lokacijo in čas izvedbe.
- Možne dogovore glede varstva ali vključitve otrok (če je to predvideno).

POMEN KULTURNE OBČUTLJIVOSTI IN VKLJUČUJOČIH PRAKS

Kulturno občutljiv in vključujoč pristop zagotavlja, da se vsaka družina počuti spoštovano, vidno in slišano.

- **CENITE KULTURNE RAZLIKE**: spodbujajte družine, da delijo svoje običaje, tradicije in izkušnje iz vsakdanjega življenja.
- **JEZIK** : gradiva zagotovite v jezikih, ki jih udeleženci razumejo (vključno z romskimi narečji, kadar je to smiselno), ali pa se pri izvedbi delavnice povežite z naravnimi govorci. Priporočljivo je poiskati starše, ki lahko pomagajo pri premagovanju jezikovnih ovir – povabite jih, da delavnico soustvarjajo skupaj z vami.
- **DOSTOPNOST DEJAVNOSTI:** poskrbite, da dejavnosti ne temeljijo pretežno na ustnih navodilih. Kjer je mogoče, uporabite vizualne prikaze. Kadar so prisotne jezikovne ovire, začnite s preprostimi, konkretnimi opravili oz. nalogami in postopoma uvajajte nove korake. Ponavljanje, modeliranje in vizualni namigi otrokom in skrbnikom pomagajo, da se pri sodelovanju počutijo samozavestno.
- **ZASTOPANOST**: predlagajte predmete in materiale ter uporabljajte primere, ki odražajo raznolikost romske kulture in kultur drugih sodelujočih družin. Tako spodbujate občutek domačnosti in sprejetosti ter ustvarite toplo, prijetno okolje.
- **VKLJUČUJOČA KOMUNIKACIJA**: izogibajte se predpostavkam o družinski strukturi, vlogah spolov ali življenjskih izkušnjah. Delavnico izkoristite kot priložnost, da bolje spoznate vsako družino in njeno dinamiko. Bodite pozorni, da nobene družine ne postavite v nelagoden položaj, ne da bi preverili, ali se s tem počuti udobno.

KONTROLNI SEZNAM ZA UČINKOVITO PRIPRAVO

Za lažjo pripravo je tukaj preprost kontrolni seznam:

KONTROLNI SEZNAM	
☐	Cilji delavnice so jasno opredeljeni.
☐	Vabila so poslana in vsebujejo jasne informacije o poteku delavnice.
☐	Vsi potrebni materiali in pripomočki so zbrani ter pripravljeni za uporabo.
☐	Digitalni materiali so dostopni in preizkušeni (kadar je to relevantno).

☐	Pri vseh materialih in načrtovanju je upoštevana kulturna občutljivost.
☐	Pripravljen je jasen dnevni red z opredeljenimi dejavnostmi in časovnimi okviru (vključno z odmori).
☐	Rezervni načrt je pripravljen za primer sprememb ali nepričakovanih izzivov.

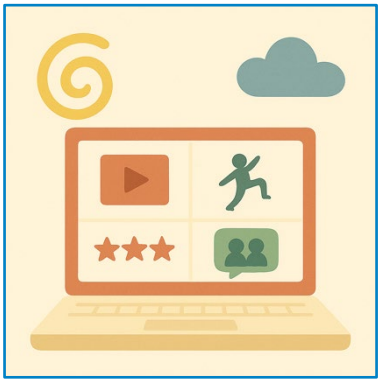
S premišljeno pripravo po tukaj opisanih korakih boste ustvarili privlačno, spodbudno in odzivno okolje delavnice. Vaše skrbno načrtovanje bo pomembno pripomoglo k pozitivni izkušnji družin in krepitvi partnerstva z njimi.

2. Družinski kompleti za dobro počutje

*V tem razdelku boste našli vse, kar potrebujete za jasno razumevanje in predstavitev koncepta **družinskih kompletov za dobro počutje** ter njihove koristi za družine. To znanje vas bo podprlo pri samozavestni in jasni predstavitvi škatel med delavnicami.*

KAJ SO DRUŽINSKI KOMPLETI ZA DOBRO POČUTJE?

Družinski kompleti za dobro počutje so praktični in prilagodljivi kompleti, ki vsebujejo različna orodja, predmete, materiale in pripomočke, zasnovane za podporo čustvenemu zdravju, duševnemu dobremu počutju in krepitvi družinskih interakcij doma. V njih so preprosti in dostopni predmeti ter viri, ki jih lahko družine uporabljajo skupaj - za raziskovanje čustev, krepitev odpornosti in razvijanje učinkovitih strategij spoprijemanja s težavami, ob tem pa spodbujajo kakovostnejše in tesnejše družinske interakcije.



Družinski kompleti za dobro počutje so lahko **oblikovani na dva načina**:

- **FIZIČNI KOMPLETI:** nahrbtniki/posode/kovčki/mape/ipd. z vsakdanjimi, domačimi predmeti, ki jih družine same izdelajo ali zberejo med delavnicami.
- **DIGITALNI KOMPLETI:** elektronski viri in dejavnosti, dostopni na spletu, še posebej koristni za družine z dostopom do interneta ali digitalnih naprav.

Družine spodbujamo, da svoje komplete prilagodijo svojim edinstvenim potrebam, željam ter kulturnim in družinskim tradicijam.

NASVETI:
Družinski kompleti za dobro počutje so lahko izdelanI tudi v obliki platnene vrečke, kozarca ali košare. Dokler škatla, posoda, kozarec ali vrečka ponuja dovolj prostora za shranjevanje različnih predmetov na enem mestu, ni nobenih omejitev glede oblike tako imenovanega kompleta za dobro počutje.

KAJ SE SKRIVA V DRUŽINSKEM KOMPLETU ZA DOBRO POČUTJE?

Vsebina družinskega kompleta za dobro počutje ni omejena ali predpisana. Dokler izbrani predmeti spodbujajo duševno zdravje, podpirajo družinske člane pri krepitvi njihovega dobrega počutja in povečujejo kakovost medsebijnih interakcij, ni nobenih omejitev.

Družinski kompleti za dobro počutje so lahko celo digitalni, vendar pa - da zagotovimo dostopnost za vse - spodbujamo izbiro dejavnosti in predmetov, ki niso preveč odvisni od digitalnih naprav, kot so pametni telefoni, tablice ali igralne konzole. *(Te naprave so lahko včasih uporabne, vendar nikoli ne smejo nadomestiti pristnih trenutkov povezanosti iz oči v oči, ki družinam pomagajo, da se počutijo podprte in povezane.)*

Zbirka predmetov v družinskem kompletu za dobro počutje se lahko razlikuje od družine do družine, saj vsak komplet odraža edinstvenost posamezne družine. Za ponazoritev in ideje lahko nekateri kompleti dobrega počutja vključujejo pogoste vrste predmetov, kot na primer (vendar ne omejeno na):

- **Predmeti za ustvarjalno izražanje** (barvni ali vzorčasti papir, flomastri, nalepke, barvice).
- **Naravni materiali** (kamni, listi, palice, školjke) za senzorične ali pomirjujoče dejavnosti.
- **Pripomočki za uravnavanje čustev** (stresne žogice, pomirjujoče stekleničke, senzorični materiali, (lesene) sestavljanke s čustvi).
- **Dejavnosti in iztočnice za pogovorov** o čustvih in čustvenem zdravju.
- **Ideje ali spodbude za čuječnost in sprostitev** (kartice z dihalnimi tehnikami, raztezne vaje, jogijski položaji).
- **Glasbila.**
- **Viri za krepitev družinskih vezi** (družinske zgodbe, dnevniki hvaležnosti, družinske igre, fotografije in podobno).

Poleg tega lahko družine med delavnico navdihnete, da same izdelajo nekatere predmete ali pripomočke, ki jih bodo uporabljali doma. Na primer: sledilnik čustvenega razpoloženja, balon s peskom za sproščanje stresa, pomirjujočo stekleničko in podobno. Navodila najdete v **prilogi A**.

KAKO KOMPLETI ZA DOBRO POČUTJE PODPIRAJO DRUŽINE?

Ko družinam predstavite te komplete, jim jasno razložite praktične koristi, ki jih prinašajo:

SPODBUJANJE KOMUNIKACIJE	Kompleti vsebujejo vire, ki družinskim članom pomagajo odprto govoriti o občutkih, mislih in izkušnjah.
PODPIRANJE ČUSTVENE ODPORNOSTI	Dejavnosti pomagajo družinam razvijati veščine za obvladovanje stresa ter konstruktivno soočanje z izzivi.
KREPITEV DRUŽINSKIH VEZI	Skupne dejavnosti poglabljajo čustvene povezave in medsebojno razumevanje med družinskimi člani.
OPOLNOMOČENJE DRUŽIN	Družine se naučijo praktičnih načinov za negovanje duševnega zdravja ter zmanjšujejo odvisnost od zunanjih virov ali strokovnjakov.
SPODBUJANJE KULTURNEGA PONOSA IN POVEZANOSTI	Dejavnosti so prilagodljive različnim kulturnim okoljem, kar družinam pomaga izražati ponos ter raziskovati svojo dediščino.
SPODBUJANJE ZDRAVIH RUTIN IN RITUALOV	Predmeti in dejavnosti spodbujajo družine k vzpostavljanju zdravih rutin in ritualov, k skrbi zase, sprostitvi in in smiselni družinski interakciji - naj bo to kratek večerni ali skupen sprehod v naravi.

POMEMBNI VIDIKI

1. Omogočanje dostopa do kompletov vsem družinam

Bistveno je zagotoviti, da lahko vsaka družina v celoti sodeluje in ima koristi od kompletov za dobro počutje. Zato priporočamo, da upoštevate naslednje vidike:

- **FIZIČNA DOSTOPNOST:** izbrani materialni naj bodo lahko dostopni, cenovno ugodni in varni za vse starosti.
- **DIGITALNA DOSTOPNOST:** ponudite tiskane različice digitalnih vsebin družinam,ki nimajo dostopa do interneta ali digitalnih naprav.
- **KULTURNA RELEVANTNOST:** vključite kulturno občutljive primere ter prevedite ključne vire v jezike, ki so sodelujočim družinam blizu.

2. Jasna razlaga koncepta družinskih kompletov za dobro počutje na delavnicah

Med delavnicami predstavite družinske komplete dobrega počutja z jasnim, razumljivim in družinam prilagojenim jezikom. Spodaj je predlog opisne razlage, a vas spodbujamo, da ste pri predstavitvi ustvarjalni. Družine poznate najbolje, zato veste, katere besede in primere bodo najbolj razumeli.

> *"Družinski kompleti za dobro počutje so posebni kompleti orodij, ki jih vaša družina ustvari skupaj. V te komplete boste vključili vsakdanje predmete, dejavnosti in ideje, ki bodo vaši družini pomagale, da se počuti mirno, povezano in podprto. Svoj družinski komplet lahko uporabite kadarkoli – ko želite obvladovati močna čustva, se skupaj sprostiti ali preprosto uživati v kakovostnem družinskem času."*

3. Povzetek ključnih točk, ki jih je smiselno deliti z družinami

- Kompleti pomagajo krepiti čustveno zdravje in družinske odnose skozi medsebojne interakcije.
- Vsaka družina ustvari svoj edinstven komplet, ki odraža njene potrebe, preference ter družinske tradicije in običaje.
- Komplete lahko družine redno uporabljajo doma za krepitev odpornosti in lažje obvladovanje stresa. Lahko pa se vaše okolje ali skupina družin odloči za skupni projekt – na primer tedensko ali mesečno izvajanje izbranih dejavnosti, vodenje dnevnika ali druge prakse, ki krepijo družinskih vezi in čustveno dobro počutje.

Če boste dobro razumeli namen družinskih kompletov za dobro počutje in njihove koristi jasno predstavili, bodo družine ta vir lažje sprejele in samozavestno uporabljale. S tem bodo vaše delavnice še bolj učinkovite, smiselne in podporne za vse udeležence.

3. Praktični nasveti za uspešne delavnice

V tem razdelku boste kot moderatoroz. moderatorica našli ključne nasvete, kako svoje delavnice oblikovati tako, da bodo vključujoče, privlačne in učinkovite. Vsak nasvet vsebuje praktične primere in predloge, ki vam bodo pomagali zagotoviti, da bodo delavnice ustrezale potrebam družin ter spodbujale podporno in varno vzdušje.

NASVET 1: USTVARITE VARNO IN PRIJAZNO OKOLJE

Toplo in sproščeno okolje pomaga družinam, da se počutijo udobno ter spodbuja njihovo aktivno sodelovanje. Izogibajte se preveč formalnim strukturam in govorom, saj lahko ustvarijo resnost, ki družinam vzbuja nelagodje.

Praktični koraki:

- Ob prihodu toplo in osebno pozdravite vsako družino.
- Sedeže razporedite v krog ali manjše skupine, da spodbudite medsebojno interakcijo.
- Na vidno mesto postavite pozdravni napis v jezikih, ki jih družine razumejo.
- Poskrbite, da ima vsaka družina dovolj časa in prostora, da izrazi svoje mnenje, deli ideje in aktivno sodeluje.

NASVET 2: ZAGOTOVITE KULTURNO ODZIVNOST

Spoštovanje in vključevanje kulturnega ozadja družin v delavnico krepi njihov občutek sprejetosti in pripadnosti. Za ustvarjanje toplega, domačega vzdušja lahko uporabite otroška umetniška dela ali družinske fotografije, ki prostor naredijo prijetnejši in bolj oseben.

Praktični koraki:

- Povabite družine, da delijo kulturne zgodbe ali tradicije, povezane z dobrim počutjem.
- V dejavnosti vključite simbole ali materiale, ki so kulturno znani ali pomembni sodellujočim družinam.
- Gradiva in navodila zagotovite v več jezikih.
- Sodelujte z družinami ali prostovoljci iz skupnosti, ki vam lahko pomagajo premostiti morebitne jezikovne ovire.

NASVET 3: SPODBUJAJTE ENAKOPRAVNO SODELOVANJE MED DRUŽINSKIMI ČLANI

Spodbujajte vse udeležence – otroke, matere, očete in druge skrbnike – k aktivnemu sodelovanju na delavnici.

Praktični koraki:

- Neposredno povabite tudi tišje družinske člane, da prispevajo svoje misli ali ideje.
- Organizirajte dejavnosti, pri katerih imajo vsi družinski člani jasno določene vloge.
- Uporabljajte vključujoč jezik (npr. »skrbniki« namesto vedno »starši«, kadar je to smiselno v vašem jezikovnem kontekstu).
- Prepoznajte in cenite potencial, spretnosti in kompetence, ki jih vsak družinski član prinese s seboj na delavnico.

NASVET 4: SPODBUJTE SMISELNE INTERAKCIJE

Pomagajte družinam graditi globlje čustvene vezi skozi smiselne, kakovostne interakcije.

Praktični koraki:

- Spodbujajte družine, da pri dejavnostih sodelujejo in se povezujejo.
- Vključite refleksivna vprašanja, o katerih lahko družine razmišljajo in razpravljajo skupaj.
- Družinam zagotovite dovolj časa, da delijo svoje izkušnje in poslušajo drug drugega.

NASVET 5: SPODBUJAJTE AKTIVNO POSLUŠANJE IN DELJENJE

Aktivno poslušanje in odprta izmenjava mnenj pomagata graditi zaupanje ter krepiti odnose med družinskimi člani.

Praktični koraki:

- Sami pokažite aktivno poslušanje (očesni stik, prikimavanje, postavljanje dodatnih vprašanj).
- Spodbujajte družinske člane, da ponovijo ali povzamejo, kar so slišali drug od drugega.
- Bodite zgled odprtosti tako da po potrebi delite preproste osebne primere, kadar je to primerno in varno.

NASVET 6: PRILAGODITE DEJAVNOSTI POTREBAM DRUŽINE

Prilagodljivost pri načrtovanju in izvajanju dejavnosti zagotavlja, da vsaka družina lahko v celoti izkoristi delavnico. Ko je to potrebno, dejavnosti poenostavite, zmanjšajte količino ustnih razlag ter uporabite modeliranje ali vizualne prikaze, da omogočite smiselno sodelovanje vseh udeleženih.

Praktični koraki:

- Začnite preprosto in postopoma nadgrajujte. Uporabite zelo konkretne, kratke in znane naloge – še posebej, če so družine nove v delavničnem okolju ali če so prisotne jezikovne ovire. Ko pridobijo več samozavesti in občutka varnosti, lahko postopoma uvajate zahtevnejše dejavnosti.
- Prilagodite dejavnosti glede na velikost in strukturo družine ter starost otrok.

- Ponudite alternativne načine sodelovanja družinam z različno stopnjo pismenosti ali udobja pri delavničnem delu.
- Zagotovite dodatno podporo ali prilagoditve družinam, ki se soočajo z določenimi izzivi.

NASVET 7: UPORABLJAJTE POZITIVEN IN VKLJUČUJOČ JEZIK

Pozitiven in vključujoč jezik pomaga ustvarjati spoštljivo, spodbudno in varno vzdušje na delavnici.

Praktični koraki:

- Izogibajte se negativnim ali obsojajočim frazam (npr. namesto »napačen« raje uporabite »drugačen«).
- Uporabljajte vključujoče izraze (npr. »vsi«, »družinski član«) namesto izrazov, ki se nanašajo na spol ali predpostavljajo vloge.
- Pohvalite trud in sodelovanje, ne le rezultatov ali končnih izdelkov.

NASVET 8: PODAJTE JASNA NAVODILA IN PRIMERE

Jasna in preprosta navodila zmanjšujejo zmedo ter spodbujajo aktivno vključenost družin.

Praktični koraki:

- Vsako dejavnost razložite jasno, korak za korakom. Po potrebi dodajte primer izvedbe kot ponazoritev – ne kot pričakovani ali »pravilni« rezultat.
- Redno preverjajte razumevanje in povabite družine, da postavijo vprašanja.
- Uporabljajte kratka, preprosta navodila ter naloge raje vizualno prikažite, kot da jih dolgo razlagate ustno. Začnite z zelo konkretnimi, znanimi dejanji in postopoma uvajajte dodatne korake ali zahtevnejše naloge, ko družine pridobivajo samozavest.
- Dovolite dovolj časa za opazovanje, posnemanje in ponavljanje.

NASVET 9: DOVOLJITE FLEKSIBILNOST IN USTVARJALNOST

Spodbujajte ustvarjalnost, da lahko družine svoj družinski komplet za dobro počutje oblikujejo po svoje. Poskrbite, da se pri ustvarjanju ne bodo počutile omejene. Če se znajdejo v zadregi, jim ponudite različne možnosti, kako lahko svoj komplet oblikujejo in okrasijo.

Praktični koraki:

- Ponudite širok izbor materialov in različnih možnosti.
- Spodbujajte družine, naj uporabijo osebne ali kulturno pomembne predmete.
- Jasno sporočite, da ni »pravilnih« ali »napačnih« načinov za oblikovanje njihovega kompleta.

NASVET 10: REDNO ZBIRAJTE IN VKLJUČUJTE POVRATNE INFORMACIJE

Povratne informacije vam pomagajo nenehno izboljševati delavnice ter učinkoviteje odgovarjati na potrebe družine.

Praktični koraki:

- Na koncu delavnice izvedite kratko aktivnost za zbiranje povratnih informacije (npr. kratka ustna refleksija, anonimni listki ali hitra anketa).
- Družine posebej vprašajte, kaj so ocenile kot najbolj koristno in kaj bi lahko izboljšali.
- Zbrane povratne informacije uporabite pri načrtovanju in prilagajanju prihodnjih delavnic.

*Primer dejavnosti za zbiranje povratnih informacij je na voljo v **prilogi B**.*

4. Koraki izvedbe delavnice

V tem razdelku so predstavljena praktična, korak-za-korakom navodila, ki vam bodo pomagala uspešno organizirati in izvesti družinske delavnice. Z upoštevanjem tega vodnika boste zagotovili strukturirano, tekočo in smiselno izkušnjo za vse sodelujoče družine.

1. KORAK: PRIPRAVA DELAVNICE

Dobra priprava vam bo omogočila, da se boste lahko bolj osredotočili na podporo družinam. Vemo, da imate veliko izkušenj z vodenjem delavnic, vendar vas želimo pri načrtovanju dodatno podpreti, da se boste počutili pripravljene in samozavestne pri izvedbi.

Začnimo s **kontrolnim seznamom za pripravo**, ki vas bo spomnil na ključne elemente, pomembne za uspešno izvedbo delavnice.

PRIZORIŠČE

1. Izberite prijeten, udoben in lahko dostopen prostor.
2. Razporedite sedenje tako, da spodbuja družinsko interakcijo (npr. krožni razpored ali manjše skupine).
3. Poskrbite za ustrezno osvetlitev, prezračevanje in prijetno temperaturo. Če vreme dopušča, lahko delavnice izvedete tudi na prostem – na igrišču ali v skupnostnem prostoru.

ČASOVNI RAZPORED

4. Delavnice načrtujte v času, ki ustreza družinam (npr. sobotno dopoldne ali zgodnji večer).

5. Za ohranjanje energije in angažiranosti naj trajanje znaša **1,5 do 2 uri.**

MATERIALI (primeri potrebščin):

6. Škatle ali posode (škatle za čevlje, okrašene kartonske škatle, mape ali preproste vrečke)
7. Ustvarjalni pripomočki (flomastri, nalepke, lepilo, škarje, papir)
8. Naravni materiali (listi, kamni, vejice, školjke)
9. Senzorični materiali (koščki blaga, stresne žogice, plastelin)
10. Jasno natisnjena navodila za dejavnosti v več jezikih (kadar je to primerno)

DIGITALNI VIRI (če so uporabljeni):

11. Pripravite in preizkusite digitalne povezave ali QR kode za spletne dejavnosti.
12. Poskrbite, da imajo digitalne dejavnosti jasna in preprosta navodila.
13. Pripravite varnostne tiskane kopije digitalnih vsebin.

2. KORAK: STRUKTURIRANJE DELAVNICE (PRIMER DNEVNEGA REDA)

Spodaj je praktičen primer, kako lahko strukturirate svojo delavnico (priporočeno trajanje 1 ura in 45 minut):

Čas	Dejavnost	Opombe
10 minut	Dobrodošli in uvod	Topel pozdrav ter kratka predstavitev namena srečanja.
15 minut	Prebijanje ledu in predstavitev družin	Preprosta dejavnost, ki bo družinam pomagala, da se sprostijo (npr. hiter krog deljenja nečesa, kar radi počnejo skupaj).
10 minut	Razlaga družinskih kompletov za dobro počutje	Jasno predstavite koncept, koristi in možne vsebine kompletov. Uporabite vizualne primere.
45 minut	Glavna dejavnost: ustvarjanje škatle, vrečke, mape, ...	Družine oblikuejo svojo škatlo, vrečko, mapo, ... *(torej tisto, kamor bodo shranjevale pripomočke za dobro počutje)* z uporabo ponujenih materialov (ali lastnih, če je tako dogovorjeno). Moderator ali moderatorica med skupinami kroži ter nudi spodbudo in podporo.
15 minut	Deljenje in refleksija	Družine prostovoljno predstavijo svoje izdelke ali izkušnje. Uporabite refleksivna vprašanja (npr. »Kako bi to uporabili doma?«).

10 minut	Povratne informacije in zaključek	Kratek pogovor, zbiranje povratnih informacij ter prijazen zaključek s poudarkom na prispevkih družin in naslednjih korakih.

5. Dejavnosti, ki jih lahko vključite v delavnice

Poleg ustvarjalnih delavnic za ustvarjanje fizične škatle, vrečke, mape, ... *(torej tistega, kamor bodo družine shranjevale pripomočke za dobro počutje in s tem oblikovale svoj družinski komplet za dobro počutje*) lahko ponudite tudi druge dejavnosti, pri katerih lahko družine izdelajo posamezne predmete, ki jih bodo kasneje uporabljale v okviru družinskega kompleta za dobro počutje.

Toplo vas spodbujamo, da je vsaka dodatna dejavnost jasno opisana, enotno strukturirana in vključuje:

- Cilj
- Čas, potreben za izvedbo
- Potrebni materiali (z alternativami, kadar so viri omejeni)
- Navodila po korakih
- Možne prilagoditve za različne starosti otrok ali velikosti družin
- Vprašanja za refleksijo, ki jih družinski člani lahko obravnavajo skupaj
- Neobvezno: vizualni primeri ali fotografske reference

V nadaljevanju predlagamo nabor **predlogov** dejavnosti, ki jih lahko vključite v svoje delavnice**.**

1. POVEJ MI ZGODBO | Za lažje sprejamanje in razumevanje težkih izkušenj

Cilj: dejavnost otroku pomaga predelati in razumeti težke ali boleče izkušnje s pomočjo pripovedovanja zgodb, ki aktivira tako levo kot desno možgansko polovico. Dejavnost podpira uravnavanje čustev, krepi povezanost med staršem in otrokom ter otroku pomaga razumeti, kaj se je zgodilo.

Čas, potreben za izvedbo: 20–40 minut (po potrebi se lahko podaljša ali razdeli na več krajših delov, odvisno od otrokove pripravljenosti in stopnje vključenosti)

Potrebni materiali:

- Udoben prostor za sedenje ali igro
- *Neobvezno*: risalni papir ter flomastri ali barvice
- Mirna skupna dejavnost (npr. sestavljanje kock, igra s kartami ali vožnja z avtomobilom)

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 7 let

2. GIBANJE ZA POMIRITEV | Sproščanje močnih čustev skozi igrivo gibanje

Cilj: dejavnost pomaga otroku sprostiti nakopičeno frustracijo in ponovno vzpostaviti čustveno ravnovesje s pomočjo gibanja. Dejavnost podpira uravnavanje čustev, saj gibanje telesa pozitivno vpliva na delovanje možganov ter otroku pomaga znova začutiti nadzor in umirjenost.

Čas, potreben za izvedbo: 10–15 minut (trajanje lahko prilagodite otrokovi potrebi in ravni energije)

Potrebni materiali:

- Odprt prostor (dnevna soba, dvorišče, hodnik)
- *Neobvezno*: glasbeni zvočnik z živahnimi, spodbudnimi melodijami
- *Dodatno*: šali, mehke žoge, blazine ali podloge za jogo

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 7 let

3. PREMOR ZA OBJEM | Za umirjanje in povezovanje

Cilj: s to dejavnostjo lahko starši podprejo otroka v trenutkih preplavljenosti ali močnih čustev ter hkrati krepijo medsebojno povezanost — s preprosto dejavnostjo, ki na varen in ljubeč način uči uravnavanja čustev.

Čas, potreben za izvedbo: 3–10 minut (dejavnost lahko uporabite kadarkoli je otrok razburjen, jezen ali nemiren)

Potrebni materiali:

- Kavč, odeja ali prijeten kotiček z blazinami

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 2,5 do 7 let

4. PREMOR ZA GLASBENO POVEZAVO | Petje in gibanje za umiritev in povezovanje

Cilj: dejavnost pomaga ustvarjati tople, igrive trenutke povezanosti z otrokom ter hkrati podpira uravnavanje čustev in gibanje z uporabo preprostih pesmi in nežnih gibov v okviru vsakodnevnih rutin.

Čas, potreben za izvedbo: 5–10 minut (dejavnost lahko uporabite zjutraj pred odhodom od doma, po vrnitvi iz vrtca ali med večernim umirjanjem)

Potrebni materiali:

- Pesem, ki je otroku všeč, na primer uspavanka, igriva pesem s ploskanjem ali pesmica za prstno igro

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 2 do 7 let

5. NAŠA SKUPNOST | Vključevanje otrok v vsakdanja opravila

Cilj: vključevanje otroka v družinsko življenje krepi njegov občutek kompetentnosti, samouravnavanja in pozitivno samopodobo. Vsakodnevno sodelovanje otroka v igrivih rutinah spodbuja izražanje čustev, sprejemanje odločitev in povezovanje z družinsko kulturo (z družinskimi vrednotami in načinom življenja).

Čas, potreben za izvedbo: prilagodljiv – dejavnost je prepletena z vsakodnevnimi rutinami in poteka naravno skozi dan.

Potrebni materiali:

- Majhen dnevnik ali papir za risanje in pisanje
- Materiali za okrasitev osebnega prostora (npr. plakati, varne barve, vrvica, papir)
- Namenski kotiček v domu ali na dvorišču za svobodno izražanje in igro
- Glasba (tradicionalne ali otrokove najljubše pesmi), instrumenti ali preprosti instrumenti, ki jih izdelate sami
- Družinske zgodbe, fotografije ali predmeti s kulturnim pomenom
- Igrače in materiali po izbiri otroka

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 6 let

6. OTROCI V VLOGI REŽISERJA | Izražanje s samostojnim pripovedovanjem zgodb in igro vlog

Cilj: otroku omogoča, da skozi pripovedovanje zgodb in igro vlog razvija sposobnost izražanja in predelovanja svojih izkušenj. Podpira otrokov čustveni razvoj, ustvarjalnost in občutek samozaupanja, saj mu omogoča, da vodijo igro, odrasli pa mu pri tem sledijo z empatijo in spoštovanjem.

Čas, potreben za izvedbo: 30–45 minut (lahko se podaljša ali večkrat ponovi)

Potrebni materiali:

- Kostumi, šali, klobuki ali drugi rekviziti (*neobvezno*)
- Naravni ali vsakdanji predmeti za postavitev prizora (npr. blazine, stoli, karton, listi, škatle)
- Mirna notranja soba, dvorišče ali park
- Preprosti okraski (blago, risbe, znaki, lučke – *neobvezno*)

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 6 let

7. ČAS ZA SKUPNO BRANJE | Čas za povezovanje

Cilj: branje z otrokom in pogovor o prebrani pravljici ali zgodbi krepi otrokovo čustveno pismenost, empatijo in povezanost med otrokom in strašem.

Čas, potreben za izvedbo: 10 minut (lahko se podaljša ali večkrat ponovi)

Potrebni materiali:

- Otroška knjiga, ki obravnava čustva ali druge pomembne teme
- *Neobvezno*: lutke ali kartice s čustvi (npr. srečno, žalostno, jezno, mirno)

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 6 let

8. BARVE MOJEGA DNEVA | Predvidljive rutine in čustvena refleksija

Cilj: odprite otrokovo duševno zdravje z vzpostavljanjem predvidljivih rutin in spodbujanjem pogovorov o čustvih, ki jih doživlja skozi dan. To otroku pomaga, da se počuti varne, slišane in da ima občutek, da soustvarja svoj dan.

Čas, potreben za izvedbo: 15–30 minut (lahko se podaljša ali uporablja kot vsakodnevna dejavnost)

Potrebni materiali:

- Papir (navaden ali tiskana predloga s krogom, razdeljenim na 4–6 delov)
- Barvice ali markerji
- *Neobvezno*: nalepke z obrazi/čustvi (npr. srečen, žalosten, utrujen, navdušen)

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 6 let

9. MOJA ZVEZDA PONOSA | Izražanje pohval in spodbudnih besed

Cilj: pomagajte otroku razvijati dobro samopodobo, ozaveščanje čustev in pozitiven občutek lastne identitete tako, da ga vsak dan spodbudite k razmišljanju o tem, v čem je dober, kaj je dosegel oz. katera dobra dejanja je naredil. Ustvarite družinsko navado pogostega izražanja pohval in spodbudnih besed.

Čas, potreben za izvedbo: 15–30 minut (lahko se podaljša ali ponovi vsak dan)

Potrebni materiali:

- Predloga zvezde (narisana ali natisnjena)
- Barvice, flomastri ali svinčniki
- Škarje
- Vrvica ali trak (*neobvezno*, za obešanje)
- Vidno mesto (npr. stena, hladilnik, tabla itd.) za razstavljanje zvezd
- *Neobvezno*: nalepke z obrazi/čustvi (npr. srečen, žalosten, utrujen, navdušen)

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 6 let

10. BINGO DOBREGA POČUTJA | Vsakodnevna dejanja prijaznosti in skrbi

Cilj: spodbuja otrokov socialno-čustveni razvoj, samozavedanje in povezanost z drugimi skozi igrive vsakodnevne dejavnosti, ki podpirajo dobro počutje. Na zabaven način in z vključenostjo ostalih družinskih članov spodbuja pri otroku zdrave navade, prijaznost, gibanje, sprostitev in pozitiven notranji monolog.

Čas, potreben za izvedbo: prilagodljiv – več kot en dan ali en teden

Potrebni materiali:

- Natisnjena bingo kartica za dobro počutje (ali ročno narisana mreža na papirju)
- Barvice, nalepke ali žigi za označevanje kvadratkov
- *Neobvezno*: majhne nagrade ali obeležitve za izpolnjene vrstice/stolpce
- Mesto v domu, kjer družina lahko razstavi svojo bingo kartico

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 6 let

6. Pilotna uporaba družinskih kompletov za dobro počutje

Pilotna uporaba družinskih kompletov za dobro počutje lahko poteka na različne načine, odvisno od konteksta skupnosti in potreb posameznih družin.

V okoljih, kjer se otroci soočajo z jezikovnimi ovirami ali kjer imajo družine omejene izkušnje s strukturiranimi dejavnostmi, je priporočljivo, da se pilotna faza začne z zelo preprostimi in konkretnimi dejavnostmi. Sčasoma lahko postopoma uvajate dodatne dejavnosti, vprašanja za razmislek ali nove elemente. Postopen pristop spodbuja občutek varnosti, krepi samozavest, omogoča vključevanje vseh članov in podpira trajno sodelovanje.

Spodaj so predstavljeni podrobni praktični primeri in ideje za različne načine pilotnega izvajanja, med katerimi lahko izbirate ali jih med seboj kombinirate. Kljub temu vas spodbujamo, da razvijete način, ki najbolj ustreza vašemu okolju in družinam, s katerimi sodelujete. Za navdih vam ponujamo nekaj možnosti.

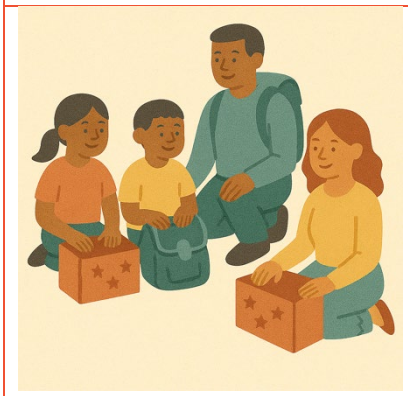
1. INDIVIDUALNI TEMPO ZA VSAKO DRUŽINO

- Družine prejmejo svoj komplet in ga uporabljajo samostojno, v tempu, ki jim najbolj ustreza.
- Ta pristop je posebej koristen, kadar imajo družine zelo različne urnike ali različne stopnje udobja pri sodelovanju v skupinskih okoljih.

Priporočeno trajanje: 4–6 mesecev.

Vloga moderatorja oz. moderatorice:

- Jasno razložite in predstavite vsebino kompleta ter možnosti za različne dejavnosti.
- Redno vzpostavljajte stik s kratkimi pogovori ali sporočili, ki družinam nudijo spodbudo ter

	omogočajo deljenje izkušenj. Te stike izkoristite tudi za zbiranje povratnih informacij o tem, kako družine uporabljajo komplet. • Spodbujajte družine, da razmislijo o svojem doživljanju kompleta in po potrebi dokumentirajo dejavnosti – na način, ki jim je udoben. Če je primerno, jim ponudite preprost dnevnik ali obrazec.
	2. SKUPINSKA POBUDA (SKUPNE AKTIVNOSTI) • Družine v istem časovnem okviru izvajajo izbran nabor dejavnosti (navadno dve dejavnosti, na kateri se osredotočijo). • Ta pristop spodbuja vrstniško podporo, skupinsko refleksijo in skupno učenje. **Priporočeno trajanje:** 3-4 tedne. **Vloga moderatorja oz. moderatorice:** • Jasno sporočite urnik in izbrane dejavnosti ter poskrbite, da vsi razumejo pričakovanja in časovne okvire. • Omogočajte redna skupinska srečanja ali spletne prijave (check-in), ki družinam nudijo prostor za izmenjavo izkušenj, uspehov in izzivov. • Spodbujajte skupinske interakcije, vrstniško refleksijo in medsebojno podporo, da se okrepi občutek pripradnosti in kolektivnega učenja. • Vodite strukturirane refleksivne razprave, s katerimi zajamete ključna spoznanja iz skupinskih izkušenj ter zberete skupne povratne informacije.
	**3. NAHRBTNIKI ZA KONEC TEDNA** • Družine prejmejo posebej pripravljene nahrbtnike ali komplete s predmeti in nalogami, ki jih izvajajo čez vikend. • Ta pristop je učinkovit pri spodbujanju intenzivne, osredotočene družinske udeležbe v dejavnostih za dobro počutje.

	Priporočeno trajanje: 1-2 vikenda. **Vloga moderatorja oz. moderatorice:** • Jasno pojasnite naloge, vključene v nahrbtnike, in poudarite prednosti intenzivno preživetega družinskega časa. • Zagotovite pisna ali vizualna navodila za vsako dejavnost, da se družine počutijo samozavestne pri samostojnem izvajanju dejavnosti. • Družinam sporočite, da ste jim po potrebi čez vikend na voljo (telefon ali sporočila) za hitro podporo ali dodatna pojasnila. • Po zaključku izvedite refleksivno srečanje, kjer družine delijo svoje »vikend« izkušnje in razpravljajo o tem, kako bi lahko te vplivale na njihove redne družinske rutine.
	4. NALOGE TEDNA • Družine prejemajo tedenske naloge ali navodila, ki jim pomagajo pri uporabi njihovih družinskih kompletov za dobro počutje. • Ta pristop ohranja redno vključenost družin in pomaga vzpostavljati zdrave, predvidljive rutine. **Priporočeno trajanje:** 6–8 tednov, s preprostimi tedenskimi pregledi in refleksijami. **Vloga moderatorja oz. moderatorice:** • Jasno sporočajte tedenske naloge s preprostimi sporočili, vizualnimi opomniki ali kratkimi navodili. • Načrtujte kratke tedenske pogovore ali spletna check-in srečanja, da spodbudite družine, spremljate njihov napredek in nudite usmeritve. • Nenehno motivirajte družine s pohvalo in priznavanjem njihove predanosti ter vloženega truda. • Vsak teden zagotovite preprosta, strukturirana vprašanja za refleksijo, da zberete dosledne povratne informacije in ohranite njihovo angažiranost.

5. ZDRUŽEVANJE PRISTOPOV

Različne scenarije lahko tudi kombinirate. Na primer: pilotni proces lahko začnete z *vikend nahrbtnikom*, temu pa sledijo *naloge tedna*, kar družinam omogoča, da postopoma oblikujejo trajnostne rutine in navade. Uporabite lahko pristop »izberi in kombiniraj«, da čim bolje odgovorite na potrebe družin in realnosti okolja, v katerem delujete.

Vloga moderatorja oz. moderatorice:

- Jasno razložite, kako se različni pristopi med seboj dopolnjujejo, ter pomagajte družinam razumeti, kako vsak element gradi na njihovih predhodnih izkušnjah.
- Prilagodite svoj način podpore posameznim komponentam (npr. intenzivnejša podpora med vikend dejavnostmi, ki ji sledi rednejše, strukturirano tedensko vodenje).
- Posvetite posebno pozornost prehodom med scenariji (npr. iz intenzivnih vikendov v tedenske naloge) ter družinam ponudite dodatno spodbudo med temi premiki.
- Na vsaki stopnji zbirajte povratne informacije, da boste jasno razumeli, kako posamezen pristop prispeva k družinskemu dobremu počutju, in da boste lahko po potrebi sproti izvajali prilagoditve v pilotnem procesu.

DOKUMENTIRANJE PILOTNEGA PROCESA

Dokumentiranje pilotnega procesa družinam pomaga pri razmisleku o njihovih izkušnjah, vam kot izvajalcem pa ponuja dragocene vpoglede. Pomembno je, da način dokumentiranja prilagodite posameznemu kontekstu. Izberite metode, ki ustrezajo potrebam družin, njihovi ravni pismenosti ter razpoložljivim virom, da lahko vsi enakovredno in smiselno sodelujejo.

Cilj dokumentiranja je, da je enostavno, vključujoče in uporabno za vse družine.

Družinam zagotovite praktične in enostavne predloge za dokumentiranje njihovega napredka:

- **Družinski foto- ali risarski dnevnik:** družine lahko fotografirajo ali rišejo trenutke, ki predstavljajo njihove izkušnje, in te vizualne materiale uporabijo med refleksivnimi srečanji.

- **Družinski dnevnik refleksije:** preprosta knjižica, v katero družine zapisujejo svoje izkušnje po posamezni dejavnosti ali po tedenski uporabi kompleta. *Primeri spodbud:*
    - *Katere dejavnosti smo preizkusili?*
    - *Kako smo se med dejavnostmi počutili kot družina?*
    - *Kaj nam je bilo najbolj všeč? Zakaj?*
- **Tedenski listi za refleksijo:** kratki delovni listi, ki jih družine izpolnijo ob koncu vsakega tedna. *Primeri vprašanj:*
    - *Ta teden smo se počutili bolje, ko ...*
    - *Soočili smo se z izzivi …*
    - *Želimo še naprej uporabljati…*

ORODJA ZA POVRATNE INFORMACIJE IN VREDNOTENJE

Zbiranje povratnih informacij vam pomaga razumeti učinek družinskih kompletov za dobro počutje in prepoznati, katere prilagoditve so potrebne. Razmislite o naslednjih preprostih, a učinkovitih orodjih za zbiranje povratnih informacij:

- **Obrazci za povratne informacije družin**: kratki vprašalniki za zbiranje jasnih in jedrnatih odgovorov.
  Primeri vprašanj:
    - *Kateri predmeti ali dejavnosti so najbolj pomagali vaši družini? Zakaj?*
    - *Ali so bili kakšni predmeti ali dejavnosti, ki jih niste uporabljali? Zakaj ne?*
    - *Katere izboljšave bi predlagali za prihodnje družine?*

- **Refleksijski krog ali skupinske razprave:** vodeni pogovori, v katerih družine odkrito delijo svoje izkušnje, razpravljajo o prednostih in izzivih ter podajo ustne povratne informacije.
- **Hitra orodja za povratne informacije:** kratke in privlačne dejavnosti, kot so:
    - *"Dve zvezdici in ena želja"* (dve stvari, ki sta bili družinam všeč, in ena, ki bi jo želele izboljšati)
    - *Preprosta vizualna lestvica ocenjevanja* (družine z nalepkami ali oznakami pokažejo raven zadovoljstva ali angažiranosti)
- **Zbiranje podatkov o udeležbi:** ob zbiranju povratnih informacij zabeležite tudi, kdo iz družine sodeluje (npr. mame, očetje, tete ...) ter koliko družinskih članov sodeluje pri dejavnostih.

Primer razpredelnice za zbiranje podatkov o sodelujočih družinskih članih

Seznam družinskih članov	**Število družinskih članov**
Mati	1
Oče	0
Babica	2
Bratje in sestre	5

*Več primerov najdete v **prilogi C**.*

Vključevanje povratnih informacij:

Po zbiranju povratnih informacij naredite konkretne korake za izboljšanje družinskih kompletov za dobro počutje:

- V zbranih povratnih informacijah prepoznajte ponavljajoče se teme in vzorce.
- Jasno povzemite, kaj je delovalo dobro, ter opredelite področja, ki jih je treba izboljšati.
- Izvedite praktične prilagoditve (npr. zagotovite jasnejša navodila, spreminite ali dodajte posamezne elemente, izboljšajte dostopnost).
- Družinam predstavite, kako so njihove povratne informacije prispevale k izboljšavam, ter poudarite vrednost njihovega sodelovanja in prispevka.

Priloge

PRILOGA A

DOMA NAREJENI PRIPOMOČKI

1. SLEDILNIK ČUSTVENEGA RAZPOLOŽENJA

Cilj: spremljati lastna čustva in prepoznati vzorce v tem, kako se počutimo.

Potrebni materiali:

- Papir ali natisljiva predloga za sledilnih razpoloženja
- Flomastri, barvice ali barvni svinčniki
- Nalepke (*neobvezno*)
- Ravnilo (*neobvezno*)

Koraki:

1. List papirja prepognite na pol.
2. Na naslovno stran napišite »Moj sledilnik razpoloženja«.
3. Na notranji strani ustvarite mrežo: eno vrstico za vsak dan v tednu in stolpce za različna razpoloženja (npr. srečno, žalostno, jezno, navdušeno, utrujeno, tesnobno).
4. Za vsako čustvo izberite svojo barvo.
5. Vsak dan pobarvaj kvadratek, ki najbolj predstavlja, kako ste se tisti dan počutili.

Nasvet: za bolj igriv videz lahko poleg vsakega razpoloženja dodate majhen emoji obraz.

2. PEŠČENA ŽOGICA PROTI STRESU

Cilj: ustvariti mehko žogico, ki jo lahko stiskate, kadar se počutite preobremenjeni ali vznemirjeni.

Potrebni materiali:

- Balon (najbolje velikosti približno 28-30 cm)
- Suh pesek ali moka
- Lijak (ali improviziran lijak iz papirja)

- Žlica
- flomastri (*neobvezno,* za okrasitev)

Koraki:

1. Balon raztegnite, da ga zrahljate.
2. V vrat balona vstavite lijak.
3. S pomočjo žlice počasi nasujte pesek ali moko v balon.
4. Napolnite balon, dokler ne doseže približne velikosti teniške žogice.
5. Balon tesno zavežite, da vsebina ostane varno zaprta.
6. Po želji ga okrasite z obrazom ali pomirjujočimi besedami.

Nasvet: za večjo trpežnost uporabite dva balona: enemu odrežite vrat in ga raztegnite čez že napolnjen balon.

3. POMIRJUJOČA STEKLENIČKA Z BLEŠČICAMI

Cilj: z opazovanjem počasnega vrtinčenja bleščic umiriti um in telo.

Potrebni materiali:

- Prozorna plastenka s pokrovom
- Topla voda
- Prozorno lepilo ali lepilo z bleščicami
- Bleščice (poljubnih barv)
- Barvilo za živila (*neobvezno*)
- Močno lepilo (npr. sekundno lepilo)

Koraki:

1. Plastenko do polovice napolnite s toplo vodo.
2. Dodajte 2-3 žlice prozornega lepila.
3. Vsujte bleščice – po želji kombinirajte različne barve.
4. Po želji dodajte kapljico ali dve barvila za živila.
5. Plastenko napolnite z vodo skoraj do vrha.
6. Pokrov tesno zaprite in ga po potrebi zalepite na plastenko, da preprečite razlitje.
7. Plastenko pretresite in opazujte, kako se bleščice počasi usedajo.

Nasvet: za še počasnejši in bolj očarljiv učinek uporabite bleščice različnih velikosti.

PRILOGA B

PRIMER DEJAVNOSTI ZA ZBIRANJE POVRATNIH INFORMACIJ NA DELAVNICAH

Cilj: zbrati smiselne povratne informacije ter delavnico zaključiti z refleksivno in pozitivno noto.

Potrebni materiali:

- Trakovi papirja ali kartončki (2–3 na udeleženca)
- Pisala
- Nalepke ali žigi (*neobvezno*)
- Velika okrašena ovojnica, kozarec ali škatla z napisom: »Razmišljanja o delavnici« ali »Glasovi naše družine«

Navodila:

1. **Trenutek za razmislek (1–2 min)**
   Povejte na primer:
   »Preden se poslovimo, si vzemimo trenutek za razmislek o današnjem dnevu. To, kar boste zapisali, nam bo pomagalo rasti in praznovati vse, kar smo danes dosegli skupaj!«

2. **Priprava na zapisovanje (1–2 min):**
   Vsakemu udeležencu razdelite 2–3 trakove papirja ali kartončke.

3. **Zapis osebnih vtisov (5 min):**
   Udeležence povabite, da odgovorijo na katerokoli izmed spodnjih izhodišč:
   - *"Ena stvar, ki sem se danes naučil/-a, je ..."*
   - *"Moj najljubši trenutek danes je bil ..."*
   - *"To bi rad/-a poskusil/-al doma ..."*
   - *"Za naslednjič bi predlagal/-a ..."*

4. **Zbiranje misli (2 min):**
   Udeležence povabite, naj ob odhodu svoje zapiske oddajo v skupno škatlo ali kozarec »Razmišljanja o delavnici«.

5. **Deljenje vtisov (po želji) (3–5 min):**
   Če je primerno, povabite 2–3 družinske člane, da prostovoljno preberejo enega izmed svojih zapisov.

Dodaten nasvet:

Ob škatli ali kozarcu »Razmišljanja o delavnici« postavite preprosto vizualno lestvico s smeški in tremi možnostmi:

- 😊 Zelo mi je bilo všeč
- 🙂 Všeč mi je bilo
- 😐 Bilo je v redu

Vsako družino povabite, da pred odhodom anonimno nalepi nalepko kot glasovanje.

PRILOGA C

PRIMERI ORODIJ ZA ZBIRANJE POVRATNIH INFORMACIJ IN VREDNOTENJE

1. OBRAZEC ZA POVRATNE INFORMACIJE DRUŽIN

Cilj: razumeti, kako so družine uporabljale družinski komplet za dobro počutje, kaj je delovalo dobro in kaj bi bilo mogoče izboljšati.

Format: kratek vprašalnik z največ 3–5 vprašanji. Vključite kombinacijo odprtih vprašanj in neobveznih potrditvenih polj.

Primeri vprašanj

1. Kateri predmet ali dejavnost je vaši družini najbolj pomagala? Zakaj?

☐Sledilnik razpoloženja

Pomirjujoča steklenička

Joga

Spodbude za refleksijo

Drugo: _____

Zakaj je to dobro delovalo za vašo družino?

2. Ali so bili kakšni predmeti ali dejavnosti, ki jih niste uporabili? Zakaj ne?

Niso nas pritegnili.

Bili so pretežki ali nejasni.

☐Nismo imeli dovolj časa.

Drugo: _____

Komentarji:

3. Ali ste družinski komplet uporabljali skupaj kot družina?

Da, pogosto

Včasih

Redko

Še ne

4. Katere spremembe ali dodatki bi po vašem mnenju družinski komplet za dobro počutje naredili še bolj uporaben?

(*odprto vprašanje*)

5. Če bi lahko drugi družini povedali eno stvar o uporabi kompleta, kaj bi to bilo?

(*odprto vprašanje*)

6. V kolikšni meri je družinski komplet za dobro počutje vaši družini pomagal, da se je počutila bolj povezano ali umirjeno?

☐ Sploh ne ☐ Malo ☐ Kar precej ☐ Zelo

Neobvezno: Ali bi v prihodnje še naprej uporabljali Škatlo za dobro počutje družine?

Da Morda Ne

2. REFLEKSIJSKI KROG ALI SKUPINSKA RAZPRAVA

Cilj: spodbuditi poglobljeno izmenjavo izkušenj o tem, kako so družine uporabljale svoje družinske komplete za dobro počutje in kakšen vpliv so pri tem opazile.

Nasveti za vodenje:

- Uporabite govorni predmet (npr. mehko žogo), da zagotovite, da govori le ena oseba naenkrat.
- Poskrbite, da je ton pogovora sproščen, spoštljiv in neobsojajoč.
- Spodbujajte, da vsaka udeležena oseba deli vsaj eno misel ali izkušnjo.

Primeri vprašanj za refleksijo:

- *»Ali lahko delite trenutek, ko je vaša družina uporabila nekaj iz kompleta?«*
- *»Kaj vas je presenetilo pri tem, kako je vaš otrok ali drug družinski član uporabljal posamezen predmet?«*
- *»Je bilo v kompletu kaj takega, kar je resnično pomagalo na težak dan?«*
- »Kaj bi dodali ali spremenili, če bi ustvarili novo različico družinskega kompleta za dobro počutje?«

3. AKTIVNOSTI ZA HITRO POVRATNO INFORMACIJO

Cilj: omogočiti enostavno, hitro in dostopno vrednotenje uporabe družinskega kompleta za dobro počutje za vsakega družinskega člana.

"Dve zvezdici in ena želja"

Navodila:

- Vsakemu udeležencu razdelite tri lepljive listke (ali papirnate zvezdice).
- **Na dve zvezdici** naj zapišejo ali narišejo:
  »Ena stvar, ki smo jo uporabili in nam je resnično pomagala ...«
  »Nekaj, kar smo radi počeli skupaj ...«
- **Na eno željo** naj zapišejo ali narišejo:
  »Ena stvar, za katero si želimo, da bi bila drugačna ali boljša ...«
- Vse listke prilepite na skupno »družinsko steno povratnih informacij«.

4. PROCES IZBOLJŠEVANJA NA PODLAGI POVRATNIH INFORMACIJ

Cilj: analizirati zbrane povratne informacije ter jih vizualno prikazati, da lahko jasno prepoznate potrebne izboljšave in naslednje korake.

Navodila:

1. **Zbiranje in razvrščanje odzivov**
   Zberite povratne informacije iz obrazcev, dejavnosti in skupniskih razprav. Nato jih razvrstite v tematske sklope (npr. kaj je družinam bilo všeč, s kakšnimi ovirami so se soočale, ideje za izboljšave).
2. **Uporaba vizualnega zemljevida ali tabele**
   Ustvarite pregledno tabelo ali dokument, ki vizualno prikaže ključne ugotovitve in predlagane izboljšave (*primer spodaj*).

3. **Redni pregledi in deljenje napredka**

   Zemljevid izboljšav redno pregledujte skupaj z družinami, da jih seznanite s spremembami, pokažete napredek in poudatire, kako so njihove povratne informacije vplivale za izboljšave.

Kaj so družine povedale	Kaj smo se iz tega naučili	Predlagane izboljšave / naslednji koraki	Časovni okvir
»Bleščice v pomirjujoči steklenički so se hitro posedle.«	Recept za stekleničko ni optimalen.	Prilagoditev recepta: manj lepila, uporaba tople vode, različne velikosti bleščic.	Naslednja delavnica
»Kartic s čustvi nismo veliko uporabljali.«	Družine potrebujejo več podpore pri uporabi kartic.	Dodati vizualne primere in preprosta navodila za uporabo kartic.	Naslednja delavnica
»Komplet smo pogosteje uporabljali, ko je bil v kuhinji.«	Vidnost kompleta vpliva na pogostost uporabe.	Družinam podati priporočila glede postavitve kompleta doma.	Takoj
»Peščena žogica se je hitro poškodovala.«	Uporabljeni materiali niso bili dovolj trpežni.	Uporaba debelejših balonov ali dvojne plasti.	Takoj
»Radi bi si sami okrasili svoj komplet.«	Družine uživajo v personalizaciji.	Dodati mini komplet za okraševanje v prihodnjih delavnicah.	Naslednja delavnica

Funded by
the European Union

ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGOŠKI INŠTITUT

Škola Dokorán
Wide Open School n. o.

KORAK PO KORAK

Partners
Hungary
Alapítvány

KEC

25+ years for Early Childhood Development