



SPRIEVODCA IMPLEMENTÁCIOU

Praktický sprievodca na podporu
odborníkov pri organizovaní workshopov
s rodinami zameraných na tvorbu
„rodinných balíčkov pohody“.



OBSAH

TABLE OF CONTENTS	Error! Bookmark not defined.
Úvod.....	4
1. Začíname	4
PRE KOHO JE TÁTO PRÍRUČKA URČENÁ?	4
AKO SA ZODPOVEDNE PRIPRAVIŤ NA WORKSHOP?	4
DÔLEŽITOSŤ KULTÚRNEJ CITLIVOSTI A INKLUZÍVNYCH POSTUPOV	6
KONTROLNÝ ZOZNAM NA ÚČINNÚ PRÍPRAVU	7
2. Rodinné balíčky duševnej pohody	8
ČO SÚ RODINNÉ BALÍČKY DUŠEVNEJ POHODY?	8
ČO MÔŽE OBSAHOVAŤ RODINNÝ BALÍČEK DUŠEVNEJ POHODY?	9
AKO POMÁHAJÚ RODINNÉ BALÍČKY DUŠEVNEJ POHODY?	10
Dôležité aspekty	10
3. Praktické tipy pre úspešné workshopy	12
TIP 1: VYTVORTE BEZPEČNÉ A PRÍJEMNÉ PROSTREDIE.....	12
TIP 2: ZABEZPEČTE KULTÚRNU CITLIVOSŤ.....	12
TIP 3: PODPORUJTE ROVNAKÚ ÚČASŤ VŠETKÝCH ČLENOV RODINY	12
TIP 4: PODPORUJTE ZMYSLUPLNÉ INTERAKCIE	13
TIP 5: PODPORUJTE AKTÍVNE POČÚVANIE A ZDIEĽANIE	13
TIP 6: PRISPÔSOBTE AKTIVITY POTREBÁM RODÍN	13
TIP 7: POUŽÍVAJTE POZITÍVNY A INKLUZÍVNY JAZYK	13
TIP 8: POSKYTUJTE JASNÉ INŠTRUKCIE A PRÍKLADY	14
TIP 9: DOVOĽTE FLEXIBILITU A TVORIVOSŤ	14
TIP 10: PRAVIDELNE ZBIERAJTE A ZAČLEŇUJTE SPÄTNÚ VÄZBU	14
4. Kroky realizácie workshopu	15
Krok 1: Príprava workshopu	15
Krok 2: Štruktúra workshopu (vzorový program)	16
5. Aktivity, ktoré by mali byť súčasťou workshopov	17



6. Pilotné testovanie rodinných balíčkov duševnej pohody	21
DOKUMENTOVANIE PILOTNÉHO PROCESU	24
Nástroje na zber spätnej väzby a hodnotenie.....	24
Prílohy	26
PRÍLOHA A: Doma vyrobené pomôcky	26
PRÍLOHA B: VZOROVÁ AKTIVITA NA SPÄTNÚ VÄZBU Z WORKSHOPU	28
PRÍLOHA C: VZOROVÉ NÁSTROJE NA SPÄTNÚ VÄZBU A HODNOTENIE	29



Skôr než začnete organizovať workshop, je dôležité jasne porozumieť jeho účelu. CHAVORE (čo v rómskom jazyku znamená „deti“) je iniciatíva zameraná na zlepšenie duševného zdravia a duševnej pohody malých detí vo veku 0–6 rokov, najmä v zraniteľných komunitách, ako sú rómske komunity.

Táto iniciatíva sa zameriava na kritické vývinové potreby malých detí, najmä v ranom veku, prostredníctvom vytvárania prostredia, ktoré podporuje fyzické a duševné zdravie a pohodu. Prístup CHAVORE je postavený na kultúrnej citlivosti a postupoch založených na dôkazoch, čo z neho robí jedinečný model podpory tak pre malé deti a rodiny, ktoré čelia vylúčeniu či diskriminácii, ako aj pre odborníkov, ktorí sa o tieto deti starajú.

Úvod

1. Začíname



Táto časť vám ako facilitátorovi workshopu pomôže pripraviť sa na realizáciu workshopov zameraných na tvorbu **rodinných balíčkov pohody**. Cieľom workshopov je podporiť rodiny v budovaní duševnej pohody a emocionálnej odolnosti v ich domácom prostredí.

PRE KOHO JE TÁTO PRÍRUČKA URČENÁ?

Táto príručka je špeciálne navrhnutá pre odborníkov, ktorí pracujú s rodinami a malými deťmi - vrátane pedagógov v oblasti raného detstva, pracovníkov podpory rodiny, komunitných pracovníkov, sociálnych pracovníkov, návštevníkov v domácnostiach a ďalších profesionálov.

Vaša úloha facilitátora je kľúčová, pretože budete sprevádzať rodiny pri vytváraní ich vlastných rodinných balíčkov pohody, ktoré posilňujú emocionálnu pohodu, podporujú pozitívne rodinné interakcie a pomáhajú zvládať každodenný stres.

AKO SA ZODPOVEDNE PRIPRAVIŤ NA WORKSHOP?

1. Ujasnite si cieľ

- Aktívne zapojiť rodiny do plánovania workshopu a využiť túto príležitosť na posilnenie partnerstva s rodinami.
- Podporiť emocionálne väzby medzi členmi rodiny.
- Poukázať na dôležitosť duševného zdravia a pohody už od najútlejšieho veku.
- Poskytnúť rodinám praktické, jednoduché a doma použiteľné nástroje na podporu duševnej pohody.



2. Spoznajte a pochopte vašu cieľovú skupinu

Venujte čas premýšľaniu o špecifických potrebách a charakteristikách rodín, ktoré plánujete zapojiť/osloviť:

- Vek a vývinová úroveň detí.
- Kultúrne zázemie, rodinné tradície a špecifiká.
- Možné skúsenosti so sociálnym vylúčením, chudobou, stresom alebo traumou.
- Oboznámenosť s prostredím, kde sa workshop koná (napr. účastníci, ktorí sa zúčastňujú po prvýkrát alebo pravidelní účastníci).

3. Naplánujte logistiku a technické aspekty

Dobrá príprava zaručuje hladký a efektívny priebeh workshopu. Myslite na:

- **Miesto konania:** Vyberte príjemný, dostupný a pohodlný priestor pre rodiny (vyberte známe, či neutrálne miesto, kde sa rodiny budú cítiť dobre).
- **Čas:** Naplánujte vhodný čas s ohľadom na rodinné zvyky (t. j. vyhnite sa času spánku detí, obeda, či večere, zohľadnite pracovné povinnosti rodičov).
- **Trvanie:** Workshopy by mal trvať približne 1,5 – 2 hodiny, aby rodiny počas nich dokázali udržať pozornosť a neunavili sa.
- **Materiály:** Pripravte si výtvarné pomôcky, papier, prírodné materiály, obrázky, inštrukcie a pod.
- **Digitálne materiály:** Majte pripravené digitálne verzie materiálov, ktoré budete rodinám rozdávať pre prípad, že si ich od vás vypýtajú.
- **Špecifikácie:** Odhadnite počet zapojených rodín, minimálny počet workshopov, ktoré sa majú uskutočniť, vrátane úvodného workshopu a nadväzujúcich stretnutí, a naplánujte následné stretnutia (napr. raz za týždeň či za mesiac).

4. Pripravte jasnú komunikáciu

V pozvánkach a oznámeniach jasne vysvetlite:

- Cieľ a prínosy workshopu.
- Čo môžu rodiny na stretnutí očakávať.
- Ako účasť pozitívne ovplyvní ich rodinný život.
- Že sú vítaní obaja rodičia aj ďalší opatrovníci (napr. starí rodičia atď.).
- Presné miesto a čas konania.
- Možnosti starostlivosti o deti počas stretnutia (ak sú zabezpečené).



DÔLEŽITOSŤ KULTÚRNEJ CITLIVOSTI A INKLUZÍVNYCH POSTUPOV

Kultúrne citlivý a inkluzívny prístup zaručuje, že každá rodina sa cíti rešpektovaná, videná a vypočutá.

- **REŠPEKTUJTE KULTÚRNE ROZDIELY:** Podporujte rodiny v tom, aby sa podelili o svoje zvyky a tradície.
- **JAZYK:** Poskytnite materiály v jazyku, ktorému rozumejú (vrátane rómskych dialektov) alebo prizvite ľudí hovoriacich daným jazykom, aby vám pomohli s vedením workshopu. Môžete tiež identifikovať rodičov, ktorí by vám vedeli pomôcť prekonať jazykové bariéry – pozvite ich ako spolu-facilitátorov.
- **PRÍSTUPNOSŤ AKTIVÍT:** Dbajte na to, aby aktivity neboli založené len na verbálnych pokynoch. Vždy, keď je to možné, ukážte úlohy vizuálne. Pri jazykovej bariére začnite veľmi jednoduchými, praktickými aktivitami a nové kroky pridávajte postupne. Opakovania, názorné predvádzanie a vizuálne podnety pomáhajú deťom a opatrovníkom cítiť sa istejšie a zapojiť sa do aktivít.
- **REPREZENTÁCIA:** Používajte predmety, obrázky a príklady, ktoré odrážajú rôznorodé kultúry zapojených rodín (vrátane rómskych). Týmto spôsobom zabezpečíte, že prostredie bude účastníkom povedomé a príjemné.
- **INKLUZÍVNA KOMUNIKÁCIA:** Vyhnite sa predpokladom o rodinných štruktúrach, rodových rolách alebo skúsenostiach. Využite túto príležitosť, aby ste sa dozvedeli viac o každej rodine a jej dynamike. Uistite sa, že nikoho nestaviate do neprijemnej pozície bez toho, aby ste si overili, či je mu/jej téma alebo aktivita príjemná.



KONTROLNÝ ZOZNAM NA ÚČINNÚ PRÍPRAVU

Aby ste sa dobre pripravili, použite tento jednoduchý kontrolný zoznam:

KONTROLNÝ ZOZNAM	
☐	Jasne definované ciele workshopu.
☐	Odoslané pozvánky s podrobnými informáciami o workshope.
☐	Pripravené a skontrolované všetky pomôcky a materiály.
☐	Digitálne materiály sprístupnené a otestované (ak je to relevantné).
☐	Všetky materiály a plánovanie zohľadňujú kultúrnu citlivosť.
☐	Pripravený jasný program vrátane časového harmonogramu aktivít a prestávok.
☐	Pripravený záložný plán pre prípad zmien alebo neočakávaných problémov.

Premyslená príprava podľa týchto krokov vám umožní vytvoriť na workshop pútavé, podporné a flexibilné prostredie. Starostlivé plánovanie výrazne zlepší zážitok pre rodiny a posilní vaše partnerstvo s nimi.

2. Rodinné balíčky duševnej pohody

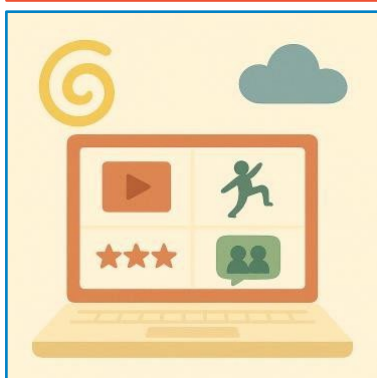


V tejto časti nájdete všetko, čo potrebujete na jasné pochopenie a vysvetlenie konceptu **Rodinných balíčkov duševnej pohody** a spôsobov, akými môžu podporiť rodiny. Tieto vedomosti vám pomôžu pri sebaistom predstavovaní balíčkov počas workshopov.

ČO SÚ RODINNÉ BALÍČKY DUŠEVNEJ POHODY?



Rodinné balíčky duševnej pohody sú praktické, prispôsobiteľné nádoby, ktoré obsahujú rôzne nástroje, predmety, materiály a pomôcky určené na podporu emocionálneho zdravia, duševnej pohody a posilňovanie rodinných vzťahov doma. Obsahujú jednoduché a dostupné materiály a zdroje, ktoré rodiny môžu spoločne používať na skúmanie pocitov, budovanie odolnosti a rozvoj účinných stratégií zvládania problémov prostredníctvom kvalitnejších interakcií.



Rodinné balíčky duševnej podoby môžu **mať dve podoby**:

- **FYZICKÚ:** Hmotná nádoba naplnená predmetmi každodennej potreby, ktoré si rodiny počas workshopu spoločne vytvoria alebo doplnia.
- **DIGITÁLNU:** Elektronické zdroje a aktivity dostupné online, ktoré sú obzvlášť užitočné pre rodiny s prístupom na internet alebo digitálnymi zariadeniami.

Rodiny povzbudzujeme, aby si svoje balíčky prispôbili tak, aby odrážali ich jedinečné potreby, preferencie a kultúrne/rodinné tradície.



TIPY:

Rodinné balíčky duševnej pohody *nemusia mať podobu klasickej škatuľky. Môžu byť vytvorené aj ako látková taška, zaváraninová fľaša, košík alebo iný typ nádoby. Pokiaľ balíček/taška/fľaša/košík poskytuje dostatok miesta na uloženie rôznych predmetov na jednom mieste, neexistujú žiadne obmedzenia v tom, aký tvar má mať.*

ČO MÔŽE OBSAHOVAŤ RODINNÝ BALÍČEK DUŠEVNEJ POHODY?

Neexistujú žiadne obmedzenia ani limity týkajúce sa toho, čo môžu obsahovať rodinné balíčky duševnej pohody. Pokiaľ predmety v nich podporujú duševné zdravie, posilňujú duševnú pohodu členov rodiny a zvyšujú ich vzájomné interakcie, neexistujú žiadne obmedzenia. Balíčky môžu mať dokonca aj digitálnu podobu, no aby sa mohli zapojiť všetky rodiny, odporúčame vyberať aktivity a predmety, ktoré nie sú závislé od digitálnych zariadení (smartfónov, tabletov či herných konzol). *(Tieto zariadenia môžu byť niekedy užitočné, ale nikdy by nemali nahrádzať skutočné osobné stretnutia, ktoré pomáhajú rodinám cítiť sa podporované a šťastné.*

Každý rodinný balíček je jedinečný – odráža potreby, zvyky a tradície konkrétnej rodiny. Pre lepšiu predstavu uvádzame príklady položiek, ktoré sa v balíčkoch môžu nachádzať (nie sú však povinné):



- **Predmety na kreatívne vyjadrenie** (farebný/vzorovaný papier, fixky, nálepky, pastelky)
- **Predmety z prírody** (kamienky, listy, palice, mušle) na zmyslové alebo upokojujúce aktivity
- **Pomôcky na reguláciu emócií** (antistresové loptičky, upokojujúce nádoby, senzorické materiály, drevené puzzle emócií)
- **Aktivity a podnety na rozhovor** o pocitoch a emocionálnom zdraví
- **Nápady alebo podnety na cvičenia všímavosti a relaxácie** (karty s dychovými technikami, strečingové cvičenia, jógové pozície)
- **Hudobné nástroje**
- **Materiály na posilňovanie rodinných väzieb** (rodinné príbehy, denníky vďačnosti, rodinné hry, fotografie a podobne).

Okrem toho môžete tiež rodiny počas workshopu inšpirovať k výrobe vlastných jednoduchých pomôcok, ktoré budú používať doma – napríklad ukazovateľ nálady, balón naplnený pieskom ako antistresový predmet na stláčanie, upokojujúca nádoba a podobne. **Pokyny nájdete v prílohe A.**



AKO POMÁHAJÚ RODINNÉ BALÍČKY DUŠEVNEJ POHODY?

Keď balíčky predstavujete rodinám, jasne im vysvetlite ich konkrétne prínosy:

PODPORUJÚ KOMUNIKÁCIU	Balíčky poskytujú nástroje, ktoré pomáhajú členom rodiny otvorene hovoriť o pocitoch, myšlienkach a prežitkoch.
POSILŇUJÚ EMOCIONÁLNU ODOLNOSŤ	Aktivity rozvíjajú zručnosti potrebné na zvládanie stresu a konštruktívne riešenie problémov.
POSILŇUJÚ RODINNÉ VÄZBY	Spoločné aktivity prehlbujú emocionálne putá a vzájomné porozumenie.
ZMIERŇUJÚ ZÁVISLOSŤ OD EXTERNÝCH SLUŽIEB	Rodiny získavajú praktické stratégie, ako doma podporovať svoju duševnú pohodu.
PODPORUJÚ KULTÚRNU HRDOSŤ A PREPOJENIA	Aktivity sú prispôsobiteľné rôznym kultúrnym prostrediam, čo rodinám umožňuje prejavovať hrdosť na svoj pôvod a pracovať s kultúrnym dedičstvom.
PODPORUJÚ ZDRAVÉ NÁVYKY A RITUÁLY	Predmety a aktivity podporujú zapojenie rodiny do vytvárania zdravých návykov a rituálov, pomáhajú im starať sa o seba, venovať čas relaxácii a zapojiť celú rodinu do zmysluplných interakcií (či už ide o krátky rozhovor pred spaním alebo rodinnú prechádzku v prírode).

DÔLEŽITÉ ASPEKTY

1. Sprístupnenie balíčkov všetkým rodinám

Je dôležité zabezpečiť, aby sa každá rodina mohla plne zapojiť a využívať výhody týchto balíčkov. Z tohto dôvodu navrhujeme, aby ste mali na pamäti nasledujúce aspekty:

- **FYZICKÁ PRÍSTUPNOSŤ** – Zabezpečte, aby boli vybrané materiály ľahko dostupné, cenovo dostupné a bezpečné pre všetky vekové skupiny.
- **DIGITÁLNA PRÍSTUPNOSŤ** – Ponúkajte tlačene verzie digitálneho obsahu pre rodiny bez prístupu k internetu alebo digitálnym zariadeniam.
- **KULTÚRNA RELEVANCIA** – Zahrňte kultúrne citlivé príklady a preklady kľúčových zdrojov do jazykov, ktoré používajú zúčastnené rodiny.

2. Jasné vysvetlenie konceptu na workshopoch

Počas workshopov vysvetlite koncept balíčkov duševnej pohody jasným a zrozumiteľným jazykom. Navrhujeme jeden príklad, ako opísať tento koncept, ale vyzývame vás, aby ste pri vysvetľovaní boli kreatívni. Vy poznáte rodiny najlepšie, takže viete, aký jazyk a slová použiť.



„Rodinné balíčky duševnej pohody sú špeciálne balíčky, ktoré si vaša rodina vytvorí spoločne. Vložíte do nich predmety, aktivity a nápady, ktoré vašej rodine pomôžu cítiť sa pokojne, prepojene a podporené. Môžete ich používať kedykoľvek – keď zažívate silné emócie, keď si chcete odpočinúť alebo keď si chcete užiť príjemný čas s rodinou.“

3. Zhrnutie kľúčových bodov, o ktoré je potrebné sa podeliť s rodinami:

- Tieto balíčky pomáhajú posilňovať duševnú pohodu a rodinné vzťahy prostredníctvom interakcií.
- Každá rodina si tvorí balíček podľa svojich potrieb, zvykov a tradícií.
- Rodiny môžu tieto balíčky pravidelne používať doma na budovanie odolnosti a zvládanie stresu.
- Vaša komunita alebo skupina rodín sa môže pustiť aj do spoločného projektu – napríklad pravidelne (týždenne alebo mesačne) robiť vybrané aktivity, viesť si spoločný denník alebo sa zapájať do podobných praktík, ktoré posilňujú rodinné vzťahy a podporujú duševnú pohodu.

Keď dôkladne porozumiete účelu rodinných balíčkov duševnej pohody a jasne vysvetlíte ich prínosy, umožníte rodinám, aby tento nástroj s istotou prijali a používali. Vďaka tomu budú vaše workshopy ešte účinnejšie a hodnotnejšie.

3. Praktické tipy pre úspešné workshopy



Táto časť vám ako facilitátorovi prináša tipy, ktoré vám pomôžu vytvoriť inkluzívne, podnetné a efektívne workshopy. Každý tip obsahuje praktické odporúčania aj príklady, ktoré zabezpečia, že vaše workshopy budú reagovať na potreby rodín a podporia príjemnú a bezpečnú atmosféru.

TIP 1: VYTVOŘTE BEZPEČNÉ A PRÍJEMNÉ PROSTREDIE

Príjemné a vítajúce prostredie pomáha rodinám cítiť sa uvoľnene a podporuje ich aktívnu účasť. Vyhnite sa formálnym prejavom a dlhým úvodným príhovorom – môžu pôsobiť príliš oficiálne a rodiny zbytočne zneistiť.

Praktické kroky:

- Osobne pri príchode privítajte každú rodinu.
- Usporiadajte sedenie do kruhu alebo malých skupín, aby ste podporili interakciu.
- Umiestnite na viditeľné miesto uvítací plagát v jazyku, ktorý rodiny ovládajú.
- Zabezpečte dostatok času/priestoru, aby každá rodina mohla vyjadriť svoj názor, podeliť sa o nápady a aktívne sa zapojiť.

TIP 2: ZABEZPEČTE KULTÚRNU CITLIVOSŤ

Rešpektovanie a zapájanie kultúrnych skúseností rodín posilňuje ich pocit prijatia a spolupatričnosti. Pomôcť môže aj vystavenie detských výtvorov či rodinných fotografií, ktoré vytvoria útulnú atmosféru.

Praktické kroky:

- Pozvite rodiny, aby sa podelili o príbehy alebo tradície súvisiace s duševnou pohodou.
- Zahrňte do aktivít symboly alebo materiály, ktoré sú rodinám kultúrne známe.
- Poskytnite im materiály a pokyny vo viacerých jazykoch.
- Spolupracujte s rodinami alebo dobrovoľníkmi z komunity, ktorí vám pomôžu prekonať jazykovú bariéru.

TIP 3: PODPORUJTE ROVNAKÚ ÚČASŤ VŠETKÝCH ČLENOV RODINY

Podporujte aktívnu účasť detí, mám, otcov, či iných opatrovníkov.

Praktické kroky:

- Priamo oslovujte tichších členov rodiny, aby sa zapojili.
- Organizujte aktivity, v ktorých majú všetci členovia rodiny jasne definované úlohy.
- Používajte inkluzívny jazyk (napr. „opatrovníci“ namiesto „rodičia“, ak je to v danom jazykovom kontexte vhodné).
- Uznajte a oceňujte silné stránky, zručnosti a kompetencie, ktoré každý člen rodiny prináša.



TIP 4: PODPORUJTE ZMYSLUPLNÉ INTERAKCIE

Pomáhajte rodinám prehľbovať vzájomné vzťahy prostredníctvom aktivít, ktoré podporujú zdieľanie a spoluprácu.

Praktické kroky:

- Povzbudzujte rodiny, aby spolupracovali na aktivitách.
- Zaraďte reflexívne otázky, o ktorých môžu rodiny spoločne diskutovať.
- Dajte rodinám dostatok času na vzájomnú výmenu skúseností.

TIP 5: PODPORUJTE AKTÍVNE POČÚVANIE A ZDIEĽANIE

Aktívne počúvanie a otvorené zdieľanie pomáhajú budovať dôveru medzi členmi rodiny.

Praktické kroky:

- Sami demonštrujte aktívne počúvanie (očný kontakt, prikyvovanie, kladenie doplňujúcich otázok).
- Podnecujte členov rodín, aby zopakovali, čo od seba navzájom počuli.
- Ak je to vhodné, podelte sa o jednoduché osobné príklady.

TIP 6: PRISPÔSOBTE AKTIVITY POTREBÁM RODÍN

Flexibilita pri prispôsobovaní aktivít zaručuje, že každá rodina bude mať z workshopu maximálny ošoh. Flexibilita je kľúčová. V prípade potreby zjednodušte aktivity, obmedzte verbálne vysvetľovanie a predvedte aktivitu, aby sa každá rodina mohla zmysluplne zapojiť.

Praktické kroky:

- **Začnite jednoducho a postupne pridávajte náročnosť.** Začnite s veľmi konkrétnymi, krátkymi úlohami, najmä ak sú rodiny na workshopoch nové alebo dobre neovládajú jazyk. Až postupne s ich rastúcim sebavedomím zavádzajte zložitejšie aktivity.
- Upravte aktivity podľa veľkosti a typu rodiny alebo veku detí.
- Ponúknite alternatívy pre rodiny s rôznou úrovňou gramotnosti.
- Poskytnite dodatočnú podporu rodinám, ktoré čelia osobitným výzvam.

TIP 7: POUŽÍVAJTE POZITÍVNY A INKLUZÍVNY JAZYK

Pozitívny jazyk posilňuje rešpekt a podporuje atmosféru bezpečia.

Praktické kroky:

- Vyhýbajte sa negatívnym alebo hodnotiacim vyjadreniam (nahraďte „nesprávny“ výrazom „odlišný“).
- Používajte inkluzívne výrazy („všetci“, „členovia rodiny“).
- Oceňujte snahu a účasť, nie výsledok.

TIP 8: POSKYTUJTE JASNÉ INŠTRUKCIE A PRÍKLADY

Jasné pokyny znižujú zmätok a zvyšujú zapojenie rodiny.

Praktické kroky:

- Vysvetlite každú činnosť jasne, krok za krokom. Môžete tiež ukázať jednoduchý príklad toho, ako vykonávať určité úlohy/zadania.
- Často si overujte, či všetko chápu, a pýtajte sa rodín, či majú nejaké otázky.
- Používajte krátke, jednoduché pokyny a vizuálne ukážky namiesto vysvetľovania. Začnite s veľmi konkrétnymi a známymi činnosťami a postupne zavádzajte ďalšie kroky alebo zložitejšie úlohy, keď rodiny nadobnú viac sebavedomia a istoty.
- Dajte rodinám dosť času na pozorovanie, napodobňovanie a opakovanie.

TIP 9: DOVOĽTE FLEXIBILITU A TVORIVOSŤ

Podnecujte rodiny, aby si svoje balíčky duševnej pohody prispôbili a tvorili podľa seba. Uistite sa, že sa necítia obmedzované vo svojej kreativite. Ak majú ťažkosti, pomôžte im ponúknutím rôznych riešení, ako vytvoriť a vyzdobiť svoj balíček.

Praktické kroky:

- Poskytnite rôzne materiály a možnosti.
- Podporujte rodiny, aby používali osobné alebo kultúrne významné predmety.
- Jasne im vysvetlite, že neexistuje „správny“ alebo „nesprávny“ spôsob vytvárania ich „balíčkov“.

TIP 10: PRAVIDELNE ZBIERAJTE A ZAČLEŇUJTE SPÄTNÚ VÄZBU**Praktické kroky:**

- Na konci workshopu zorganizujte krátku aktivitu zameranú na spätnú väzbu (ústne, anonymne, alebo krátkym dotazníkom).
- Opýtajte sa rodín priamo, čo považujú za užitočné a čo by sa dalo vylepšiť.
- Získanú spätnú väzbu využite na úpravu budúcich workshopov.

V prílohe B nájdete vzorovú aktivitu so spätnou väzbou.

4. Kroky realizácie workshopu



V tejto časti nájdete praktické, krok za krokom usporiadané pokyny, ktoré vám pomôžu úspešne zorganizovať a zrealizovať workshopy pre rodiny. Podľa tohto návodu si vytvoríte štruktúrovaný, plynulý a zmysluplný priebeh pre všetky zúčastnené rodiny.

KROK 1: PRÍPRAVA WORKSHOPU

Dobrá príprava vám umožní plne sa sústrediť na podporu rodín počas samotného workshopu.

Aj v prípade, že máte bohaté skúsenosti s organizovaním workshopov pre rodiny, radi by sme vás podporili v plánovaní, aby ste sa cítili pripravení a mali priebeh stretnutia pod kontrolou.

Začnime **kontrolným zoznamom**, ktorý vám pripomenie najdôležitejšie prvky, na ktoré treba pri príprave workshopu myslieť.

MIESTO

Vyberte príjemný, pohodlný a dobre dostupný priestor.

1. Usporiadajte sedenie tak, aby podporovalo interakciu (sedenie v kruhu alebo v malých skupinách).
2. Zabezpečte dobré osvetlenie, vetranie a príjemnú teplotu. Ak to počasie umožňuje, môžete workshop zorganizovať aj vonku a využiť detské ihrisko, dvor či iný komunitný priestor.

ČASOVÉ PLÁNOVANIE

1. Naplánujte workshopy na čas, ktorý je pre rodiny vhodný (napr. víkendové dopoludnie alebo podvečer).
2. Dĺžka workshopov by mala byť 1,5 až 2 hodiny, aby si rodiny udržali pozornosť a sústredenie.

MATERIÁLY (príklady toho, čo je potrebné pripraviť):

1. Krabice alebo nádoby (krabice od topánok, zdobené kartónové krabice alebo jednoduché tašky)
2. Výtvarné potreby (fixky, nálepky, lepidlo, nožnice, papier)
3. Prírodné predmety (listy, kamienky, vetvičky, mušle)
4. Senzorické materiály (odrezky látok, antistresové loptičky, plastelína)
5. Pokyny k aktivitám jasne vytlačené vo viacerých jazykoch (podľa potreby)

DIGITÁLNE ZDROJE (ak je to vhodné):

1. Pripravte a otestujte digitálne odkazy alebo QR kódy, ktoré plánujete použiť na online aktivity.
2. Uistite sa, že k nim máte pripravené jasné a zrozumiteľné pokyny.
3. Majte pripravenú aj vytlačenú verziu digitálnych materiálov.



KROK 2: ŠTRUKTÚRA WORKSHOPU (VZOROVÝ PROGRAM)

Nižšie je uvedený praktický príklad toho, ako môžete zostaviť svoj workshop (odporúčaná dĺžka trvania 1 hodina 45 minút):

Trvanie	Aktivita	Poznámky
10 min	Privítanie a úvod	Srdečné privítanie, stručné predstavenie cieľa stretnutia.
15 min	Ice-breaker a predstavenie rodín	Jednoduchá aktivita na uvoľnenie atmosféry (napr. rýchle zdieľanie o tom, čo rodina rada robí spolu).
10 min	Vysvetlenie konceptu Rodinných balíčkov duševnej pohody	Jasne vysvetlite, čo balíčky sú, ako pomáhajú a čo môžu obsahovať. Použite vizuálne ukážky.
45 min	Hlavná aktivita: tvorba balíčkov	Rodiny si vytvárajú svoje balíčky pomocou pripravených materiálov (alebo vlastných, ak ste sa tak dohodli). Facilitátor medzi nimi prechádza a priebežne ich podporuje a povzbudzuje.
15 min	Zdieľanie a reflexia	Rodiny môžu dobrovoľne ukázať svoje balíčky alebo zdieľať skúsenosti. Položte reflexívne otázky (napr. „Ako ich môžete doma využiť?“).
10 min	Spätná väzba a záver	Krátka spätná väzba, zhrnutie a milé ukončenie s vyzdvihnutím ich zapojenia.



5. Aktivity, ktoré by mali byť súčasťou workshopov

Niektorí z vás sa možno rozhodnú, že okrem samotného tvorenia Rodinných balíčkov duševnej pohody chcete ponúknuť rodinám aj ďalšie tvorivé aktivity. Tie môžu slúžiť na prípravu rôznych pomôcok, ktoré si potom rodiny vložia do svojho balíčka. Dôrazne odporúčame, aby bola každá dodatočná aktivita jasne popísaná, jednotne štruktúrovaná a obsahovala:

- Cieľ aktivity
- Čas potrebný na realizáciu
- Potrebné materiály (aj s alternatívami, ak sú zdroje obmedzené)
- Podrobný návod
- Prispôsobenie pre rôzne vekové kategórie/veľkosti rodín
- Otázky na zamyslenie pre rodiny
- Voliteľné: vizuálne ukážky alebo fotografie

Nižšie uvádzame súbor odporúčaných aktivít:

1. POVEDZ MI PRÍBEH | Pomáhame deťom spracovať náročné zážitky

Cieľ: Pomôcť deťom spracovať a porozumieť náročným alebo bolestivým zážitkom tým, že zapája ľavú aj pravú hemisféru mozgu prostredníctvom rozprávania príbehov. Táto aktivita podporuje emocionálnu reguláciu, posilňuje vzťah a prepojenie medzi rodičom a dieťaťom a zároveň dieťa povzbudzuje, aby pomocou jazyka a emócií hľadalo zmysel v tom, čo sa stalo.

Potrebný čas: 20–40 minút (môžete ju predĺžiť alebo rozdeliť na časti v závislosti od pripravenosti a nálady dieťaťa)

Pomôcky:

- pohodlné miesto na sedenie alebo hranie
- (voliteľné) papier a pastelky na kreslenie
- tichá činnosť, ktorú robíte spolu (napr. skladanie kociek, kreslenie, spoločná jazda autom)

Odporúčané pre: Rodičov s deťmi vo veku 3–7 rokov

2. POHYBOM K UPOKOJENIU | Upokojenie frustrácie prostredníctvom hravého pohybu

Cieľ: Pomôcť deťom uvoľniť pohybom napätie, hnev, alebo frustráciu, aby sa opäť cítili pokojnejšie. Aktivita podporuje emocionálnu reguláciu tým, že využíva telo na pozitívne ovplyvnenie chemických procesov v mozgu a obnovenie pocitu kontroly a pokoja.

Potrebný čas: 10–15 minút (možno prispôbiť podľa potrieb a úrovne energie dieťaťa)

Pomôcky:

- Otvorený priestor (obývačka, záhrada, chodba)



- Voliteľné: reproduktor na prehrávanie rytmických skladieb
- Voliteľné rekvizity: šatky, mäkké lopty, vankúše alebo podložky na jógu

Odporúčané pre: rodičov s deťmi vo veku 3–7 rokov

3. JEMNÉ OBJATIE | Spolu k pokoju a blízkosti doma

Cieľ: Pomôcť rodičom upokojiť dieťa vo chvíľach, keď má silné emócie alebo je rozrušené – a zároveň posilniť vzájomné spojenie. Táto jednoduchá, láskyplná aktivita učí dieťa, ako sa postupne naučiť upokojiť v bezpečí a s podporou.

Potrebný čas: 3–10 minút (aktivitu môžete použiť kedykoľvek, keď je vaše dieťa rozrušené, nahnevané alebo nepokojné)

Pomôcky:

- Pohovka, deka alebo kútik s vankúšmi

Odporúčané pre: rodičov s deťmi vo veku 2,5–7 rokov

4. ČAS NA PIESEŇ | Spoločným spevom a pohybom k radosti a blízkosti

Cieľ: Pomôcť rodičom vytvoriť si s dieťaťom chvíle pohody a blízkosti. Spev a jednoduchý pohyb ako súčasť každodenných rutín prinášajú radosť, pomáhajú upokojiť sa a prehľbujú vzťah medzi rodičom a dieťaťom.

Potrebný čas: 5–10 minút (aktivitu môžete použiť ráno pred odchodom z domu, po návrate zo škôlky alebo počas večerného oddychu)

Pomôcky:

- Pieseň, ktorú má dieťa rado, napríklad uspávanka, riekanka s tieskaním alebo jednoduchá hravá pieseň.

Odporúčané pre: Rodičov s deťmi vo veku 2–7 rokov

5. SME KOMUNITA | Zapojenie dieťaťa do rodinného života

Cieľ: Podporiť pocit kompetentnosti, sebaregulácie a sebavedomia detí tým, že ich zmysluplne zapojíme do rodinného života. Povzbudiť ich k vyjadrovaniu pocitov, spolurozhodovaniu a prepojeniu s kultúrou prostredníctvom každodenných činností a hravých rituálov.

Potrebný čas: flexibilný – ako súčasť každodennej rutiny

Pomôcky:

- malý zošit alebo papier na kreslenie a písanie
- materiál na výzdobu osobného priestoru (plagáty, farby, šnúрка, papier)
- miesto v domácnosti alebo na dvore určené na voľnú hru
- hudba (tradičná alebo obľúbené piesne), hudobné nástroje alebo jednoduché domáce nástroje
- rodinné príbehy, fotografie alebo predmety s kultúrnym významom
- hračky a materiály podľa výberu dieťaťa

Odporúčané pre: rodičov s deťmi vo veku 3–6 rokov



6. DETI AKO REŽISÉRI | Hravé rozprávanie príbehov

Cieľ: Podporiť deti, aby cez vlastné rozprávanie príbehov a hranie rolí vyjadrovali a spracovávali svoje zážitky. Posilniť ich emočný rozvoj, tvorivosť a sebadôveru tým, že im umožníme viesť hru samostatne, zatiaľ čo dospelí sledujú ich nápady s empatiou a rešpektom.

Potrebný čas: 30–45 minút (aktivitu možno predĺžiť alebo zopakovať)

Pomôcky:

- kostýmy, šatky, klobúky alebo rekvizity (voliteľné)
- bežné predmety alebo prírodniny na vytvorenie scény (vankúše, stoličky, krabice, listy, kartón)
- tiché miesto – izba, dvor alebo park
- jednoduché dekorácie (látky, kresby, svetielka, plagátky – voliteľné)

Odporúčané pre: Rodičov s deťmi vo veku 3–6 rokov

7. ČAS NA PRÍBEH | Čas na budovanie vzťahov

Cieľ: Posilniť emocionálnu gramotnosť, empatiu a puto medzi rodičom a dieťaťom prostredníctvom spoločného čítania a rozhovorov o pocitoch.

Potrebný čas: 10 minút (možno predĺžiť alebo zopakovať)

Pomôcky:

- detská knižka o emóciách alebo postavách, ktoré prežívajú rôzne emócie
- Voliteľné: bábky alebo kartičky zobrazujúce rôzne emócie (radosť, smútok, hnev, spokojnosť.)

Odporúčané pre: Rodičov s deťmi vo veku 3–6 rokov

8. FARBY MÔJHO DŇA | Predvídateľné rutiny a emocionálna reflexia

Cieľ: Podporiť duševné zdravie dieťaťa prostredníctvom pravidelného denného rytmu a rozhovorov o pocitoch. Pomôcť deťom cítiť sa v bezpečí, vnímané a mať pocit, že majú deň pod kontrolou.

Potrebný čas: 15–30 minút (možno predĺžiť alebo opakovať každý deň)

Potrebné materiály:

- Papier (obyčajný alebo šablóna s kruhom rozdeleným na 4–6 častí na vytlačenie)
- Pastelky alebo fixky
- Voliteľné: nálepky s tvármi/emóciami (šťastná, smutná, unavená, nadšená)

Odporúčané pre: Rodičov s deťmi vo veku 3–6 rokov



9. MOJA HVIEZDA HRDOSTI | Oslava silných stránok

Cieľ: Podporiť sebavedomie, uvedomovanie si emócií a vedomie vlastnej hodnoty detí tým, že ich vedieme ku každodennému premýšľaniu nad tým, v čom sú dobré, čo sa im podarilo a v čom boli k iným láskavé. Vytvorte si doma alebo v triede tradíciu oceňovania a vzájomného povzbudzovania.

Potrebný čas: 15–30 minút (možno predĺžiť alebo opakovať každý deň)

Pomôcky:

- Šablóna hviezdy (nakreslená alebo vytlačená)
- Pastelky, fixky, ceruzky
- Nožnice
- Šnúrka alebo lepiaca páska (voliteľné, na zavesenie)
- Viditeľný priestor (stena, chladnička, tabuľa atď.) na vystavenie
- Voliteľné: nálepky s tvármi/emocionálnymi výrazmi (šťastný, smutný, unavený, nadšený)

Odporúčané pre: rodičov s deťmi vo veku 3–6 rokov

10. BINGO DUŠEVNEJ POHODY | Každodenné prejavy láskavosti a starostlivosti

Cieľ: Podporovať sociálno-emocionálny rozvoj detí, sebauvedomenie a vzťahy s ostatnými prostredníctvom hravých každodenných činností, ktoré podporujú duševnú pohodu. Podporiť zdravé návyky, láskavosť, pohyb, odpočinok a pozitívne sebahodnotenie v zábavnej forme vhodnej pre celú rodinu.

Potrebný čas: Flexibilný – jeden deň alebo jeden týždeň

Pomôcky:

- vytlačiteľná tabuľka Bingo duševnej pohody (alebo si nakreslite vlastnú tabuľku na papier)
- Pastelky, nálepky alebo pečiatky na označenie políčok
- Voliteľné: malé odmeny za vyplnené riadky/stĺpce
- Miesto na vystavenie bingo tabuľky

Odporúčané pre: Rodičov s deťmi vo veku 3–6 rokov

6. Pilotné testovanie rodinných balíčkov duševnej pohody

Pilotné overovanie Rodinných balíčkov duševnej pohody môže v praxi prebiehať rôznymi spôsobmi – podľa podmienok v komunite a potrieb jednotlivých rodín.

V komunitách, kde deti čelia jazykovej bariére alebo kde majú rodiny len obmedzené skúsenosti so štruktúrovanými aktivitami, by pilotná fáza mala začať veľmi jednoduchými, konkrétnymi úlohami. Až časom možno postupne zavádzať ďalšie aktivity, podnety na reflexiu či nové prvky. Takýto prístup posilňuje sebavedomie, podporuje dôveru, inklúziu a trvalé zapojenie rodín.

Nižšie nájdete podrobné praktické príklady a nápady na rôzne spôsoby, z ktorých si môžete vybrať alebo ktoré môžete navzájom kombinovať. Samozrejme, môžete si navrhnuť aj vlastný spôsob pilotovania. Pre inšpiráciu tu je niekoľko nápadov a možností:



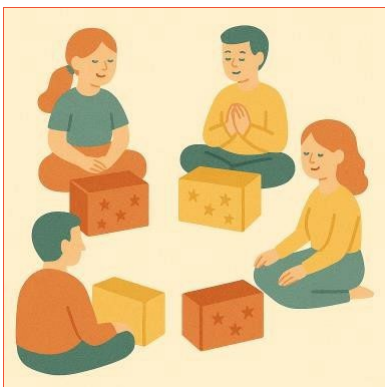
1. INDIVIDUÁLNE TEMPO PRE KAŽDÚ RODINU

- Rodiny dostanú svoje balíčky a používajú ich nezávisle a vlastným tempom.
- Je to užitočné, ak majú rodiny rôzne časové možnosti alebo sa necítia komfortne v skupinových aktivitách.

Odporúčaná dĺžka: 4–6 mesiacov.

Úloha facilitátora/učiteľa:

- Poskytnúť jasné vysvetlenie a ukážku obsahu balíčka a možností jeho využitia.
- Pravidelne sa rodinám ozývať (stručne, osobne alebo cez správy), ponúkať povzbudenie a zisťovať ich skúsenosti – tieto rozhovory môžu slúžiť ako forma spätnej väzby.
- Povzbudiť rodiny, aby si používanie balíčka jednoducho zaznamenávali (krátke poznámky, obrázky). Ak je potrebné, ponúknuť jednoduchý denníček.



2. SKUPINOVÁ INICIATÍVA (SPOLOČNÉ AKTIVITY)

- Rodiny dostanú balíčky a spoločne absolvujú vybraný súbor aktivít (vyberú sa dve aktivity, na ktoré sa zameriavajú) v rovnakom období.
- Podporuje vzájomnú podporu, skupinové reflexie a zdieľanie poznatkov.

Odporúčaná dĺžka: 3–4 týždne.

Úloha facilitátora/učiteľa:

- Jasne komunikovať harmonogram a vybrané aktivity, aby rodiny vedeli, čo sa od nich očakáva a aké sú termíny.
- Organizovať pravidelné osobné skupinové stretnutia alebo online kontrolné stretnutia, počas ktorých rodiny zdieľajú skúsenosti, úspechy a výzvy.
- Podporovať skupinové interakcie, vzájomné povzbudzovanie a pocit spolupatričnosti.

Viesť štruktúrované reflexie, ktoré zachytia skupinové poznatky a pomôžu zozbierať kolektívnu spätnú väzbu.



3. VÍKENDOVÉ BATOHY

- Rodiny dostanú špeciálne pripravené batohy alebo balíčky s konkrétnymi predmetmi a úlohami, ktoré majú splniť počas víkendu.
- Mimoriadne účinné, keď chceme podporiť intenzívne a sústredené rodinné zapojenie.

Odporúčaná dĺžka: 1–2 víkendy.

Úloha facilitátora/učiteľa:

- Jasne vysvetliť jednotlivé úlohy a zdôrazniť benefity spoločného rodinného času.
- Poskytnúť rodinám písomné alebo vizuálne návody, aby sa cítili pri realizovaní aktivít sebaisto.
- Zabezpečiť, aby rodiny vedeli, že ste k dispozícii (telefonicky alebo prostredníctvom správ) na rýchlu podporu alebo vysvetlenie počas víkendu, ak je to potrebné.

Zorganizovať následnú reflexiu, aby rodiny mohli zdieľať svoje víkendové zážitky a diskutovať o tom, ako môžu niektoré z aktivít preniesť do bežného života.



4. ÚLOHY TÝŽDŇA

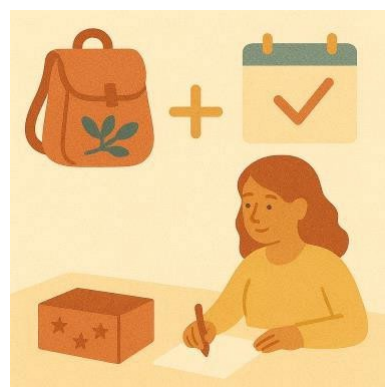
- Rodiny dostávajú každý týždeň jednu úlohu alebo jednoduchý podnet, ktorý im pomáha pravidelne využívať Rodinný balíček duševnej pohody.
- Podporuje pravidelnosť a vytváranie zdravých návykov.

Odporúčaná dĺžka: 6–8 týždňov s krátkymi týždennými kontrolami a reflexiou.

Úloha facilitátora/učiteľa:

- Jasne komunikovať týždenné úlohy – cez obrázky, krátke správy alebo vizuálne pripomienky.
- Naplánovať krátke týždenné rozhovory alebo online kontrolné stretnutia, ktoré podporia rodiny, umožnia sledovať ich pokrok a poskytnúť im poradenstvo.
- Pribežne motivovať rodiny pochvalou a uznaním ich úsilia.

Každý týždeň ponúknuť jednoduché reflexívne otázky, ktoré pomôžu zachytiť spätnú väzbu.



5. KOMBINOVANIE PRÍSTUPOV

Tieto scenáre môžete aj kombinovať, napríklad začať víkendovým batohom, aby ste odštartovali proces a potom pokračovať týždennými úlohami, čím rodinám umožníte vytvoriť si udržateľné rutiny a návyky. Potom rodiny môžu pokračovať vlastným tempom. Neváhajte použiť kombináciu prístupov podľa reálneho kontextu, v ktorom pôsobíte.

Úloha facilitátora/učiteľa:

- Jasne vysvetliť, ako sa rôzne prístupy navzájom dopĺňajú a podporiť rodiny v pochopení toho, ako každý prvok nadväzuje na predchádzajúce skúsenosti.
- Prispôbte váš štýl podpory tak, aby zodpovedal danej fáze (napr. intenzívna podpora cez víkend, po ktorej nasleduje konzistentnejšie týždenné vedenie).
- Venujte osobitnú pozornosť prechodom medzi jednotlivými fázami (napr. z intenzívneho víkendu na týždennú rutinu) a poskytnite im dodatočnú podporu.

Zbierať spätnú väzbu v každej fáze, aby bolo jasné, čo funguje najlepšie a ktoré prístupy najviac prispievajú k duševnej pohode a priebežne robiť úpravy počas celého pilotného overovania.



DOKUMENTOVANIE PILOTNÉHO PROCESU

Dokumentovanie pilotného procesu pomáha rodinám zamyslieť sa nad svojimi skúsenosťami a vám poskytuje cenné informácie. Pri dokumentovaní pilotného procesu je dôležité prispôsobiť prístup rôznym kontextom. Vyberte metódy, ktoré zodpovedajú potrebám rodín, ich úrovni gramotnosti a dostupným zdrojom, aby sa všetci mohli zmysluplne zapojiť. Dôležité je, aby bolo dokumentovanie jednoduché, inkluzívne a dostupné pre všetkých.

Poskytnite rodinám praktické a ľahko použiteľné tipy na dokumentovanie ich cesty:

- **Rodinný fotoalbum alebo denník s kresbami:** Rodiny môžu fotografovať alebo kresliť svoje zážitky a tieto vizuálne materiály použiť počas reflexívnych stretnutí.
- **Rodinný denník na reflexiu:** Jednoduchý zošit, do ktorého si rodiny zapisujú svoje zážitky po každej aktivite alebo po každej týždňovej úlohe. *Príklady podnetov:*
 - *Aké aktivity sme vyskúšali?*
 - *Ako sme sa pri nich ako rodina cítili?*
 - *Čo sa nám páčilo najviac? Prečo?*
- **Týždenné pracovné listy na reflexiu:** Krátke pracovné listy, ktoré sa vyplňajú každý týždeň. *Príklady otázok:*
 - *Tento týždeň sme sa cítili lepšie, keď...*
 - *Ťažkosti sme mali s...*
 - *Chceme ďalej používať...*

NÁSTROJE NA ZBER SPÄTNEJ VÄZBY A HODNOTENIE

Zber spätnej väzby vám pomôže pochopiť, aký vplyv majú balíčky na rodiny a čo treba prípadne upraviť. Zvážte tieto jednoduché, ale efektívne nástroje spätnej väzby:

- **Spätná väzba od rodiny cez krátke rodinné dotazníky:** Krátke dotazníky na zber jasných, stručných odpovedí. *Príklady otázok:*
 - *Ktoré položky alebo aktivity vám najviac pomohli? Prečo?*
 - *Bola v balíčku aktivita alebo položka, ktorú ste nevyužili? Prečo?*
 - *Čo by ste odporučili vylepšiť?*
- **Reflexia v kruhu alebo skupinové diskusie:** Moderované rozhovory, v ktorých rodiny otvorene zdieľajú svoje skúsenosti, diskutujú o silných stránkach a problémoch a poskytujú



slovnú spätnú väzbu.

- **Rýchle a hravé formy spätnej väzby:** Krátke a zaujímavé aktivity, ako napríklad:
 - „Dve hviezdičky a jedno želanie“ (dve veci, ktoré sa rodinám páčili, jedna vec, ktorú by chceli zlepšiť)
 - Jednoduchá vizuálna hodnotiaca stupnica (rodiny umiestňujú nálepky alebo značky na stupnicu, aby vyjadrili svoju úroveň spokojnosti alebo zapojenia)
- Pri zbieraní spätnej väzby nezabudnite zbierať informácie o tom, ktorí členovia tvoria zapojenú rodinu (matky, otcovia, tety atď.) a koľko členov rodiny sa do aktivít zapája.

Príklad tabuľky na zber údajov o demografických charakteristikách rodiny

Zoznam členov rodiny	Počet členov rodiny
Matka	1
Otec	0
Stará mama	2
Súrodenci	5

Vzorové príklady nájdete v prílohe C.

Ako pracovať so spätnou väzbou:

Po zozbieraní spätnej väzby podniknite praktické kroky na vylepšenie vašich rodinných balíčkov duševnej pohody:

- Identifikujte spoločné témy v spätnej väzbe.
- Jasne zhrňte oblasti, ktoré fungovali dobre a oblasti, ktoré je potrebné vylepšiť.
- Urobte konkrétne praktické úpravy (napr. jasnejšie pokyny, zmena alebo pridanie položiek, jednoduchšie aktivity).
- Ukážte rodinám, aký význam mala ich spätná väzba a zdôraznite tak ich cenný prínos.



Prílohy

PRÍLOHA A: DOMA VYROBENÉ POMÔCKY

SLEDOVAČ NÁLADY

Cieľ: Sledovať svoje emócie a všímať si, ako sa v priebehu dňa menia.

Materiály

- Papier alebo vytlačená tabuľka nálad
- Fixky, pastelky alebo farebné ceruzky
- Nálepky (voliteľné)
- Pravítko (voliteľné)

Postup

1. Preložte list papiera na polovicu.
2. Na prednú stranu napíšte názov „Môj sledovač nálady“.
3. Do vnútra si nakreslite tabuľku: jeden riadok na každý deň v týždni a jeden stĺpec na rôzne nálady (napr. šťastný, smutný, nahnevaný, nadšený, unavený, úzkostlivý).
4. Každéj nálade priradte jednu farbu.
5. Každý deň vyfarbite políčko v tabuľke farbou, ktorá najviac zodpovedá tomu, ako ste sa v daný deň cítili.

Tip:

K jednotlivým náladám môžete nakresliť malé smajlíky – sledovač bude pre deti zrozumiteľnejší a zábavnejší!



PIESKOVÁ ANTISTRESOVÁ LOPTIČKA

Cieľ: Vytvoriť si mäkkú loptičku, ktorú možno stláčať, keď sa cítime vystresovaní, nahnevaní alebo napätí.

Materiály:

- Balónik
- Suchý piesok alebo múka
- Lievik (môže byť z papiera)
- Lyžica
- Fixka (voliteľná na zdobenie)

Postup

1. Balón niekoľkokrát natiahnite, aby sa roztiahol.
2. Do hrdla balóna vložte lievik.
3. Pomocou lyžice postupne nasypťte do balóna piesok alebo múku.
4. Naplňte ho približne do veľkosti tenisovej loptičky.
5. Hrdlo balóna pevne zaviažte.
6. Ak chcete, dokreslite na balón tváričku alebo dopíšte upokojujúce slovo.

Tip:

Aby bola loptička odolnejšia, môžete použiť dva balóny – z jedného odstrihnete hrdlo a pretiahnite ho cez už naplnený balónik.

UPOKOJUJÚCA FLAŠA S TRBLIETKAMI

Cieľ: Pozorujte vírenie trblietok, ktoré upokojí vašu myseľ a telo.

Materiály:

- Priehľadná plastová fľaša s viečkom
- Teplá voda
- Číre lepidlo alebo lepidlo s trblietkami
- Trblietky (ľubovoľnej farby)
- Potravinárske farbivo (voliteľné)
- Sekundové lepidlo na zalepenie uzáveru (voliteľné)

Postup

1. Naplňte fľašu do polovice teplou vodou.
2. Pridajte 2–3 lyžice číreho lepidla.
3. Nasypťte trblietky – popustite uzdu fantázii a použite všetky farby!
4. Ak chcete, pridajte jednu alebo dve kvapky potravinárskeho farbiva.
5. Dolejte vodu takmer po vrch, pričom v hornej časti pri uzávere nechajte malý priestor.
6. Pevne uzavrite viečko – v prípade potreby ho prílepte.
7. Potraste fľašou a sledujte, ako trblietky padajú.

Tip:

Skúste použiť trblietky rôznych veľkostí, aby ste dosiahli pomalší, fascinujúci efekt.



PRÍLOHA B: VZOROVÁ AKTIVITA NA SPÄTNÚ VÄZBU Z WORKSHOPU

Cieľ:

Získať zmysluplnú spätnú väzbu a zakončiť workshop reflexiou.

Materiály

- Pásiky papiera alebo kartičky (2–3 na účastníka)
- Perá alebo fixky
- Nálepky alebo pečiatky (voliteľné)
- Veľká zdobená obálka, nádoba alebo škatuľa s nápisom: „Zamyslenia z workshopu“ alebo „Hlasy našej rodiny“

Pokyny:

1. Navodenie situácie (1–2 min):

Povedzte niečo ako:

„Skôr než sa rozlúčime, poďme sa na chvíľu zamyslieť nad tým, čo sme dnes zažili. To, čo napíšete, nám pomôže ďalej rásť a osláviteľ to, čo sme tu spolu dokázali!“

2. Rozdajte materiály (1–2 min):

Dajte každému účastníkovi 2–3 papierové pásiky alebo kartičky.

3. Písanie odpovedí (5 min):

Požiadajte účastníkov, aby odpovedali na niektorú z nasledujúcich otázok:

- „Jedna vec, ktorú som sa dnes naučil, je...“
- „Môj najobľúbenejší moment bol...“
- „Toto chcem vyskúšať doma...“

4. „Nabudúce by som navrhol/-la...“ Vhadzovanie kartičiek (2 min):

Požiadajte všetkých, aby pri odchode **vložili svoje lístočky do spoločnej krabice „reflexie z workshopu“**.

5. Dobrovoľné zdieľanie (3–5 min):

Pozvite 2–3 členov rodín, aby prečítali nahlas jednu zo svojich odpovedí, ak s tým súhlasia.

Ďalší tip:

Vedľa krabice „Reflexie z workshopu“ umiestnite jednoduchú tabuľku so smajlíkmi s tromi stĺpcami:

- 😊 „Veľmi sa mi páčilo!“
- 😊 „Bolo to fajn.“
- 😊 „Bolo to v poriadku.“

Nechajte každú rodinu pred odchodom anonymne hlasovať pomocou nálepek.



PRÍLOHA C: VZOROVÉ NÁSTROJE NA SPÄTNÚ VÄZBU A HODNOTENIE

DOTAZNÍK PRE RODINY

Cieľ: Porozumieť, ako rodiny používali balíčky, čo fungovalo dobre a čo by potrebovali zmeniť.

Formát: Krátky, maximálne 3–5 otázok. Skombinujte otvorené otázky s možnosťou zaškrtnúť políčka.

Príklady otázok:

1. Ktorá položka alebo aktivita pomohla vašej rodine najviac? Prečo?

- ☐ Sledovač nálady
- ☐ Upokojujúca fľaša
- ☐ Joga/ pohybové aktivity
- ☐ Podnety na zamyslenie
- ☐ Iné _____

Prečo to vašej rodine vyhovovalo?

2. Bola v balíčku nejaká položka alebo aktivita, ktorú ste nepoužili? Prečo?

- ☐ Nezaujala nás
- ☐ Bola príliš náročná/ nejasná
- ☐ Nemali sme čas
- ☐ Iné: _____

Komentáre:

3. Používali ste balíček spoločne ako rodina?

- ☐ Áno, často
- ☐ Niekedy
- ☐ Zriedka
- ☐ Zatiaľ nie

4. Aké zmeny alebo doplnenia by urobili Rodinný balíček duševnej pohody užitočnejším doma?

(Otvorená otázka)

5. Ak by ste mali inej rodine povedať jednu vec o používaní balíčka, čo by to bolo?

(Otvorená otázka)

6. Do akej miery vám balíček pomohol cítiť sa doma pokojnejšie alebo viac prepojene ako rodina?

☐ Vôbec ☐ Trochu ☐ Dost ☐ Veľmi

Voliteľné: Chceli by ste Rodinný balíček duševnej pohody používať aj naďalej?

- ☐ Áno ☐ Možno ☐ Nie



REFLEXIA V KRUHU ALEBO SKUPINOVÁ DISKUSIA

Cieľ: Podporiť hlbšie zdieľanie o tom, ako rodiny balíčky používali a aký vplyv na ne mali.

Tipy na facilitáciu:

Použite „hovoriaci predmet“ (napr. mäkkú loptu alebo drevený žetón), aby ste zaistili, že bude hovoriť vždy len jeden účastník.

Udržujte priateľský, rešpektujúci tón bez hodnotenia.

Snažte sa, aby každý účastník dostal priestor zdieľať aspoň jednu vec.

Príklady podnetov na zamyslenie:

„Vedeli by ste opísať moment, keď ste doma použili niečo z balíčka?“

„Prekvapilo vás niečo v tom, ako balíček používalo vaše dieťa alebo iný člen rodiny?“

„Pomohla vám niektorá z aktivít zvládnuť náročný deň? Ako?“

„Ak by sme pripravovali novú verziu balíčka, čo by ste do nej pridali alebo zmenili?“

RÝCHLE AKTIVITY NA SPÄTNÚ VÄZBU

Cieľ: Jednoduché a prístupné zhodnotenie použitia balíčka pre každého člena rodiny.

„Dve hviezdičky a jedno želanie“

Pokyny:

Dajte každému účastníkovi 3 lepiace lístočky (alebo papierové hviezdičky).

Na dve hviezdičky napíšte alebo nakreslite:

„Jedna vec, ktorá nám naozaj pomohla...“ „Niečo, čo sa nám páčilo spolu robiť...“

Na jednu hviezdičku – želanie napíšte:

„Jedna vec, ktorú by sme chceli nabudúce inak alebo lepšie...“

Všetky hviezdičky alebo lístočky nalepte na spoločnú nástenku spätnej väzby rodiny.

MAPOVANIE ZMIEN NA ZÁKLADE SPÄTNEJ VÄZBY

Cieľ: Zozbieranú spätnú väzbu spracovať, prehľadne zobrazit' a premenit' na konkrétne kroky.

Pokyny:

1. Zozbierajte a roztriedte odpovede:

Zozbierajte všetku spätnú väzbu z dotazníkov, aktivít a diskusií. Roztriedte ju do tém (napr. veci, ktoré sa rodinám páčili, prekážky, nápady na zlepšenie).

2. Použite vizuálnu mapu alebo tabuľku:

Vytvorte tabuľu alebo dokument podľa príkladu nižšie.

3. Pravidelne prehodnocujte:

K mape sa pravidelne vracajte – aj spolu s rodinami. Ukážte im, čo sa na základe ich podnetov zmenilo.

Čo povedali rodiny	Čo si z toho odnášame	Ďalšie kroky / opatrenia	Do kedy?
„Trblietky sa zachytávajú na dne fľaše.“	Lepidla je priveľa, treba upraviť recept.	Vyskúšajte nové zloženie: menej lepidla, teplá voda	Ďalší workshop
„Emočné kartičky sme veľmi nepoužívali.“	Rodiny potrebujú viac podpory, aby s nimi vedeli pracovať	Pridať kartičky s jednoduchými obrázkami a návodmi.	Ďalší workshop
„Baliček používame viac, keď je v kuchyni.“	Uloženie na viditeľné miesto podporuje používanie.	Rodinám odporučiť, kde si môžu baliček doma uložiť.	Ďalší workshop
„Antistresová loptička sa rýchlo roztrhla.“	Balóny boli príliš tenké	Použite hrubšie balóny alebo dve vrstvy	Okamžité
„Chceli by sme si baliček vyzdobit' sami!“	Rodiny oceňujú možnosť personalizácie	Nabudúce do baličkov priložiť mini sadu na zdobenie	Ďalší workshop



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEBAGOŠKI INŠTITUT



Škola Dokorán
Wide Open School n. o.

KORAK
PO
KORAK
projekti stvarnosti učiteljica

Partners
Hungary
Alapítvány

KEC
Gondogatói Központ és Könyvtár
Roma Education Center



25⁺ years for
Early Childhood
Development