



FELHASZNÁLÁSI ÚTMUTATÓ

Felhasználási útmutató, amely segít a szakembereknek a családok részvételével zajló műhelymunkák szervezésében a **Családi jólléti csomag** használatához.



TARTALOM

TARTALOM	2
Bevezetés	4
1. Első lépések	4
Kiknek szól ez az útmutató?	4
HOGYAN KÉSZÜLÖN FEL HATÉKONYAN A MŰHELY-FOGLALKOZÁSRA?	4
1. Ismerje meg pontosan a célját	4
2. Ismerje és értse meg a közönségét	5
3. Tervezze meg a logisztikai és technikai szempontokat	5
4. Alkalmazzon egyértelmű kommunikációt	6
A KULTURÁLIS ÉRZÉKENYSÉG ÉS AZ INKLUZÍV MEGKÖZELÍTÉS FONTOSSÁGA	6
A HATÉKONY FELKÉSZÜLÉSHEZ SZÜKSÉGES ELLENŐRZŐLISTA	7
2. Családi jólléti csomagok	7
MI AZ A CSALÁDI JÓLLÉTI CSOMAG?	8
MI VAN A CSALÁDI JÓLLÉTI CSOMAGBAN?	8
HOGYAN SEGÍTENEK A CSALÁDI JÓLLÉTI CSOMAGOK A CSALÁDOKNAK?	9
Fontos szempontok	10
1. A csomagok hozzáférhetővé tétele minden család számára	10
3. Gyakorlati tippek a sikeres műhelyekhez	11
1. TIPP: TEREMTSÉN BIZTONSÁGOS ÉS BARÁTSÁGOS KÖRNYEZETET	12
2. TIPP: GONDOSKODJON A KULTURÁLIS ÉRZÉKENYSÉGRŐL	12
3. TIPP: ÖSZTÖNÖZZE A CSALÁD MINDEN TAGJÁT A RÉSZVÉTELRE	12
4. TIPP: SEGÍTSE A KAPCSOLÓDÁSOKAT	13
5. TIPP: ÖSZTÖNÖZZE AZ AKTÍV MEGHALLGATÁST ÉS A MEGOSZTÁST	13



6. TIPP: A TEVÉKENYSÉGEKET A CSALÁD IGÉNYEIHEZ KELL IGAZÍTANI	13
7. TIPP: HASZNÁLJON POZITÍV ÉS BEFOGADÓ NYELVET	14
8. TIPP: ADJON EGYÉRTÉLMŰ UTASÍTÁSOKAT ÉS PÉLDÁKAT.....	14
9. TIPP: BIZTOSÍTSON RUGALMASSÁGOT ÉS TÁMOGASSA A KREATIVITÁST	14
10. TIPP: ADJON TERET A VISSZAJELZÉSEKNEK	15
4. A műhelymunka megvalósításának lépései.....	16
1. lépés: A műhely előkészítése	16
2. lépés: A műhelymunka felépítése (minta tematika).....	17
5. A műhelymunkákba beépítendő tevékenységek.....	18
6. A Családi jólléti csomagok kipróbálása	22
A PILOTPROGRAM FOLYAMATÁNAK DOKUMENTÁLÁSA	26
Visszajelzési és értékelési eszközök	27
Mellékletek.....	29
Házi készítésű eszközök.....	29
3. Nyugtató csillámporos üveg	30
B. MELLÉKLET	31
MINTÁK VISSZAJELZÉSEKHEZ	31
VISSZACSATOLÁSI ÉS ÉRTÉKELÉSI ESZKÖZÖK - MINTÁK	32

A CHAVORE (ami romani nyelven „gyerekeket” jelent) egy olyan kezdeményezés, amelynek célja a 0–6 éves kisgyermek mentális egészségének és jóllétének javítása, különösen a roma közösségekhez hasonló kiszolgáltatott társadalmi csoportok körében.

A program – különösen a kisgyermek korai éveiben – a kritikus fejlődési igényeikre olyan környezet kialakításával reagál, amely támogatja a fizikai és mentális egészségüket és jóllétüket. A CHAVORE munkája kulturális érzékenységen és a kutatási bizonyítékokon alapuló gyakorlatokra épít, ami egyedülálló megközelítéssé teszi a kirekesztettséget és diszkriminációt megtapasztaló kisgyermek és családok, valamint az őket gondozó szakemberek támogatását.

Bevezetés

1. Első lépések



Ez a szakasz segít Önnek, mint workshop-vezetőnek, hatékonyan felkészülni a **Családi jólléti csomag** használatát célzó workshopok lebonyolítására. A workshopok célja, hogy otthoni, családi környezetben támogassák a családokat a mentális egészség és az érzelmi rugalmasság ápolásában.

KIKNEK SZÓL EZ AZ ÚTMUTATÓ?

Ez az útmutató kifejezetten szakemberek számára készült, beleértve a kisgyermeknevelőket, családtámogatókat, közösségi facilitátorokat, szociális munkásokat, otthoni látogatókat és más szakembereket, akik szorosan együttműködnek a családokkal és a kisgyermekkel.

A **facilitátorként** betöltött **szerepe** kulcsfontosságú, mivel Ön fogja végig vezetni a családokat a saját Családi jólléti csomag elkészítésén, amely olyan eszközök gyűjteménye, amelyek célja az érzelmi jóllét erősítése, a pozitív családi interakciók ösztönzése és a mindennapi stressz kezelésének segítése.

HOGYAN KÉSZÜLÖN FEL HATÉKONYAN A MŰHELY-FOGLALKOZÁSRA?

1. Ismerje meg pontosan a célját

A műhely megszervezése előtt elengedhetetlen, hogy tisztában legyen annak céljával:

- A családok aktív bevonása a műhely megtervezésébe, és ennek a lehetőségnek a kihasználása a családokkal való partnerség erősítésére.
- A családtagok közötti érzelmi kapcsolatok erősítése
- A mentális egészség és a jóllét fontosságának népszerűsítése már a korai éveektől kezdve.



- A családok ellátása gyakorlati, otthon használható, mindennapi eszközökkel, amelyekkel otthon ápolhatják érzelmi és mentális jóllétüket.

2. Ismerje és értse meg a közönségét

Szánjon időt arra, hogy átgondolja azoknak a családoknak a konkrét igényeit és jellemzőit, akiket meg kíván hívni/célozni. Ezek:

- A gyermekek életkora és fejlettségi szintje.
- Kulturális háttér, családi hagyományok és sajátosságok.
- Lehetséges társadalmi kirekesztés, szegénység, stressz vagy trauma.
- Mennyire ismerős a közeg a műhelymunka a családnak (pl. első alkalommal vesznek részt vagy rendszeres látogatók).
- Vegye figyelembe, hogy egyes gyermekek és gondozók nyelvi akadályokkal szembesülhetnek, vagy korlátozott tapasztalattal rendelkezhetnek a strukturált csoportos tevékenységek terén. Kezdjen nagyon egyszerű, konkrét tevékenységekkel, és fokozatosan haladjon a bonyolultabbak felé, ahogy a családok magabiztosságot szereznek.

3. Tervezze meg a logisztikai és technikai szempontokat

A jó előkészítés biztosítja a műhely zökkenőmentes és hatékony lebonyolítását. Figyeljen a következőkre:

- **Helyszín:** Válasszon barátságos, könnyen megközelíthető, kényelmes helyet a családok számára (ez lehet egy jól ismert környezet, vagy éppen egy ismeretlen, attól függően, hogy a családok melyikben érzik magukat jobban).
- **Időzítés:** Határozzon meg egy megfelelő időpontot, figyelembe véve a családok rutinját (azaz kerülje a délutáni alvásidőt vagy étkezési időket, és vegye figyelembe a szülők munkabeosztását).
- **Időtartam:** A műhelymunkát körülbelül 1,5–2 órára tervezze, hogy a családok számára ne legyen fárasztó.
- **Anyagok:** Készítse előre az anyagokat (művészeti kellékek, papír, természetes anyagok, nyomtatott utasítások és hasonlóak).
- **Digitális források:** Gondoskodjon arról, hogy digitális anyagok is rendelkezésre álljanak, ha azokat a fizikai források mellett kínálja, vagy ha a szülők igénylik azokat.
- **Specifikációk:** Becsülje meg a részt vevő családok hozzávetőleges számát, a megrendezendő műhelyek minimális számát, beleértve a kezdő műhelyt és az azt követő foglalkozásokat, és tervezze meg a családok részvételét az időben (pl. hetente vagy havonta).



4. Alkalmazzon egyértelmű kommunikációt

Győződjön meg arról, hogy a meghívók és a magyarázatok egyértelműen tartalmazzanak:

- A műhely célja és előnyei.
- Mit várhatnak a családok a foglalkozás során.
- Hogyan fogja a részvétel pozitívan befolyásolni a családi életüket.
- Mind a szülők, mind a további gondviselők (pl. nagyszülők stb.) meghívást kapnak a műhelymunkára, és részesülhetnek annak előnyeiből.
- Helyszín és időpont
- Lehetséges gyermekfelügyelet (ha biztosított)

A KULTURÁLIS ÉRZÉKENYSÉG ÉS AZ INKLUZÍV MEGKÖZELÍTÉS FONTOSSÁGA

A kulturális érzékenység és az inkluzív megközelítés biztosítja, hogy minden család érezze: tiszteletben tartják, látják, és meghallgatják őket.

ÉRTÉKELJE A KULTURÁLIS KÜLÖNBÖZŐSÉGEKET: Ösztönözze a családokat, hogy osszák meg saját hátterükből származó szokásaikat és hagyományaikat.

- **NYELV:** Biztosítson anyagokat a résztvevők számára a saját nyelvükön (beleértve a roma nyelvjáráásokat is, ha indokolt), vagy hívjon be anyanyelvi önkénteseket, szakembereket, hogy segítsenek a műhelymunka lebonyolításában. Érdekes lehet olyan szülőket keresni, akik segíthetnek a nyelvi akadályok leküzdésében – hívja meg őket, hogy együtt segítsék a műhelymunkát.
- **A TEVÉKENYSÉGEK HOZZÁFÉRHETŐSÉGE:** Gondoskodjon arról, hogy a tevékenységek ne támaszkodjanak túlzottan a verbális instrukciókra. Amennyiben lehetséges, a tevékenységeket vizuálisan mutassa be. Nyelvi korlátok esetén kezdjen egyszerű, gyakorlati feladatokkal, és fokozatosan vezessen be új lépéseket. Az ismétlés, a modellezés és a vizuális jelzések segítenek a gyermekeknek és a gondviselőknél abban, hogy magabiztosan vegyenek részt a tevékenységekben.
- **KÉPVISELET:** Olyan tárgyakat/anyagokat javasoljon és olyan példákat használjon, amelyek tükrözik a roma és más résztvevő családok sokszínű kultúráját. Így biztosítja az ismerősséget és a képviseletet, és meghitt környezetet teremt.
- **INKLUZÍV KOMMUNIKÁCIÓ:** Kerülje a családszerkezetre, a nemi szerepekre vagy a tapasztalatokra vonatkozó feltételezéseket. Használja ki ezt a lehetőséget, hogy többet megtudjon az egyes családokról és azok dinamikájáról. Ügyeljen arra, hogy ne hozzon kellemetlen helyzetbe egyetlen családot sem, mindig győződjön meg arról, hogy mindenki komfortosan érezze magát.

A HATÉKONY FELKÉSZÜLÉSHEZ SZÜKSÉGES ELLENŐRZŐLISTA

A felkészüléshez segítségül itt van egy egyszerű ellenőrző lista:

ELLENŐRZŐLISTA	
☐	A workshop céljait meghatározta és azok egyértelműek.
☐	A meghívókat elküldte a családoknak a műhelymunkáról szóló egyértelmű részletekkel.
☐	A kellékeket és anyagokat előkészítette és használatra készen állnak.
☐	A digitális anyagok elérhetők és tesztelve vannak (ha releváns).
☐	Minden anyag és terv kialakításánál figyelembe vette a kulturális sokszínűséget.
☐	A napirend világos, beleértve a tevékenységek és a szünetek időzítését.
☐	Vészforgatókönyv készen áll a változások vagy váratlan kihívások esetére.

Az itt leírt lépések gondos előkészítésével vonzó, támogató és rugalmas környezetet hozhat létre. Gondos tervezése jelentőse fokozhatja a családok pozitív élményét és erősíti a velük való partnerséget.

2. Családi jólléti csomagok



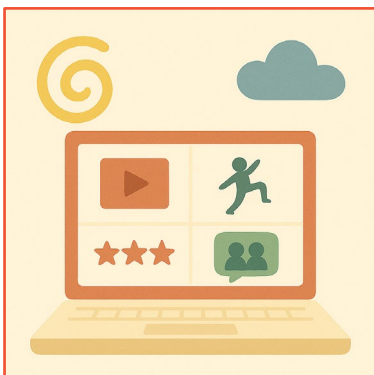
*Ebben a részben mindent megtalál, amire szüksége lehet a **Családi jólléti csomagok** koncepciójának és a családok számára nyújtott előnyeinek megértéséhez és kommunikációjához. Ez a tudás segít abban, hogy magabiztosan mutassa be a csomagokat a műhelymunkák során.*

MI AZ A CSALÁDI JÓLLÉTI CSOMAG?



A **családok jólléti csomagjai** praktikus, egyéni igények szerint kialakítható csomagok, amelyek eszközöket, tárgyakat, anyagokat és kütyüket tartalmaznak, és amelyek célja az érzelmi egészség, a mentális jóllét támogatása és a családi interakciók erősítése, otthoni használatra. A csomagok egyszerű, könnyen használható tárgyakat és forrásokat tartalmaznak, amelyeket a családok együtt használhatnak az érzelmek feltárására, a reziliencia építésére és hatékony módszerek alkalmazására a minőségi interakciók javítása érdekében.

A Családi jólléti csomagok **két formában készülhetnek**:



- **FIZIKAILAG FOGHATÓ CSOMAGOK:** Tárolásra alkalmas eszközök, amelyekben mindennapi, otthoni tárgyak találhatók, amelyeket a családok maguk készítettek vagy gyűjtöttek a műhelymunkák során.
- **DIGITÁLIS CSOMAGOK:** Online elérhető elektronikus források és tevékenység leírások, amelyek különösen hasznosak azoknak a családoknak, akik rendelkeznek internet-hozzáféréssel vagy digitális eszközökkel.

A családokat arra ösztönzik, hogy személyre szabják csomagjaikat, tükrözve egyedi igényeiket, preferenciáikat és kulturális/családi hagyományait.



TIPPEK:

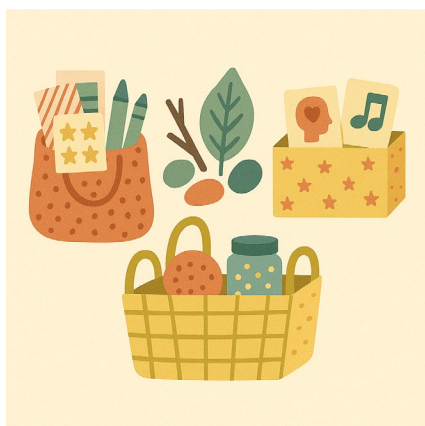
A családok jólléti „csomagjai” lehetnek szövetzsákok, nagy üvegek vagy kosarak formájában is. Mindaddig, amíg a jóléti csomag/tartály/üveg/zsák elegendő helyet biztosít a különböző tárgyak egy helyen történő tárolásához, nincs megkötés az úgynevezett jóléti csomag formájára vonatkozóan.

MI VAN A CSALÁDI JÓLLÉTI CSOMAGBAN?

Nincs korlátozás vagy szabályozás arra vonatkozóan, hogy mit kell tartalmaznia a Családi jólléti csomagnak. Mindaddig, amíg a tárgyak segítik a mentális egészséget, támogatják a családtagok jóllétét és erősítik a köztük lévő kapcsolatokat, nincs semmilyen megkötés. A Családi jólléti csomagok akár digitálisak is lehetnek, de hogy mindenki részt vehessen benne, javasoljuk olyan tevékenységek és tárgyak kiválasztását, amelyek nem támaszkodnak túlzottan digitális eszközökre, mint például

okostelefonok, táblagépek vagy videojáték-konzolok. *(Ezek az eszközök néha hasznosak lehetnek, de soha nem helyettesíthetik a valódi, személyes kapcsolatokat, amelyek segítenek a családoknak abban, hogy támogatottnak és boldognak érezzék magukat.*

A jólléti csomagok tartalma családonként eltérő lehet, mivel minden csomag az adott család egyediségét tükrözi. Példaként és ötletként egy jólléti csomag tartalmazhat speciális tárgyakat, többek között a következőket:



- **Kreatív kifejezésre alkalmas tárgyak** (színes/mintás papír, filctollak, matricák, zsírkréták)
- **Természetből származó tárgyak** (kövek, levelek, botok, kagylók) érzékszervi vagy nyugtató tevékenységekhez
- **Eszközök az érzelmek szabályozásához** (stresszlabdák, nyugtató üvegek, érzékszervi anyagok, érzelmi kirakós játékok)
- Érzelmekkel és érzelmi egészséggel kapcsolatos **tevékenységek és beszélgetésindítók**
- **Ötletek vagy útmutatások a testtudatosság erősítő és a relaxációs gyakorlatokhoz** (kártyák légzési technikákkal, nyújtó gyakorlatokkal, jóga pózokkal)
- **Hangszerek**
- **Gyakorlatok a családi kapcsolatok ápolásához** (családi történetek, hála-naplók, családi játékok, fotók és hasonlóak).

Ezenkívül a műhelymunka során inspirálhatja a családokat, hogy készítsenek néhány tárgyat vagy eszközt, amelyet otthon is használhatnak. Például egy érzelmi hangulatkövetőt, vagy egy homokkal töltött lufit, amely stresszoldóként szolgál, vagy akár egy nyugtató palackot és hasonlókat. **Az instrukciókat lásd az A. mellékletben.**

HOGYAN SEGÍTENEK A CSALÁDI JÓLLÉTI CSOMAGOK A CSALÁDOKNAK?

Amikor bemutatja ezeket a csomagokat a családoknak, világosan magyarázza el azok gyakorlati előnyeit:

A KOMMUNIKÁCIÓ ÖSZTÖNZÉSE	A csomagok olyan eszközöket tartalmaznak, amelyek segítenek a családtagoknak nyíltan beszélni érzéseikről, gondolataikról és tapasztalataikról.
REZILIENCIA ERŐSÍTÉSE	A tevékenységek segítenek a családoknak abban, hogy fejlesszék a stressz kezelésére és a kihívások konstruktív megoldására irányuló készségeiket.
A CSALÁDI KÖTELÉKEK MEGERŐSÍTÉSE	A közös tevékenységek elősegítik az érzelmi kötődés és a kölcsönös megértés elmélyülését a családtagok között.

„ÖNELLÁTÁS” KIALAKÍTÁSA	A családok megtanulják, hogyan ápolhatják mentális egészségüket, csökkentve ezzel a külső erőforrásoktól vagy szakértőktől való függőségüket.
A KULTURÁLIS BÜSZKESÉG ÉS KAPCSOLATOK ÁPOLÁSA	A tevékenységek különböző kulturális háttérhez igazíthatók, segítve a családokat abban, hogy kifejezzék büszkeségüket és felfedezzék kulturális örökségüket.
AZ EGÉSZSÉGES SZOKÁSOK ÉS RITUÁLÉK ÁPOLÁSA	Az eszközök és tevékenységek elősegítik a családok bevonását az egészséges szokások és rituálék kialakításába, segítve őket az öngondoskodásban, a pihenésre szánt idő biztosításában, valamint az egész család bevonásába az építő interakciókba (legyen az csak egy kis beszélgetés lefekvés előtt, vagy egy családi séta a természetben).

FONTOS SZEMPONTOK

1. A csomagok hozzáférhetővé tétele minden család számára

Elengedhetetlen biztosítani, hogy minden család teljes mértékben részt vehessen a programban és kihasználhassa a csomagok előnyeit. Ezért javasoljuk, hogy vegye figyelembe a következő szempontokat:

- **FIZIKAI HOZZÁFÉRÉS** – Gondoskodjon arról, hogy a kiválasztott anyagok könnyen elérhetők, megfizethetők és minden korosztály számára biztonságosak legyenek.
- **DIGITÁLIS HOZZÁFÉRÉS** – Az internet-hozzáféréssel vagy eszközökkel nem rendelkező családok számára kínáljon nyomtatott változatokat a digitális tartalmakból.
- **KULTURÁLIS RELEVANCIA** – A tartalmak legyenek kulturálisan érzékenyek, és mindenki anyanyelvén elérhetők.

2. A csomag koncepciójának egyértelmű elmagyarázása a műhelymunkák során

A műhelymunkák során magyarázza el a Családi jólléti csomagok célját és funkcióját világos, érthető nyelven. Javasolunk egy példát a koncepció leírására, de arra bátorítjuk Önt, hogy legyen kreatív a magyarázatában. Ön ismeri a legjobban a családokat, ezért Ön tudja a legjobban, milyen nyelvezetet és szavakat kell használnia.



„A Családi jólléti csomagok olyan speciális eszközkészletek, amelyeket a családja közösen állít össze. Ezekbe a csomagokba olyan mindennapi tárgyakat, tevékenységeket és ötleteket helyeznek el, amelyek segítenek a családnak nyugodtnak, összetartónak és támogatottnak érezni magát. A csomagot bármikor használhatják, amikor erős érzelmeket kell kezelniük, együtt kell pihenniük, vagy egyszerűen csak minőségi családi időt szeretnének eltölteni egymással.”

3. A családokkal megosztandó legfontosabb pontok összefoglalása:

- Ezek a csomagok az interakciók révén segítik az érzelmi egészség és a családi kapcsolatok erősítését.
- Minden család elkészíti a saját, egyedi csomagját, amely tükrözi az igényeit, preferenciáit és családi hagyományait/rituáléit.
- A családok rendszeresen használhatják ezeket a csomagokat otthon, hogy ellenállóbbá váljanak és kezeljék a stresszt. Alternatív megoldásként az Ön környezete vagy családcsoportja dönthet úgy, hogy közösen belevág egy közös projektbe, például hetente vagy havonta meghatározott tevékenységeket végeznek, naplót vezetnek, vagy hasonló gyakorlatokat végeznek a családi kötelek és az érzelmi jóllét erősítése érdekében.

Ha teljes mértékben megérted a Családi jólléti csomagok célját és világosan közlöd azok előnyeit, a családok magabiztosan fogadják majd ezt az eszközt, így a műhelymunkád még hatékonyabb és eredményesebb lesz.

3. Gyakorlati tippek a sikeres műhelyekhez



Ez a szakasz alapvető tippeket ad Önnek, mint facilitátornak, hogy műhelymunkái inkluzívak, vonzóak és hatékonyak legyenek. Minden tipp gyakorlati példákat és javaslatokat tartalmaz, így biztosítva, hogy műhelymunkái megfeleljenek a családok igényeinek és támogató légkört teremtsenek.

1. TIPP: TEREMTSÉN BIZTONSÁGOS ÉS BARÁTSÁGOS KÖRNYEZETET

A meleg és barátságos környezet segít a családoknak abban, hogy kényelmesen érezzék magukat, és ösztönzi őket az aktív részvételre. Kerülje a formális struktúrákat és beszédeket, mivel ezek túlzott komolyságot kölcsönözhetnek a találkozóknak, és kényelmetlen érzést kelthetnek a családokban.

Gyakorlati lépések:

- Üdvözzöl a családokat egyenként, ahogy megérkeznek.
- Rendezze el az ülőhelyeket körben vagy kis csoportokban, hogy elősegítse az interakciókat.
- Helyezzen ki jól látható üdvözlő táblát a családok nyelvén.
- Gondoskodjon arról, hogy minden családnak elegendő idő és hely álljon rendelkezésére véleményének kifejezésére, ötleteinek megosztására és az aktív részvételére.

2. TIPP: GONDOSKODJON A KULTURÁLIS ÉRZÉKENYSÉGRŐL

A családok kulturális háttérének tiszteletben tartása és beépítése a műhelymunkába erősíti a családok közösséghez tartozás érzetét. Használhatja a gyermekek rajzait vagy családi fényképeket, hogy meghitt és barátságos légkört teremtsen.

Gyakorlati lépések:

- Kérje meg a családokat, hogy osszák meg a jóléthez kapcsolódó kulturális történeteiket vagy hagyományaikat.
- Építsen be a tevékenységekbe kulturálisan ismerős szimbólumokat vagy anyagokat.
- Biztosítson több nyelven elérhető anyagokat és instrukciókat.
- Kérjen segítséget a családoktól vagy a közösség önkénteseitől a lehetséges nyelvi akadályok leküzdéséhez.

3. TIPP: ÖSZTÖNÖZZE A CSALÁD MINDEN TAGJÁT A RÉSZVÉTELRE

Ösztönözzön mindenkit, a gyermekeket, az anyákat, az apákat és más gondviselőket, hogy aktívan vegyenek részt a műhelymunkában.

Gyakorlati lépések:

- Közvetlenül kérje meg a csendesebb családtagokat, hogy vegyenek részt a munkában.
- Szervezzon olyan tevékenységeket, ahol minden családtagnak egyértelmű szerepe van.
- Használjon inkluzív nyelvet (pl. „gondviselők” helyett mindig „szülőt” használjon, ha ez a nyelvi kontextusban alkalmazható).
- Ismerje el és értékelje az egyes családtagok által a műhelymunkába bevitt lehetőségeket, készségeket és kompetenciákat.

4. TIPP: SEGÍTSE A KAPCSOLÓDÁSOKAT

Segítsen a családoknak mélyebb érzelmi kapcsolatokat kiépíteni az intenzív interakciók révén.

Gyakorlati lépések:

- Ösztönözze a családokat, hogy együtt dolgozzanak a tevékenységeken.
- Vegyen fel olyan reflexiós kérdéseket, amelyeket a családok együtt megvitathatnak.
- Adjon elegendő időt a családoknak, hogy megosszák egymással tapasztalataikat.

5. TIPP: ÖSZTÖNÖZZE AZ AKTÍV MEGHALLGATÁST ÉS A MEGOSZTÁST

Az aktív meghallgatás és a nyílt megosztás segít a családtagok közötti bizalom kiépítésében.

Gyakorlati lépések:

- Mutassa be saját maga is az aktív meghallgatást (szemkontaktus, bólintás, kiegészítő kérdések feltevése).
- Bátorítsa a családtagokat, hogy ismételjék el, amit egymástól hallottak.
- Mutasson példát a nyitottságra, oda illő, egyszerű, személyes példák megosztásával.

6. TIPP: A TEVÉKENYSÉGEKET A CSALÁD IGÉNYEIHEZ KELL IGAZÍTANI

A tevékenységek rugalmas adaptálása biztosítja, hogy minden család teljes mértékben kihasználhassa a műhelymunkát. A rugalmasság elengedhetetlen. Szükség esetén egyszerűsítse a tevékenységeket, csökkentse a verbális magyarázatokat, és használjon modellezést vagy vizuális szemléltetést, hogy minden család aktívan részt vehessen.

Gyakorlati lépések:

- **Kezdje egyszerűen, és fokozatosan építse fel a programot.** Kezdjen nagyon konkrét, rövid és ismerős feladatokkal, különösen akkor, ha a családok még nem vettek részt korábban ilyen műhelymunkában, vagy ha nyelvi akadályok állnak fenn. Ahogy nő a komfort és a magabiztosság, fokozatosan vezessen be összetettebb tevékenységeket.
- A tevékenységeket a családok mérete és típusa, illetve a gyermekek életkora alapján módosítsa.
- Kínáljon alternatív módszereket a különböző írástudási vagy beszédképességű családok számára.
- Nyújtson további támogatást vagy adjon más típusú feladatokat azoknak a családoknak, akik különleges kihívásokkal szembesülnek.

7. TIPP: HASZNÁLJON POZITÍV ÉS BEFOGADÓ NYELVET

A pozitív és befogadó nyelv tiszteletteljes és támogató műhelymunkát eredményez.

Gyakorlati lépések:

- Kerülje a negatív vagy ítélkező kifejezéseket (a „rossz” szót cserélje le „más” szóra).
- Használjon inkluzív kifejezéseket („mindenki”, „családtag”) a nemre utaló kifejezések helyett.
- Dicsérje a részvételi erőfeszítéseket, ahelyett, hogy az eredményekre koncentrálna.

8. TIPP: ADJON EGYÉRTELMŰ UTASÍTÁSOKAT ÉS PÉLDÁKAT

Az egyértelműinstrukciók csökkentik a zavart és fokozzák a család elkötelezettségét.

Gyakorlati lépések:

- Magyarázza el világosan, lépésről lépésre az egyes tevékenységeket. Érdemes lehet bemutatni egy példát is arra, hogyan kell elvégezni bizonyos feladatokat/dolgokat, illusztrációként, nem pedig kíváncsi eredményként.
- Gyakran ellenőrizze, hogy megértették-e a feladatot, és kérdezze meg a családokat, hogy van-e kérdésük.
- Használjon rövid, egyszerű utasításokat, és a feladatok szóbeli magyarázata helyett mutassa be azokat vizuálisan. Kezdjen nagyon konkrét és ismerős cselekvésekkel, és fokozatosan vezessen be további lépéseket vagy összetettebb feladatokat, ahogy a családok magabiztosságra tesznek szert és komfortosan érzik magukat.
- Szánjon elegendő időt a megfigyelésre, az utánzásra és az ismételésre.

9. TIPP: BIZTOSÍTSON RUGALMASSÁGOT ÉS TÁMOGASSA A KREATIVITÁST

Ösztönözze a kreativitást, hogy a családok személyre szabhassák a Családi jólléti csomagjaikat. Gondoskodjon arról, hogy ne érezzék korlátozva a kreativitásukat. Ha nehézségekkel küzdenek, támogassa őket azzal, hogy különböző megoldásokat kínál a csomag elkészítésére és díszítésére.

Gyakorlati lépések:

- Biztosítson sokféle anyagot és lehetőséget.
- Bátorítsa a családokat, hogy személyes vagy kulturálisan releváns tárgyakat használjanak.
- Világosan közölje, hogy nincs „helyes” vagy „helytelen” módszer a csomagok elkészítésére.

10. TIPP: ADJON TERET A VISSZAJELZÉSEKNEK

A visszajelzések segítenek a műhelyek folyamatos fejlesztésében és a családok igényeinek hatékonyabb kielégítésében.

Gyakorlati lépések:

- A műhelymunka végén kezdeményezzen rövid visszajelzést (rövid szóbeli reflexió, névtelen jegyzetek vagy gyors felmérések).
- Kérdezze meg a családokat, hogy mi volt számukra hasznos és mi lehetne jobb.
- Használja fel az összegyűjtött visszajelzéseket a jövőbeli workshopok módosításához.

A visszajelzési tevékenység mintáját a B. mellékletben találja.

4. A műhelymunka megvalósításának lépései



Ez a rész gyakorlati, lépésről lépésre haladó útmutatást tartalmaz, amelyek segítenek a családi műhelyek sikeres megszervezésében és lebonyolításában. Kövesse ezt az útmutatót, hogy minden résztvevő család számára strukturált, zökkenőmentes és pozitív élményt biztosítson.

1. LÉPÉS: A MŰHELY ELŐKÉSZÍTÉSE

A jó előkészítés lehetővé teszi, hogy a műhelymunka során teljes mértékben a családok támogatására koncentrálhasson. Tudjuk, hogy nagy tapasztalattal rendelkezik a családokkal való műhelymunkák lebonyolításában, mégis szeretnénk támogatni Önt a tervezésben, hogy felkészültnek érezze magát és kézben tartsa a műhelymunka lebonyolítását.

Kezdjük egy **előkészítési ellenőrzőlistával**, amely emlékezteti Önt a műhely előkészítése során figyelembe veendő néhány fontos elemre.

HELYSZÍN

1. Válasszon egy barátságos, kényelmes és könnyen megközelíthető helyszínt.
2. Rendezze el az ülőhelyeket úgy, hogy azok ösztönözzék a családok közötti interakciót (körben vagy kis csoportokban).
3. Gondoskodjon megfelelő világításról, szellőzésről és kellemes hőmérsékletről. Ha az időjárás engedi, kijelölhet játszótereket vagy közösségi tereket a műhelyek szabadtéri lebonyolításához.

IDŐZÍTÉS

4. A műhelyeket a családok számára megfelelő időpontokban (pl. hétvégén reggel vagy kora este) szervezze meg.
5. A műhelyek időtartamát **1,5–2 óra** között tartsa, hogy a résztvevők energiája és érdeklődése fennmaradjon.

ANYAGOK (példák a felkészülésre):

6. Csomagok vagy tárolóedények (cipőcsomagok, díszített kartoncsomagok vagy egyszerű táskák)
7. Kézműves kellékek (filctollak, matricák, ragasztó, olló, papír)
8. Természetes anyagok (levelek, kövek, gallyak, kagylók)
9. Szenzoros anyagok (szövetdarabok, stresszlabdák, gyurma)
10. Több nyelven kinyomtatott tevékenységleírások (ha szükséges)

DIGITÁLIS FORRÁSOK (ha alkalmazható):

11. Készítse elő és tesztelje a digitális linkeket vagy QR-kódokat az online tevékenységekhez.
12. Győződjön meg arról, hogy a digitális tevékenységekhez világos, egyszerű utasítások tartozzanak.
13. Készítsen biztonsági másolatot a digitális források nyomtatott példányaiból.

2. LÉPÉS: A MŰHELYMUNKA FELÉPÍTÉSE (MINTA TEMATIKA)

Az alábbiakban egy gyakorlati példát talál a műhely megszervezésére (ajánlott időtartam: 1 óra 45 perc):

Idő	Tevékenység	Megjegyzések
10 perc	Üdvözlés és bemutatkozás	Meleg üdvözlés, a foglalkozás céljának rövid bemutatása.
15	Jégtörő és a családok bemutatkozása	Egyszerű tevékenység, amely segít a családoknak abban, hogy komfortosan érezzék magukat (pl. gyors kör, amelyben megosztják, mit szeretnek együtt csinálni).
10 perc	A jóléti csomagok magyarázata	Világosan magyarázza el a csomagok koncepcióját, előnyeit és tartalmát. Használjon vizuális példákat.
45	Fő tevékenység: A csomagok elkészítése	A családok a biztosított anyagokból (vagy ha előre megegyeztek, a magukkal hozott anyagokból) és személyre szabott tárgyakból készítik el a csomagjaikat. A facilitátor körbejár, bátorítást és támogatást nyújt.
15 perc	Megosztás és reflexió	A családok önként megosztják tapasztalataikat. Tegyen fel reflexiós kérdéseket (pl. „Hogyan használhatnád ezt otthon?”).
10	Visszajelzés és zárás	Rövid visszajelzés, a családok reflexióinak összegyűjtése. Zárja le barátságosan a műhelyt, kiemelve a családok hozzájárulását és a következő lépéseket.



5. A műhelymunkákba beépítendő tevékenységek

Néhányan úgy dönthetnek, hogy a családi jóléti csomagok elkészítése mellett más kreatív tevékenységeket is szeretnének kínálni, amelyekben a családok részt vehetnek, hogy előkészítsék azokat a tárgyakat, amelyeket a családi jóléti csomag koncepciójában felhasználhatnak. Erősen javasoljuk, hogy minden további tevékenység legyen világosan felvázolva, egységesen felépítve, és tartalmazzon:

- Cél
- Szükséges időt
- Szükséges anyagokat (alternatívák, ha a források szűkösek)
- A megvalósítás menetét lépésről lépésre
- Különböző korosztályokhoz/családméretekhez való alkalmazkodás alternatíváit
- Gondolkodásra ösztönző kérdéseket a családok számára
- Opcionális: vizuális példákat vagy fotóreferenciákat

Itt egy sor **tevékenység-javaslatot** kínálunk:

1. MESÉLJ NEKEM EGY TÖRTÉNETET | Segítség a gyermekeknek a nehéz élmények feldolgozásában

Cél: Segíteni a gyermekeknek a kihívásokkal teli vagy fájdalmas élmények feldolgozásában és megértésében azáltal, hogy a történetmesélés során bevonjuk az agy bal és jobb agyféltekéjét. A tevékenység támogatja az érzelmek szabályozását, erősíti a szülő és a gyermek közötti kapcsolatot, és ösztönzi a gyermekeket arra, hogy nyelv és az érzelmek kifejezése segítségével értelmezzék a történeteket.

Szükséges idő: 20–40 perc (a gyermek felkészültségétől és részvételétől függően meghosszabbítható vagy több részre osztható)

Szükséges anyagok:

- Kényelmes hely ülésre vagy játékra
- Opcionális – rajzpapír, filctollak/zsírkréták
- Együtt végezhető csendes tevékenység (pl. építőelemek, kártyajáték vagy autózás)

Ajánlott: 3–7 éves gyermekek szülei számára

2. MOZOGJ, HOGY MEGNYUGODJ | A frusztráció csillapítása játékos mozgással

Cél: Segíteni a gyermekeknek a felgyülemlett frusztráció levezetésében és az érzelmi egyensúly helyreállításában a fizikai mozgás segítségével. A tevékenység támogatja az érzelmi szabályozást azáltal,



hogy a testet használja az agy kémiai folyamatainak pozitív befolyásolására és a kontroll és nyugalom érzésének helyreállítására.

Szükséges idő: 10–15 perc (a gyermek igényei és energiaszintje alapján módosítható)

Szükséges eszközök:

- Nyitott tér (nappali, kert, folyosó)
- Opcionális: hangszóró vidám dalok lejátszásához
- Opcionális kellékek: sálak, puha labdák, párnák vagy jógamatracok

Ajánlott: 3–7 éves gyermekek szülei számára

3. FINOM ÖLELÉS SZÜNET | Kapcsolat és nyugalom otthon

Cél: Segíteni a szülőknek abban, hogy megnyugtassák gyermekeiket túlterheltség vagy erős érzelmek esetén, miközben erősítik a kapcsolatot egy egyszerű, meleg gyakorlat segítségével, amely biztonságos, szeretetteljes módon tanítja az érzelmek szabályozását.

Szükséges idő: 3–10 perc (akárhányszor ha a gyermek ideges, dühös vagy nyugtalan)

Szükséges eszközök:

- Kanapé, takaró vagy párnákkal ellátott sarok

Ajánlott: 2,5–7 éves gyermekek szülei számára

4. ZENÉS SZÜNET | Éneklés és mozgás a nyugalom és a kötődés érdekében

Cél: Segíteni a szülőknek, hogy egyszerű dalokkal és gyengéd mozdulatokkal, a mindennapi rutin részeként meleg, játékos pillanatokat teremtsenek gyermekükkel, miközben támogatják az érzelmi szabályozást és a fizikai mozgást.

Szükséges idő: 5–10 perc (alkalmazható reggel, mielőtt elindulnak otthonról, az óvodából való hazatérés után vagy este, a lecsendesedés idején)

Szükséges eszközök:

- A gyermek kedvenc dala, például altatódal, játékos tapsos dal vagy ujj-játékos vers



Ajánlott: 2–7 éves gyermekek szülei számára

5. EGY CSAPAT VAGYUNK | A gyermek bevonása a háztartási feladatokba

Cél: A gyermekek kompetenciájának, önszabályozásának és önbecsülésének elősegítése azáltal, hogy értelmesen bevonjuk őket a családi életbe. Az érzelmek kifejezésének, a döntéshozatalnak és a kulturális kapcsolódásnak az ösztönzése a mindennapi részvétel és a játékos rutinok révén.

Szükséges idő: rugalmas – beépíthető a napi rutinba

Szükséges anyagok:

- Kis füzet vagy papír rajzoláshoz és íráshoz
- Anyagok a személyes tér díszítéséhez (pl. posztterek, biztonságos festék, zsineg, papír)
- Egy külön hely a lakásban vagy az udvaron a szabad önkifejezéshez és játékhoz
- Zene (hagyományos vagy kedvenc dalok), hangszerek, lehetnek saját készítésűek is
- Családi történetek, fotók vagy a család kulturális háttérhez köthető tárgyak
- A gyermek által választott játékok és anyagok

Ajánlott: 3–6 éves gyermekek szülei számára

6. GYEREKEK MINT RENDEZŐK | Önkifejezés a történetmesélés és szerepjáték segítségével

Cél: A gyermekek ösztönzése arra, hogy önálló történetmesélés és szerepjáték révén fejezzék ki és dolgozzák fel tapasztalataikat. Az érzelmi fejlődés, a kreativitás és az önbizalom támogatása azáltal, hogy a gyermekek vezetik a játékot, míg a felnőttek empátiával és tisztelettel követik őket.

Szükséges idő: 30–45 perc (meghosszabbítható vagy megismételhető)

Szükséges anyagok:

- Jelmezek, sálak, sapkák vagy kellékek (opcionális)
- Természetes vagy mindennapi tárgyak a jelenet eljátszásához (pl. párnák, székek, karton, levelek, csomagok)
- Csendes beltéri helyiség, udvar vagy park
- Egyszerű dekorációk (szövetek, rajzok, táblák, fények – opcionális)

Ajánlott: 3–6 éves gyermekek szülei számára

7. MESÉLŐÓRA | Kapcsolatépítés ideje



Cél: Az érzelmi intelligencia, az empátia és a szülő-gyermek közötti kötődés erősítése közös mesemondás és reflexiós kérdések segítségével.

Szükséges idő: 10 perc (meghosszabbítható vagy megismételhető)

Szükséges anyagok:

- Gyerekeknek szóló, érzelmeket/témákat bemutató könyv
- Opcionális: bábok vagy érzelmeket ábrázoló kártyák (boldog, szomorú, dühös, nyugodt)

Ajánlott: 3-6 éves gyermekek szülei számára

8. A NAPOM SZÍNEI | Kiszámítható rutinok és érzelmi reflexió

Cél: A mentális egészség támogatása előre látható rutinok és érzelmi reflexió révén, segítve a gyermekeket abban, hogy biztonságban érezzék magukat, meghallgassák őket, és irányítsák a napjukat.

Szükséges idő: 15–30 perc (naponta meghosszabbítható vagy megismételhető)

Szükséges anyagok:

- Papír (sima vagy nyomtatható sablon, amelyen egy kör 4–6 részre van osztva)
- Zsírkréta vagy filctoll
- Opcionális: matricák arcokhoz/érzelmekhez (boldog, szomorú, fáradt, izgatott)

Ajánlott: 3–6 éves gyermekek szülei számára

9. BÜSZKESÉG CSILLAG | Az erősségek ünneplése

Cél: A gyermekek önbecsülésének, érzelmi tudatosságának és pozitív identitásuk fejlődésének támogatása azáltal, hogy ösztönözzük őket arra, hogy naponta gondolkodjanak el erősségeikről, eredményeikről és kedves cselekedeteikről. Építsünk ki egy családon vagy osztályon belüli hagyományt a megbecsülés és az elismerés terén.

Szükséges idő: 15–30 perc (meghosszabbítható vagy naponta ismételhető)

Szükséges anyagok:

- Csillag sablon (rajzolt vagy kinyomtatott)
- Zsírkréta, filctoll, ceruza



- Olló
- Zsineg vagy ragasztószalag (opcionális, felakasztáshoz)
- Látható hely (fal, hűtőszekrény, tábla stb.) a kiállításhoz
- Opcionális: matricák arcokhoz/érzelmekhez (boldog, szomorú, fáradt, izgatott stb.)

Ajánlott: 3-6 éves gyermekek szülei számára

10. JÓLLÉT-BINGÓ | Mindennapi kedvesség és törődés

Cél: A gyermekek szociális-érzelmi fejlődésének, önismeretének és másokkal való kapcsolatainak a támogatása a jóllétet elősegítő, játékos mindennapi cselekedetek révén. Az egészséges szokások, a kedvesség, a mozgás, a pihenés és a pozitív önértékelés ösztönzése egy szórakoztató, családbarát formában.

Szükséges idő: Rugalmas – egy nap vagy egy hét alatt

Szükséges anyagok:

- Kinyomtatható jólléti bingó kártya (vagy rajzoljon saját rácsot papírra)
- Ceruzák, matricák vagy bélyegek a négyzetek megjelöléséhez
- Opcionális: kis jutalmak vagy ünneplés a teljes sorok/oszlopokért
- Hely a bingó kártya kifüggesztésére

Ajánlott: 3-6 éves gyermekek szülei számára

6. A Családi jólléti csomagok kipróbálása

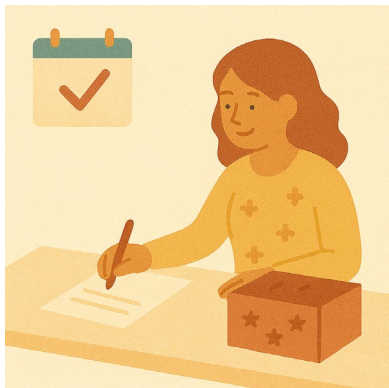
A közösség helyzetétől és a családok igényeitől függően többféle forgatókönyv is elképzelhető a Családi jólléti csomagok kipróbálására.

Azokban a közösségekben, ahol a gyermekek nyelvi akadályokkal szembesülnek, vagy ahol a családok kevés tapasztalattal rendelkeznek a strukturált tevékenységek terén, a kísérleti fázist nagyon egyszerű, konkrét tevékenységekkel kell kezdeni. Az idő múlásával fokozatosan be lehet vezetni további tevékenységeket, reflexiót ösztönző kérdéseket vagy új elemeket. Ez a lépésről lépésre történő megközelítés elősegíti a bizalom, a befogadás és a tartós elkötelezettség kialakulását.

Az alábbiakban részletes gyakorlati példákat és ötleteket találhat, amelyek közül választhat, vagy amelyeket kombinálhat. Ugyanakkor nagyon ajánljuk, hogy saját módszert dolgozzon ki a családok jólléti csomagjainak kipróbálására. Inspirációként íme néhány ötlet és lehetőség:

	1. EGYÉNI TEMPÓ MINDEN CSALÁD SZÁMÁRA • A családok megkapják a csomagjaikat, és saját tempójukban, önállóan használják őket. • Ez akkor hasznos, ha a családok időbeosztása eltérő, vagy nagyon különböző a hozzáállásuk a csoportos munkához. Ajánlott időtartam: 4–6 hónap. A facilitátor/tanár szerepe: • A csomag tartalmának bemutatása és a lehetséges tevékenységeknek részletes ismertetése. • Rendszeres rövid beszélgetések vagy üzenetváltások, bátorítással és a tapasztalatok megbeszélésével. Használja ki ezeket az alkalmakat, hogy visszajelzéseket gyűjtsön a családok tapasztalatairól a csomagok használatában. • Bátorítsa a családokat, hogy reflektáljanak és dokumentálják a csomag használatát a számukra kényelmes módon. Szükség esetén biztosítson egyszerű naplókat.
	2. CSOPORTOS KEZDEMÉNYEZÉS (KÖZÖS TEVÉKENYSÉGEK) • A családok megkapják a csomagokat, és együtt végzik el a kiválasztott tevékenységeket (két tevékenységre koncentrálnak). • Ösztönzi egymás támogatását, a csoportos reflexiókat és a közös tanulást. Ajánlott időtartam: 3–4 hét. A facilitátor/tanár szerepe: • A menetrend és a kiválasztott tevékenységek ismertetése, annak biztosítása, hogy mindenki tisztában legyen az elvárásokkal és az ütemtervvel.

	• Rendszeres személyes vagy online csoporttalálkozók szervezése, hogy ösztönözze a családok közötti tapasztalatok, sikerek és kihívások megosztását. • A csoportos interakciók, a társakkal való reflexiók és a kölcsönös bátorítás ösztönzése a közösséghez tartozás érzése és a kollektív tanulás megerősítése érdekében. • Szervezett reflexív beszélgetések vezetése a csoportos tapasztalatokból nyert információk rögzítése a visszajelzések összegyűjtése érdekében.
	3. HÁTIZSÁK VAGY CSOMAG A HÉTVÉGÉRE • A családok speciálisan előkészített hátizsákokat vagy csomagokat kapnak, amelyekben meghatározott tárgyak és feladatok találhatók, amelyeket a hétvégén kell elvégezniük. • Hatékonyan elősegíti az intenzív, célzott részvételt a család jóllétével kapcsolatos tevékenységekben. Ajánlott időtartam: 1–2 hétvége. A facilitátor/tanár szerepe: • A hátizsákokban található feladatok részletes ismertetése, kiemelve az intenzív, fókuszált családdal eltöltött idő előnyeit. • Írásbeli vagy vizuális utasításokat nyújtása minden tevékenységhez, hogy a családok magabiztosan, önállóan tudjanak részt venni. • Biztosítja, hogy a családok tudják, hogy szükség esetén a hétvégén is elérhető (telefonon vagy üzenetben) gyors segítségnyújtás vagy magyarázat céljából. • Utólagos reflexiós foglalkozás vezetése, amelynek során a családok megoszthatják hétvégi élményeiket,

	és megbeszélhetik, hogy azok hogyan befolyásolhatják a szokásos rutinjukat.
	4. A HÉT FELADATAI • A családok heti feladatokat vagy útmutatásokat kapnak, amelyek segítik őket a Családi jólléti csomagok használatában. • Ez biztosítja a családok folyamatos részvételét és segít kialakítani a rutinokat. Ajánlott időtartam: 6-8 hét, egyszerű heti ellenőrzésekkel és reflexiókkal. A facilitátor/tanár szerepe: • Egyszerű üzenetek, vizuális instrukciók vagy emlékeztetők segítségével világosan közli a heti feladatokat. • Rövid heti beszélgetések vagy online találkozók beütemezése a családok bátorítása, előrehaladásuk nyomon követése és a további útmutatás érdekében. • Folyamatosan motiválja a családokat dicsérettel és elismeréssel elkötelezettségükért és erőfeszítéseikért. • Egyszerű, strukturált reflexiós kérdések feltevése minden héten, hogy rendszeres visszajelzéseket gyűjtsön és fenntartsa az elkötelezettséget.
	4. FELADATOK KOMBINÁCIÓJA Ezeket a forgatókönyveket kombinálhatja is, például kezdje a folyamatot egy hétvégi kirándulással, majd folytassa a heti feladatokkal, hogy a családok fenntartható rutinokat és szokásokat alakíthassanak ki. Nyugodtan használja a kombinált megközelítést, hogy megfeleljen az Ön által vezetett csoport igényeinek és valós körülményeinek. A facilitátor/tanár szerepe:

	• Világosan elmagyarázza, hogy a különböző megközelítések hogyan egészítik ki egymást, segítve a családokat abban, hogy megértsék, hogyan épülnek az egyes elemek a korábbi tapasztalatokra. • A támogatásnak az egyes elemekhez való igazítása (pl. intenzív hétfélig támogatás, amelyet igény szerinti heti útmutatás követ). • Fordítson különös figyelmet arra, hogy a családok hogyan váltanak a különböző helyzetek között (pl. az intenzív hétféligéről a heti feladatokra), és ezekben az átmeneti időszakokban nyújtson extra bátorítást. • Visszajelzések gyűjtése minden szakaszban, hogy világosan megértsük, hogyan járulnak hozzá az egyes gyakorlatok a családok érzelmi jóllétéhez, és ezeknek megfelelően a kísérleti program során el tudjuk végezni a szükséges kiigazításokat.
--	---

A PILOTPROGRAM FOLYAMATÁNAK DOKUMENTÁLÁSA

A kísérleti program dokumentálása segít a családoknak reflektálni a tapasztalataikra, és értékes információkat nyújt Önnek. A kísérleti folyamat dokumentálásakor fontos, hogy megfelelő eszközöket alkalmazzon. Válasszon olyan módszereket, amelyek megfelelnek a családok igényeinek, írástudási szintjének és rendelkezésre álló erőforrásainak, hogy mindenki érdemben részt vehessen benne. A cél az, hogy a dokumentáció egyszerű, inkluzív és releváns legyen minden család számára.

Adjon a családoknak praktikus és könnyen használható sablonokat, hogy dokumentálhassák a folyamatot:

- **Családi fotó- vagy rajznapló:** A családok fényképeket vagy rajzokat készíthetnek tapasztalataikról, és ezeket a vizuális anyagokat felhasználhatják a reflexiók során.
- **Családi reflexiók naplója:** Egy egyszerű füzet, amelybe a családok minden tevékenység vagy egy heti gyakorlás után feljegyzik tapasztalataikat. *Példa kérdések:*
 - *Milyen tevékenységeket próbáltunk ki?*
 - *Hogyan éreztük magunkat családként a tevékenységek során?*



- *Mi tetszett nekünk a legjobban? Miért?*
- **Heti reflexió munkalapok:** Rövid munkalapok, amelyeket minden hét végén kell kitölteni.
Példakérdések:
 - *Ezen a héten jobban éreztük magunkat, amikor...*
 - *Kihívásokkal szembesültünk, amikor...*
 - *Továbbra is használni szeretnénk...*

VISSZAJELZÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI ESZKÖZÖK

A visszajelzések gyűjtése segít megérteni a csomagok használatának hatását és azonosítani a szükséges módosításokat. Fontolja meg ezeket az egyszerű, de hatékony visszajelzési eszközöket:

- **Családi visszajelzési űrlapok:** Rövid kérdőívek, amelyekkel világos, tömör válaszokat lehet gyűjteni.
Példakérdések:
 - *Melyik elem vagy tevékenység segített leginkább a családjának? Miért?*
 - *Voltak olyan tevékenységek vagy elemek, amelyeket nem használtak? Miért nem?*
 - *Milyen fejlesztéseket javasolna a jövőben a programba belépő családok számára?*
- **Reflexiók kör vagy csoportos beszélgetések:** Moderált beszélgetések, ahol a családok nyíltan megosztják tapasztalataikat, megvitatják erősségeiket és kihívásaikat, és szóbeli visszajelzéseket adnak.
- **Gyors visszajelzési tevékenységek:** Rövid és érdekes tevékenységek, például:
 - *„Két csillag és egy kívánság”* (két dolog, ami tetszett a családoknak, egy dolog, amit szeretnének javítani)
 - *Egyszerű vizuális értékelési skála* (a családok matricákat vagy jelöléseket helyeznek el egy értékelési skálán, hogy kifejezzék elégedettségüket)
- **A visszajelzések gyűjtése során ügyeljen arra, hogy gyűjtsön információt a résztvevő családtagokról (anyák, apák, nagynénik stb.) és a résztvevők számáról.**

Példa a családok demográfiai adatainak gyűjtésére szolgáló táblázatra

A családtagok listája	A családtagok száma
Anya	1
Apa	0
Nagymama	2
Testvérek	5

Példákat a C. mellékletben talál.

Visszajelzések beépítése:

A visszajelzések összegyűjtése után tegyen gyakorlati lépéseket a Családi jólléti csomagok fejlesztése érdekében:

- Azonosítsa a visszajelzésekben szereplő közös témákat.
- Összegezze világosan, hogy mely területek működtek jól, és melyek azok, amelyeken javítani kell.
- Végezzen gyakorlati módosításokat (pl. egyértelműbb utasítások, elemek módosítása vagy hozzáadása, hozzáférhetőség javítása).
- Ossza meg a családokkal, hogy a visszajelzéseik hogyan befolyásolták a fejlesztéseket, ezzel is megerősítve értékes hozzájárulásukat.



Mellékletek

A. MELLÉKLET

HÁZI KÉSZÍTÉSŰ ESZKÖZÖK

1. ÉRZELMI HANGULAT NYOMKÖVETŐ

Cél: Kövesse nyomon érzelmeit, és ismerje fel az érzelmei mintáit.

Anyagok

- Papír vagy nyomtatható hangulatdiagram
- Filctollak, zsírkréták vagy színes ceruzák
- Matricák (opcionális)
- Vonalzó (opcionális)

Lépések:

1. Hajtsd félbe a papírlapot.
2. Az előlő oldalára írja rá: „Hangulatnapló”.
3. A belsejében készítsen egy táblázatot: egy sor a hét minden napjára és egy oszlop a különböző hangulatokra (pl. boldog, szomorú, dühös, izgatott, fáradt, ideges).
4. Válassz színt minden érzelemhez.
5. Minden nap színezz be azt a négyzetet, amelyik leginkább megfelelt az napi hangulatának.

Tipp:

Tegyen egy kis hangulatjelet minden hangulat mellé, hogy még szórakoztatóbb legyen!

2. HOMOKOS STRESSZLABDA

Cél: Készíts egy stresszlabdát, amit megszoríthatsz, amikor túlterheltnek érzed magad.

Anyagok:

- Lufi (a 10 vagy 12 centiméteres méret a legalkalmasabb)
- Száraz homok vagy liszt



- Tölcsér (vagy készíts egyet papírból)
- Kanál
- Filctoll (díszítéshez, opcionális)

Lépések

1. Nyújtsa meg a lufit, hogy meglazuljon.
2. Helyezze a tölcser a léggömb nyakába.
3. A kanállal lassan öntsön homokot vagy lisztet a léggömbbe.
4. Töltse meg, amíg körülbelül teniszlabda méretű nem lesz.
5. Kösse össze szorosan a lufi nyakát, hogy lezárja.
6. Ha szeretné, díszítse arcokkal vagy megnyugtató szavakkal!

Tipp:

Két lufit használjon a nagyobb szilárdság érdekében.

3. NYUGTATÓ CSILLÁMPOROS ÜVEG

Cél: Nézze, ahogy a csillámpor kavarg, ez megnyugtató az elmét és a testet.

Anyagok:

- Átlátszó műanyag palack fedéllel
- Meleg víz
- Átlátszó ragasztó vagy csillámporos ragasztó
- Csillámpor (bármilyen színű)
- Élelmiszer-színezék (opcionális)
- Szuperragasztó (lezáráshoz)

Lépések

1. Töltse meg a palackot félig meleg vízzel.
2. Adjon hozzá 2–3 evőkanál átlátszó ragasztót.
3. Szórjon bele csillámport – engedje szabadjára a fantáziáját a színekkel!
4. Ha szeretné, adjon hozzá egy-két csepp ételfestéket.



5. Töltse fel a maradékot vízzel, hagyjon egy kis helyet a tetején.
6. Csukja le szorosan a fedelet – ha szükséges, ragassza le.
7. Rázza fel, és nézze, ahogy a csillámpor leereszkedik.

Tipp:

Próbáljon ki különböző méretű csillámokat a lassabb, nyugtató hatás elérése érdekében.

B. MELLÉKLET

MINTÁK VISSZAJELZÉSEKHEZ

Cél:

Gyűjtsön érdemi visszajelzéseket, és zárja a beszélgetést egy reflektív megjegyzéssel.

Anyagok:

- Papírcsíkok vagy indexkártyák (2–3 darab résztvevőnként)
- Tollak vagy filctollak
- Matricák vagy bélyegek (opcionális)
- Egy nagy, díszített boríték, üveg vagy csomag, amelyen a következő felirat szerepel:
„Visszajelzések a műhelymunkáról” vagy „Családunk visszajelzései”

Utasítások:

1. Reflektálunk a közösen eltöltött időre (1–2 perc):

Mondjon valami ilyesmit:

„Mielőtt elbúcsúzunk, osszuk meg egymással néhány gondolatot a mai napról. Amit leírnak, az segít nekünk fejlődni és megünnepelni azt, amit együtt elértünk!”

2. Ossza szét az anyagokat (1–2 perc):

Adjon minden résztvevőnek 2–3 papírcsíkot vagy indexkártyát.

3. Írási feladat (5 perc):

Kérje meg őket, hogy válaszoljanak a következő kérdések valamelyikére:

- *„Ma egy dolgot tanultam, és az a következő...”*
- *„A kedvenc pillanatom az volt, amikor...”*
- *„Ezt szeretném kipróbálni otthon...”*
- *„Azt javaslom, legközelebb...”*



- **Dobd be (2 perc):**

Kérje meg mindenkit, hogy távozáskor **tegye a jegyzetét a közös „Visszajelzések a műhelymunkáról” vagy „Családunk visszajelzései” csomagba vagy üvegbe.**

- 4. **Opcionális megosztás (3–5 perc):**

Kérjen meg 2–3 résztvevőt, hogy olvassák fel hangosan az egyik kártyájukat, ha szívesen megosztanák annak tartalmát a többiekkel.

További tipp:

A visszajelzéseket gyűjtő csomag mellé helyezzen el egy egyszerű, három oszlopos mosolygós arc táblázatot:

- 😊 Nagyon tetszett
- 😐 Tetszett
- 😞 Rendben volt

Hagyja, hogy minden család távozás előtt névtelenül szavazzon egy matricával.

C. MELLÉKLET

VISSZACSATOLÁSI ÉS ÉRTÉKELÉSI ESZKÖZÖK - MINTÁK

1. CSALÁDI ÉRTÉKELŐ LAPOK

Cél: Megérteni, hogy a családok hogyan használták a csomagokat, mi működött jól és mi lehetne jobb.

Formátum: Rövid, maximum 3–5 kérdés. Alkalmazzon nyitott és feleletválasztós kérdéseket is.

Példakérdések:

1. Melyik elem vagy tevékenység segítette leginkább a családját? Miért?

- ☐ Hangulat-nyomon követő
- ☐ Nyugtató palack
- ☐ Jóga tevékenységek
- ☐ Gondolkodásra ösztönző kérdések
- ☐ Egyéb: _____

Miért működött ez jól a családjá számára?

2. Voltak olyan tárgyak vagy tevékenységek, amelyeket nem használtak? Miért nem?

- ☐ Nem érdekelt minket



☐ Túl nehéz/bonyolult volt

☐ Nem volt elég idő

☐ Egyéb: _____

Megjegyzések:

3. Használták már a csomagot a családdal együtt?

☐ Igen, gyakran

☐ Néha

☐ Ritkán

☐ Még nem

4. Milyen változtatások vagy kiegészítések tennék a jólléti csomagot otthon még hasznosabbá?

(Nyitott kérdés)

5. Ha egy másik családnak egy dolgot mondhatna a csomag használatáról, mi lenne az?

(Nyitott kérdés)

6. Mennyire segítette a csomag a családját abban, hogy összetartóbbnak vagy nyugodtabbnak érezzék magukat?

☐ Egyáltalán nem ☐ Egy kicsit ☐ Eléggé ☐ Nagyon

Opcionális: A jövőben is használná a Családi jólléti csomagot?

☐ Igen ☐ Talán ☐ Nem

2. REFLEXIÓS KÖR VAGY CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Cél: Tapasztalatok mélyebb megosztása a csomagok használatáról és annak hatásairól.

Segítő tippek:

- Használjon beszélő tárgyat (pl. puha labdát vagy fa zsetont), hogy egyszerre csak egy személy beszéljen.
- Alakítson ki könnyed, tiszteletteljes és ítékezésmentes hangnemet.
- Gondoskodjon róla, hogy minden résztvevő legalább egy dolgot megosszon.

Példák reflexióra ösztönző kérdésekre:

- „Elmondaná, mikor használt a családja valamit a csomagból?”



- „Mi lepte meg abban, ahogy a gyermeke/egy másik családtagja használta a csomag tartalmát?”
- „Volt valami a csomagban, ami igazán sokat segített egy nehéz napon?”
- „Mit adna hozzá vagy változtatna meg, ha új verziót készítenénk a csomagból?”

3. GYORS VISSZACSATOLÁSI TEVÉKENYSÉGEK

Cél: Egyszerű és könnyen megvalósítható értékelés minden családtag számára a csomag használatáról.

„Két csillag és egy kívánság”

Utasítások:

- Adjon minden résztvevőnek 3 öntapadós cetlit (vagy papírcsillagot).
- Két csillagra írja vagy rajzolja:
„Egy dolog, amit használtunk, és ami nagyon sokat segített...”
„Valami, amit nagyon szerettünk együtt csinálni...”
- Az egyikre írja:
„Egy dolog, amit másképp vagy jobban szeretnénk...”
- Ragasszátok őket egy közös „Családi visszajelzések falára”.

4. A VISSZACSATOLÁSOK ALAPJÁN TÖRTÉNŐ FEJLESZTÉSEK TERVEZÉSE

Cél: Elemezze az összegyűjtött visszajelzéseket, és vizuálisan térképezze fel a konkrét fejlesztéseket.

Instrukciók:

1. **Gyűjtsük össze és válogassuk szét a válaszokat:**
Gyűjtse össze a visszajelzéseket az űrlapokból, tevékenységekből és beszélgetésekből.
Csoportosítsa őket témák szerint (pl. tetszett, akadályok, fejlesztési ötletek).
2. **Használjon vizuális térképet vagy táblázatot:**
Készítsen táblázatot vagy dokumentumot az alábbi példa alapján.
3. **Tartson rendszeres felülvizsgálatot:**
Nézze át a térképet/táblázatot a családokkal együtt, hogy tájékoztassa őket a változásokról és bemutassa az előrehaladást.

A családok véleménye	Következtetéseink	Következő lépések/intézkedések	Mikor?
„A nyugtató palack csillámpora letapad a palack aljára.”	A csillámpor összeragadhat – új receptre van szükség	Próbáljunk ki egy új receptet: kevesebb ragasztó, meleg víz használata	Következő műhely
„Nem sokat használtuk az érzelmek kártyáit.”	A családoknak támogatásra van szükségük, hogy magabiztosan használhassák a kártyákat	Készítsünk nyomtatott kártyákat vizuális elemekkel és egyszerű magyarázatokkal	Következő találkozó
„Többet használtuk a csomagot, amikor a konyhában hagytuk.”	A láthatóság befolyásolja a használatot	Javasoljunk elhelyezési tippeket a családoknak	Következő műhely
„A stresszlabda gyorsan tönkrement.”	A lufik túl könnyen kilyukadtak	Használjunk vastagabb lufikat vagy kétrétegű megoldást	Azonnal
„Mi szeretnénk díszíteni a saját csomagunkat!”	A családok szeretik a személyre szabott megoldásokat	A jövőbeni csomagokba tegyünk mini dekorációs készletet	Következő műhely



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

