



PRIRUČNIK

Priručnik je namijenjen pružanju podrške praktičarima u organizaciji radionica s obiteljima radi zajedničkog stvaranja Kutija obiteljske dobrobiti.



SADRŽAJ

SADRŽAJ	2
Uvod.....	4
1. Kako započeti?	4
KOME JE OVAJ PRIRUČNIK NAMIJENJEN?	4
KAKO SE UČINKOVITO PRIPREMITI ZA RADIONICU?	4
1. Jasno razumjeti svrhu radionice.....	4
2. Upoznati i razumjeti ciljanu skupinu	5
3. Planirati logističke i tehničke aspekte	5
4. Pripremiti jasnu i razumljivu komunikaciju	5
VAŽNOST KULTURNE OSJETLJIVOSTI I UKLJUČIVIH PRAKSI	6
POPIS ZA PROVJERU UČINKOVITE PRIPREME	6
2. Kutije obiteljske dobrobiti.....	7
ŠTO SU KUTIJE OBITELJSKE DOBROBITI?	7
ŠTO SE NALAZI U KUTIJI OBITELJSKE DOBROBITI?.....	8
KAKO KUTIJE OBITELJSKE DOBROBITI POMAŽU OBITELJIMA?.....	9
VAŽNI ASPEKTI.....	9
1. Osiguravanje dostupnosti za sve obitelji	9
2. Jasno objasnite koncept Kutija tijekom radionica	9
3. Ključne poruke za obitelji	10
3. Praktični savjeti za uspješne radionice	11
SAVJET 1: STVORITE SIGURNO I POTICAJNO OKRUŽENJE	11
SAVJET 2: OSIGURAJTE KULTURNU OSJETLJIVOST I RESPONZIVNOST	11
SAVJET 3: POTAKNITE RAVNOPRAVNO SUDJELOVANJE SVIH ČLANOVA OBITELJI	11
SAVJET 4: OMOGUĆITE SMISLENE INTERAKCIJE	12
SAVJET 5: POTAKNITE AKTIVNO SLUŠANJE I DIJELJENJE	12
SAVJET 6: PRILAGODITE AKTIVNOSTI POTREBAMA OBITELJI.....	12
SAVJET 7: KORISTITE POZITIVAN I UKLJUČIV JEZIK.....	12
SAVJET 8: DAJTE JASNE UPUTE I PRIMJERE.....	12
SAVJET 9: OMOGUĆITE FLEKSIBILNOST I KREATIVNOST	13



SAVJET 10: REDOVITO PRIKUPLJAJTE I KORISTITE POVRATNE INFORMACIJE.....	13
4. Koraci provedbe radionice	13
KORAK 1: PRIPREMA RADIONICE	14
KORAK 2: STRUKTURIRANJE RADIONICE (PRIMJER RASPOREDA)	15
5. Prijedlog aktivnosti za radionicu	16
6. Pilotiranje Kutija za obiteljsku dobrobit	21
DOKUMENTIRANJE PILOTIRANJA.....	24
ALATI ZA POVRATNE INFORMACIJE I EVALUACIJU	25
Prilozi	27
PRIOLOG A: "URADI SAM" NAPRAVE	27
PRIMJER AKTIVNOSTI ZA PRIKUPLJANJE POVRATNIH INFORMACIJA NA RADIONICAMA	29
PRIMJERI ALATA ZA POVRATNE INFORMACIJE I EVALUACIJU	30
1. OBRAZAC ZA POVRATNE INFORMACIJE OBITELJI	30
2. KRUG ZA REFLEKSIJU ILI GRUPNA RASPRAVA	31
3. BRZINSKO PRIKUPLJANJE POVRATNIH INFORMACIJA	31
4. MAPIRANJE UNAPRJEĐENJA TEMELJEM POVRATNIH INFORMACIJA	31



CHAVORE (na romskom jeziku znači „djeca“) inicijativa je usmjerena na unapređenje mentalnog zdravlja i dobrobiti djece rane dobi (od 0 do 6 godina), osobito u ranjivim zajednicama poput romske.

Inicijativa se bavi ključnim razvojnim potrebama djece, posebno u najranijem razdoblju života, stvarajući okruženja koja potiču tjelesno i mentalno zdravlje te cjelokupnu dobrobit. Rad inicijative CHAVORE utemeljen je na kulturnoj osjetljivosti i praksama utemeljenima na iskustvu, što je čini jedinstvenim pristupom u pružanju podrške djeci i obiteljima koje se suočavaju s isključenošću i diskriminacijom, kao i praktičarima koji s njima rade.

Uvod

1. Kako započeti?



Ovo poglavlje pomoći će voditelju radionica da se učinkovito pripremi za provedbu radionica usmjerenih na izradu **Kutija obiteljske dobrobiti**. Cilj radionica jest pružiti podršku obiteljima u njegovanju mentalnog zdravlja i emocionalne otpornosti unutar okruženja obitelji i doma.

KOME JE OVAJ PRIRUČNIK NAMIJENJEN?

Priručnik je posebno osmišljen za praktičare, uključujući odgajatelje u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju, stručnjake za podršku obiteljima, voditelje u zajednici, socijalne radnike, terenske suradnike i druge profesionalce koji rade u neposrednom kontaktu s obiteljima i malom djecom.

Vaša uloga voditelja iznimno je važna jer ćete obitelji voditi kroz proces izrade vlastitih Kutija obiteljske dobrobiti – zbirke alata osmišljenih za jačanje emocionalne dobrobiti, poticanje pozitivnih obiteljskih odnosa i lakše nošenje sa svakodnevnim izazovima i stresom.

KAKO SE UČINKOVITO PRIPREMITI ZA RADIONICU?

1. Jasno razumjeti svrhu radionice

Prije organizacije radionice nužno je jasno razumjeti njezinu svrhu.

Vaš je cilj:

- aktivno uključiti obitelji u planiranje radionice i iskoristiti taj proces za jačanje partnerstva s obiteljima



- poticati emocionalnu povezanost među članovima obitelji
- naglašavati važnost mentalnog zdravlja i dobrobiti od najranije dobi
- osnažiti obitelji praktičnim, svakodnevnim i kućnim alatima za njegovanje emocionalne i mentalne dobrobiti u obiteljskom okruženju

2. Upoznati i razumjeti ciljanu skupinu

Odvojite vrijeme za promišljanje o specifičnim potrebama i obilježjima obitelji koje planirate uključiti:

- dob i razvojna faza djece
- kulturna pozadina, obiteljske tradicije i posebnosti
- moguća iskustva socijalne isključenosti, siromaštva, stresa ili traume
- iskustvo sudjelovanja u radionicama (prvi put ili redoviti sudionici)

Imajte na umu da se neka djeca i skrbnici mogu suočavati s jezičnim barijerama ili imati ograničeno iskustvo sudjelovanja u strukturiranim grupnim aktivnostima. Preporučuje se započeti s vrlo jednostavnim i konkretnim aktivnostima te postupno uvoditi složenije, kako bi obitelji stekle sigurnost i osjećaj pripadnosti.

3. Planirati logističke i tehničke aspekte

Dobra priprema ključna je za uspješnu i ugodnu radionicu. Obratite pažnju na:

- **Prostor:** odaberite ugodan, pristupačan i siguran prostor za obitelji (može biti poznat ili nov, ovisno o tome gdje se obitelji osjećaju opuštenije).
- **Vrijeme:** planirajte termin u skladu s obiteljskim rutinama (npr. izbjegavajte vrijeme spavanja djece ili obroka te uzmite u obzir radne obveze roditelja).
- **Trajanje:** preporučeno trajanje radionice je 1,5 do 2 sata kako bi se održala uključenost bez zamora.
- **Materijali:** unaprijed pripremite sve potrebne materijale (likovni pribor, papir, prirodne materijale, tiskane upute i sl.).
- **Digitalni resursi:** osigurajte dostupnost i funkcionalnost digitalnih materijala ako ih nudite kao dodatak ili ako su obiteljima potrebni.
- **Organizacijske pojedinosti:** procijenite broj uključenih obitelji, planirani broj radionica (uključujući početnu i dodatne radionice) te način kontinuiranog uključivanja obitelji (npr. tjedno ili mjesečno).

4. Pripremiti jasnu i razumljivu komunikaciju

Pozivnice i objašnjenja trebaju jasno sadržavati:

- svrhu i koristi radionice
- što obitelji mogu očekivati tijekom susreta
- na koji će način participacija pozitivno utjecati na obiteljski život
- informaciju da su dobrodošli i roditelji i drugi skrbnici (npr. bake i djedovi)
- mjesto i vrijeme održavanja
- eventualnu organizaciju skrbi za djecu (ako je osigurana)



VAŽNOST KULTURNE OSJETLJIVOSTI I UKLJUČIVIH PRAKSI

Kulturno osjetljiv i uključiv pristup osigurava da se svaka obitelj osjeća poštovano, uvaženo i viđeno.

- **VREDNOVANJE KULTURNIH RAZLIKA:** potičite obitelji da dijele vlastite običaje i tradicije.
- **JEZIK:** osigurajte materijale na jezicima koji su sudionicima bliski (uključujući romske dijalekte, gdje je primjenjivo) ili surađujte s izvornim govornicima. Razmotrite mogućnost uključivanja roditelja kao suvoditelja radionice radi lakšeg prevladavanja jezičnih barijera.
- **PRISTUPAČNOST AKTIVNOSTI:** aktivnosti ne bi trebale ovisiti isključivo o verbalnim uputama. Kad god je moguće, koristite vizualne demonstracije. U slučaju jezičnih prepreka, započnite s praktičnim, iskustvenim zadacima te postupno uvodite nove korake.
- **ZASTUPLJENOST:** predložite materijale i primjere koji odražavaju raznolikost romskih i drugih obitelji sudionica kako biste stvorili osjećaj prepoznatljivosti i ugodnu atmosferu.
- **UKLJUČIVA KOMUNIKACIJA:** izbjegavajte pretpostavke o obiteljskim strukturama, rodnim ulogama ili životnim iskustvima. Pristupite svakoj obitelji s otvorenosti i poštovanjem te IH ne izlažite situacijama u kojima se mogu osjećati nelagodno bez prethodnog dogovora.

POPIS ZA PROVJERU UČINKOVITE PRIPREME

Kako biste si olakšali pripremu, koristite sljedeći popis:

POPIS	
☐	Ciljevi radionice jasno su definirani.
☐	Pozivnice su poslane s jasnim informacijama.
☐	Sav materijal i pribor su pripremljeni.
☐	Digitalni materijali su dostupni i ispitani (ako je primjenjivo).
☐	Kulturna osjetljivost uzeta je u obzir u svim fazama planiranja.
☐	Pripremljen je jasan plan rada s vremenskim okvirom i pauzama.
☐	Pripremljen je alternativni plan za nepredviđene situacije.

Promišljenom pripremom, u skladu s navedenim koracima, stvorit ćete poticajno, podržavajuće i osjetljivo okruženje za radionicu. Vaše pažljivo planiranje značajno će obogatiti iskustvo obitelji i pridonijeti izgradnji snažnog partnerskog odnosa s njima.

2. Kutije obiteljske dobrobiti



*U ovom poglavlju pronaći ćete sve što Vam je potrebno za jasno razumijevanje i prenošenje koncepta **Kutija obiteljske dobrobiti** te njihovih koristi za obitelji. Ova će Vam znanja pomoći da s pouzdanjem predstavite kutije tijekom radionica.*

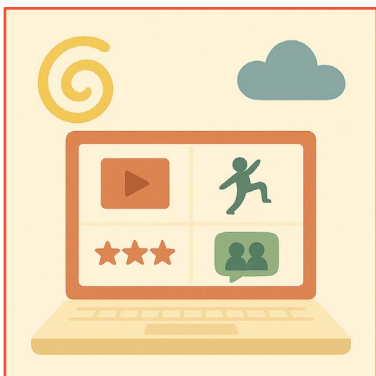
ŠTO SU KUTIJE OBITELJSKE DOBROBITI?



Kutije obiteljske dobrobiti praktični su, prilagodljivi spremnici koji sadrže alate, predmete, materijale i pomagala osmišljena za poticanje emocionalnog zdravlja, mentalne dobrobiti i jačanje obiteljskih odnosa u kućnom okruženju. U njima se nalaze jednostavni i dostupni predmeti koje obitelji mogu koristiti zajedno kako bi istraživale osjećaje, razvijale otpornost i jačale učinkovite strategije nošenja sa stresom, kroz kvalitetnije međusobne interakcije.

Kutije obiteljske dobrobiti **moгу se osmisliti u dva oblika:**

- **FIZIČKE KUTIJE:** opipljive kutije s predmetima iz svakodnevnog života, koje obitelji izrađuju ili prikupljaju tijekom radionica.
- **DIGITALNE KUTIJE:** elektronički resursi i aktivnosti dostupni na mreži, posebno korisni za obitelji koje imaju pristup internetu i digitalnim uređajima.



Obitelji se potiču da svoje kutije personaliziraju u skladu s vlastitim potrebama, interesima i kulturnim ili obiteljskim tradicijama.



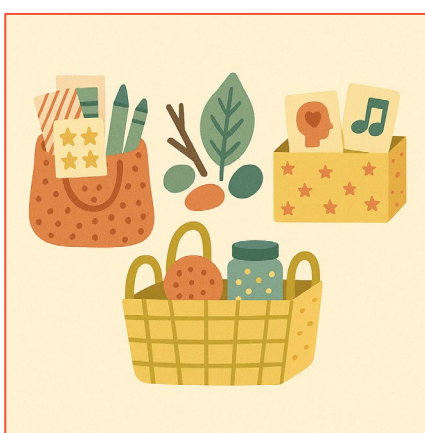
SAVJET:

Kutija obiteljske dobrobiti može imati oblik platnene vrećice, staklenke ili košare. Dokle god kutija/ spremnik/ staklenka/ vrećica omogućuje pohranu različitih predmeta na jednom mjestu, oblik nije ograničen.

ŠTO SE NALAZI U KUTIJI OBITELJSKE DOBROBITI?

Ne postoje stroga pravila ni ograničenja o sadržaju kutije. Sve dok predmeti potiču mentalno zdravlje, jačaju dobrobit članova obitelji i povećavaju međusobne interakcije, njihov izbor je slobodan. Kutije mogu biti i digitalne, no kako bi svi članovi obitelji mogli sudjelovati, preporučuje se odabir aktivnosti i materijala koji se ne oslanjaju pretežito na digitalne uređaje poput pametnih telefona, tableta ili igračih konzola. *(Ti uređaji ponekad mogu biti korisni, ali ne bi smjeli zamijeniti izravne, osobne trenutke povezivanja koji doprinose osjećaju podrške i zadovoljstva u obitelji.)*

Sadržaj kutija razlikovat će se od obitelji do obitelji jer svaka kutija odražava jedinstvenost pojedine obitelji. Kao poticaj i primjer, neke kutije mogu sadržavati, među ostalim:



- **materijale za kreativno izražavanje** (papir u boji ili s uzorcima, flomastere, naljepnice, bojice)
- **prirodne predmete** (kamenčiće, lišće, grančice, školjke) za senzorne ili umirujuće aktivnosti
- **alate za emocionalnu regulaciju** (anti-stres loptice, umirujuće bočice, senzorne materijale, drvene slagalice s emocijama)
- **aktivnosti i poticaje za razgovor** o osjećajima i emocionalnom zdravlju
- **ideje i kartice za vježbe svjesnosti i opuštanja** (tehnike disanja, istezanje, i sl.)
- **glazbene instrumente**
- **ideje za jačanje obiteljskih veza** (obiteljske priče, dnevnik zahvalnosti, obiteljske igre, fotografije i slično).

Tijekom radionica možete potaknuti obitelji **i na izradu pojedinih predmeta** koje će koristiti kod kuće. Primjerice, alat za praćenje raspoloženja, anti-stres lopticu/ balon punjene pijeskom, umirujuću bočicu i slično. **Upute za izradu nalaze se u Prilogu A.**



KAKO KUTIJE OBITELJSKE DOBROBITI POMAŽU OBITELJIMA?

Prilikom predstavljanja kutija obiteljima važno je jasno istaknuti njihove praktične koristi:

POTICANJE KOMUNIKACIJE	Kutije nude različite ideje i poticaje koje pomažu članovima obitelji otvoreno razgovarati o osjećajima, mislima i iskustvima.
RAZVOJ EMOCIONALNE OTPORNOSTI	Aktivnosti pomažu obiteljima razvijati vještine upravljanja stresom i konstruktivnog suočavanja s izazovima.
JAČANJE OBITELJSKIH VEZA	Zajedničke aktivnosti produbljuju emocionalnu povezanost i međusobno razumijevanje.
OSNAŽIVANJE OBITELJI	Obitelji usvajaju praktične načine brige o mentalnom zdravlju, čime se smanjuje ovisnost o vanjskoj podršci ili stručnjacima.
POTICANJE KULTURNOG IDENTITETA I POVEZANOSTI	Aktivnosti su prilagodljive različitim kulturnim kontekstima te potiču ponos i istraživanje vlastite baštine.
RAZVOJ ZDRAVIH RUTINA I RITUALA	Predmeti i aktivnosti potiču zdrave obiteljske rituale i rutine, brigu o sebi, omogućuju vrijeme za opuštanje i smislene zajedničke trenutke (makar kratki razgovor prije spavanja ili obiteljske šetnje u prirodi).

VAŽNI ASPEKTI

1. Osiguravanje dostupnosti za sve obitelji

Kako bi sve obitelji mogle u potpunosti sudjelovati i imati korist od kutija, važno je voditi računa o sljedećem:

- **FIZIČKA DOSTUPNOST:** materijali trebaju biti lako dostupni, cjenovno prihvatljivi i sigurni za sve dobne skupine.
- **DIGITALNA DOSTUPNOST:** za obitelji bez interneta ili digitalnih uređaja osigurajte tiskane verzije digitalnih sadržaja
- **KULTURNA RELEVANTNOST:** uključite kulturno osjetljive primjere i prijevode ključnih materijala na jezike koji su bliski obiteljima sudionicama

2. Jasno objasnite koncept Kutija tijekom radionica

Tijekom radionica koncept Kutija obiteljske dobrobiti objašnjavajte jednostavnim i razumljivim jezikom. Donosimo jedan primjer opisa, no potičemo Vas na kreativnost i prilagodbu – Vi najbolje poznajete obitelji s kojima radite.



„Kutije obiteljske dobrobiti posebni su kompleti koje će Vaša obitelj zajedno osmisлити i izraditi. U njih ćete staviti predmete, aktivnosti i ideje koje pomažu Vašoj obitelji da se osjeća smireno, povezano i podržano. Kutiju možete koristiti kad god želite lakše upravljati snažnim osjećajima, opustiti se zajedno ili jednostavno provesti kvalitetno obiteljsko vrijeme.“

3. Ključne poruke za obitelji

- Kutije jačaju emocionalno zdravlje i obiteljske odnose kroz zajedničke interakcije.
- Svaka obitelj izrađuje jedinstvenu kutiju koja odražava njezine potrebe, interese i obiteljsku tradiciju/ rituale.
- Kutije se mogu redovito koristiti kod kuće za jačanje otpornosti i lakše nošenje sa stresom, ili kao dio zajedničkog projekta više obitelji (npr. tjedne ili mjesečne aktivnosti, vođenje zajedničkog dnevnika i slične prakse).

Dubinskim razumijevanjem svrhe Kutija obiteljske dobrobiti i jasnim prenošenjem njihovih koristi omogućit ćete obiteljima da s povjerenjem prihvate ovaj alat, čime će Vaše radionice postati još učinkovitije i sadržajnije.

3. Praktični savjeti za uspješne radionice



Ovo poglavlje pruža Vama, kao voditelju radionica, ključne savjete kako bi radionice bile uključive, poticajne i učinkovite. Svaki savjet popraćen je konkretnim primjerima i prijedlozima koji će Vam pomoći odgovoriti na potrebe obitelji i stvoriti podržavajuću atmosferu.

SAVJET 1: STVORITE SIGURNO I POTICAJNO OKRUŽENJE

Topla i prijateljska atmosfera pomaže obiteljima da se osjećaju opušteno i potiče njihovo aktivno sudjelovanje. Izbjegavajte formalne strukture i duga izlaganja jer mogu stvoriti osjećaj strogoće i ozbiljnosti pa time i nelagode.

Praktični koraci:

- Osobno pozdravite svaku obitelj pri dolasku.
- Rasporedite sjedenje u krugu ili u manjim skupinama kako biste potaknuli interakciju.
- Vidljivo istaknite poruku dobrodošlice na jezicima obitelji sudionika.
- Osigurajte dovoljno vremena i prostora kako bi svaka obitelj mogla izraziti svoje mišljenje, dijeliti ideje i aktivno sudjelovati.

SAVJET 2: OSIGURAJTE KULTURNU OSJETLJIVOST I RESPONZIVNOST

Uvažavanje i uključivanje kulturne pozadine obitelji jača osjećaj pripadnosti. Za stvaranje ugodne atmosfere možete koristiti dječje radove ili obiteljske fotografije.

Praktični koraci:

- Potaknite obitelji da dijele kulturne priče ili običaje povezane s dobrobiti.
- Uključite kulturno prepoznatljive simbole ili materijale u aktivnosti.
- Osigurajte materijale i upute na više jezika.
- Suradujte s obiteljima ili volonterima iz zajednice kako biste lakše prevladali moguće jezične barijere.

SAVJET 3: POTAKNITE RAVNOPRAVNO SUDJELOVANJE SVIH ČLANOVA OBITELJI

Potičite aktivno sudjelovanje svakoga – djece, majki, očeva i drugih skrbnika.

Praktični koraci:

- Izravno pozovite tiše članove obitelji da se uključe.
- Organizirajte aktivnosti u kojima svi članovi imaju jasnu ulogu.
- Koristite uključiv jezik (npr. „skrbnici“ umjesto isključivo „roditelji“, gdje je primjenjivo).
- Prepoznajte i vrednujte potencijale, vještine i kompetencije koje svaki član obitelji unosi u radionicu.



SAVJET 4: OMOGUĆITE SMISLENE INTERAKCIJE

Podržite obitelji u izgradnji dubljih emocionalnih veza kroz zajedničke, smislene aktivnosti.

Praktični koraci:

- Potaknite obitelji da zajedno rade na zadacima.
- Uključite refleksivna pitanja o kojima obitelji mogu razgovarati.
- Osigurajte dovoljno vremena za međusobno dijeljenje iskustava.

SAVJET 5: POTAKNITE AKTIVNO SLUŠANJE I DIJELJENJE

Aktivno slušanje i otvoreno dijeljenje jačaju povjerenje među članovima obitelji.

Praktični koraci:

- Vlastitim ponašanjem modelirajte aktivno slušanje (kontakt očima, kimanje, dodatna pitanja).
- Potaknite članove obitelji da prepričaju što su čuli jedni od drugih.
- Po potrebi dijelite jednostavne osobne primjere kako biste potaknuli otvorenost.

SAVJET 6: PRILAGODITE AKTIVNOSTI POTREBAMA OBITELJI

Fleksibilnost je ključna kako bi svaka obitelj imala stvarnu korist od radionice. Po potrebi pojednostavite aktivnosti, smanjite verbalna objašnjenja te koristite pokazivanje i vizualne primjere.

Praktični koraci:

- **Započnite s jednostavnim i postupno uvodite** složenije aktivnosti, osobito kada su obitelji nove u radionicama ili postoje jezične prepreke.
- Prilagodite aktivnosti veličini i strukturi obitelji te dobi djece.
- Ponudite alternativne načine sudjelovanja obiteljima s različitim razinama pismenosti ili sigurnosti u izražavanju.
- Osigurajte dodatnu podršku obiteljima koje se suočavaju s posebnim izazovima.

SAVJET 7: KORISTITE POZITIVAN I UKLJUČIV JEZIK

Pozitivan i uključiv jezik stvara atmosferu poštovanja i podrške.

Praktični koraci:

- Izbjegavajte negativne ili prosuđujuće izraze (npr. umjesto „pogrešno“ koristite „dručkije“).
- Koristite uključive pojmove („svi“, „član obitelji“).
- Pohvaljujte trud i sudjelovanje, a ne samo krajnji rezultat.

SAVJET 8: DAJTE JASNE UPUTE I PRIMJERE

Jasne upute smanjuju nesigurnost i povećavaju uključenost obitelji.

Praktični koraci:

- Svaku aktivnost objasnite jasno, korak po korak; po potrebi pokažite primjer samo kao ilustraciju, a ne kao očekivani ishod.
- Redovito provjeravajte razumijevanje i potičite pitanja.
- Koristite kratke i jednostavne upute te vizualne demonstracije.
- Osigurajte dovoljno vremena za promatranje, oponašanje i ponavljanje.

SAVJET 9: OMOGUĆITE FLEKSIBILNOST I KREATIVNOST

Potičite kreativnost kako bi obitelji mogle personalizirati svoje Kutije obiteljske dobrobiti i osjećati se slobodno u izražavanju.

Praktični koraci:

- Osigurajte raznolike materijale i mogućnosti izbora.
- Potaknite obitelji da koriste osobne ili kulturno značajne predmete.
- Jasno naglasite da ne postoje „točni“ ili „pogrešni“ načini izrade kutija.

SAVJET 10: REDOVITO PRIKUPLJAJTE I KORISTITE POVRATNE INFORMACIJE

Povratne informacije omogućuju stalno unapređivanje radionica i bolje odgovaranje na potrebe obitelji.

Praktični koraci:

- Provedite kratku evaluaciju na kraju radionice (usmena refleksija, anonimne bilješke ili kratki upitnik).
- Pitajte obitelji što im je bilo korisno, a što bi se moglo poboljšati.
- Prikupljene povratne informacije koristite za prilagodbu budućih radionica.

Pogledajte Prilog B za primjer aktivnosti prikupljanja povratnih informacija

4. Koraci provedbe radionice



Ovo poglavlje donosi praktične, upute korak-po-korak koje će Vam pomoći u uspješnoj organizaciji i provedbi obiteljskih radionica. Slijedeći ovaj priručnik osigurat ćete strukturirano, glatko i smisleno iskustvo za sve obitelji sudionice.



KORAK 1: PRIPREMA RADIONICE

Dobra priprema omogućit će Vam da se tijekom same radionice u potpunosti posvetite podršci obiteljima. Iako znamo da imate bogato iskustvo u provođenju radionica s obiteljima, cilj ovog priručnika je pružiti dodatnu podršku u planiranju kako biste se osjećali sigurnije i imali veću kontrolu nad provedbom radionice.

Započnimo s **Popisom za provjeru pripreme**, koji će Vas podsjetiti na neke od ključnih elemenata koje je važno imati na umu.

PROSTOR

1. Odaberite ugodan, udoban i pristupačan prostor.
2. Rasporedite sjedenje tako da potiče obiteljsku interakciju (krug ili manje skupine).
3. Osigurajte dovoljno svjetla, dobru ventilaciju i ugodnu temperaturu. Ako vremenski uvjeti dopuštaju, razmotrite provođenje radionica na otvorenom, primjerice na igralištu ili u prostoru zajednice.

VRIJEME

4. Planirajte radionice u terminima koji su prikladni obiteljima (npr. vikendom ujutro ili u ranim večernjim satima).
5. Trajanje radionice ograničite na 1,5 do 2 sata kako biste zadržali energiju i uključenost sudionika.

MATERIJALI (primjeri onoga što je potrebno pripremiti):

6. Kutije ili spremnici (kutije za cipele, ukrašene kartonske kutije ili jednostavne vrećice)
7. Likovni i kreativni pribor (flomasteri, naljepnice, ljepilo, škare, papir)
8. Prirodni materijali (lišće, kamenčići, grančice, školjke)
9. Senzorni materijali (komadi tkanine, anti-stres loptice, plastelin)
10. Jasne upute za aktivnosti, tiskane na više jezika (prema potrebi)

DIGITALNI IZVORI (ako je primjenjivo):

11. Unaprijed pripremite i testirajte digitalne poveznice ili QR kodove za mrežne aktivnosti.
12. Osigurajte da digitalne aktivnosti imaju jasne i jednostavne upute.
13. Pripremite pričuvene tiskane verzije digitalnih materijala.



KORAK 2: STRUKTURIRANJE RADIONICE (PRIMJER RASPOREDA)

U nastavku je dan praktičan primjer kako možete strukturirati radionicu (preporučeno trajanje: 1 sat i 45 minuta):

Vrijeme	Aktivnost	Napomene
10 min	Dobrodošlica i uvod	Topla dobrodošlica i kratko objašnjenje svrhe radionice.
15 min	Upoznavanje obitelji	Jednostavna aktivnost za opuštanje (npr. kratko dijeljenje aktivnosti u kojima obitelj uživa zajedno).
10 min	Objašnjenje Kutija dobrobiti	Jasno predstavite koncept, koristi i sadržaj kutija uz vizualne primjere.
45 min	Glavna aktivnost: izrada kutija	Obitelji izrađuju svoje kutije koristeći ponuđene <i>(ili vlastite, ako je tako dogovoreno)</i> materijale. Voditelj obilazi skupine, pruža podršku i ohrabrenje.
15 min	Dijeljenje i refleksija	Obitelji dobrovoljno dijele svoja iskustva. Postavite refleksivna pitanja (npr. „Kako biste ovo mogli koristiti kod kuće?“).
10 min	Povratne informacije i završetak	Kratko prikupljanje dojmova, toplo zatvaranje radionice uz isticanje doprinosa obitelji i sljedećih koraka.



5. Prijedlog aktivnosti za radionicu

Neki od Vas mogu odlučiti da, uz izradu Kutija obiteljske dobrobiti, žele ponuditi i **dodatne kreativne aktivnosti** u kojima će obitelji sudjelovati kako bi pripremile pojedine predmete za korištenje unutar koncepta Kutije obiteljske dobrobiti. Preporučujemo da svaka dodatna aktivnost bude jasno opisana, ujednačeno strukturirana i da obavezno uključuje:

- Cilj
- Trajanje
- Potrebne materijale (uz moguće zamjene ako su resursi ograničeni)
- Dosljedne upute za provedbu
- Prilagodbu različitim dobnim skupinama/ veličini obitelji
- Pitanja za refleksiju za obitelji
- Neobavezno: vizualne primjere ili fotografije

U nastavku donosimo **skup prijedloga aktivnosti**:

1. **ISPRIČAJ MI PRIČU** | Pomaganje djeci da razumiju teška iskustva

Cilj: Kako bi se djeci pomoglo da obrade i razumiju izazovna ili bolna iskustva uključivanjem i lijeve i desne hemisfere mozga kroz pripovijedanje. Aktivnost podržava emocionalnu regulaciju, jača povezanost između roditelja i djeteta te ohrabruje djecu da pomoću jezika i emocija shvate što se dogodilo.

Trajanje: 20–40 minuta (može se produžiti ili podijeliti u više dijelova, ovisno o spremnosti i uključenosti djeteta)

Potrebni materijali:

- ugodan prostor za sjedenje ili igru
- neobavezno: papir za crtanje, flomasteri/bojice
- tiha zajednička aktivnost (npr. slaganje kockica, igre kartama ili vožnja automobilom)

Preporučeno za: roditelje s djecom u dobi od 3 do 7 godina

2. **POKRETOM DO SMIRENOSTI** | Umirivanje frustracija kroz igru i kretanje

Cilj: Pomoći djetetu da otpusti nakupljenu frustraciju i ponovno uspostavi emocionalnu ravnotežu kroz tjelesni pokret i igru. Aktivnost potiče samoregulaciju – koristi tijelo kako bi pozitivno utjecala na mozak, smanjila napetost i vratila osjećaj kontrole i smirenosti.

Trajanje: 10–15 minuta (može se prilagoditi prema potrebi i energiji djeteta)



Potrebni materijali:

- otvoreni prostor (dnevna soba, dvorište, hodnik)
- po želji: zvučnik za pjesme
- dodatno, po želji: marame, mekane loptice, jastučići ili prostirke za vježbu

Preporučeno za: roditelje s djecom u dobi od 3 do 7 godina

3. PAUZA MEKOG ZAGRLJAJA | Povezanost i smirenje kod kuće

Cilj: Pomoći roditeljima da podrže dijete u trenucima kada je preplavljeno emocijama ili snažno uznemireno, kroz jednostavnu i toplu praksu koja jača povezanost te uči dijete kako se smiriti na siguran i podržavajući način.

Trajanje: 3–10 minuta (može se primijeniti kad god je dijete uzrujano, ljuto ili nemirno)

Potrebni materijali:

- kauč, deka ili kutak s jastučićima

Preporučeno za: roditelje s djecom u dobi od 2.5 do 7 godina

4. GLAZBENA PAUZA POVEZANOSTI | Pjevanje i pokret za smirenje i bliskost

Cilj: Pomoći roditeljima da kroz toplu, razigranu zajedničku aktivnost stvore trenutke povezanosti s djetetom te podrže njegovu emocionalnu regulaciju i potrebu za kretanjem, koristeći jednostavne pjesme i blage pokrete u svakodnevnim rutinama.

Trajanje: 5–10 minuta (može se provoditi ujutro prije polaska, po povratku iz vrtića ili navečer prije spavanja)

Potrebni materijali:

- pjesma koju dijete voli (uspavanka, pjesmica uz pljeskanje ili brojalice s pokretima)

Preporučeno za: roditelje s djecom u dobi od 2 do 7 godina

5. MI SMO ZAJEDNICA | Uključivanje djece u obiteljski život

Cilj: Poticati osjećaj kompetentnosti, samoregulacije i samopoštovanja kod djece kroz njihovo smisleno uključivanje u obiteljski život. Potaknuti emocionalno izražavanje, donošenje odluka i povezanost s kulturom kroz svakodnevno sudjelovanje i razigrane rutine.



Trajanje: fleksibilno – uklopljeno u dnevne rutine

Potrebni materijali:

- mali dnevnik ili papir za crtanje i pisanje
- materijali za ukrašavanje osobnog prostora (npr. poster, jestive boje, špaga, papir)
- prostor u kući ili dvorištu određen za slobodno izražavanje i igru
- glazba (tradicionalne ili omiljene pjesme), instrumenti ili DIY instrumenti
- obiteljske priče, fotografije ili predmeti s kulturnim značenjem
- igračke i materijali po djetetovu izboru

Preporučeno za: roditelje s djecom u dobi od 3 do 6 godina

6. DJECA KAO REDATELJI: IGRA PRIČE | Izražavanje kroz samostalno pripovijedanje i igru uloga

Cilj: Osnažiti djecu da izraze i obrade iskustva kroz samostalno pripovijedanje i igru uloga. Poduprijeti emocionalni razvoj, kreativnost i samopouzdanje dopuštajući djeci da vode igru, dok ih odrasli prate s empatijom i poštovanjem.

Trajanje: 30–45 minuta (aktivnost se može produžiti ili ponoviti)

Potrebni materijali:

- kostimi, marame, šeširi ili rekviziti (nije obavezno)
- prirodni ili svakodnevni predmeti za postavljanje scene (npr. jastuci, stolice, karton, lišće, kutije)
- tih prostor u kući, dvorištu ili parku
- jednostavne dekoracije (tkanina, crteži, znakovi, svjetla – nije obavezno)

Preporučeno za: roditelje s djecom u dobi od 3 do 6 godina

7. VRIJEME ZA PRIČU | Trenutak povezivanja

Cilj: Jačati emocionalnu pismenost, empatiju i povezanost između roditelja i djeteta kroz zajedničko čitanje i refleksivna pitanja.

Trajanje: 10 minuta (aktivnost se može produžiti ili ponoviti)

Potrebni materijali:

- dječja slikovnica s temama emocija
- neobavezno: lutkice ili kartice s emocijama (sretan, tužan, ljutit, miran)

Potrebno za: roditelje s djecom u dobi od 3 do 6 godina



8. BOJE MOGA DANA | Predvidljive rutine i emocionalna refleksija

Cilj: Poduprijeti mentalno zdravlje djece kroz predvidljive dnevne rutine i emocionalno osvještavanje, kako bi se djeca osjećala sigurno, uvaženo i imala osjećaj kontrole nad svojim danom.

Trajanje: 15–30 minuta (aktivnost se može produžiti ili ponavljati u danu)

Potrebni materijali:

- papir (prazan ili predložak s krugom podijeljenim na 4–6 dijelova)
- bojice ili flomasteri
- neobavezno: naljepnice s licima/emocijama (sretan, tužan, umoran, uzbuđen)

Preporučeno za: roditelje s djecom u dobi od 3 do 6 godina

9. MOJA ZVJEZDICA PONOSA | Slavlje osobnih snaga

Cilj: Potaknuti djetetovo samopouzdanje, emocionalnu svjesnost i pozitivan razvoj identiteta kroz svakodnevno promišljanje o vlastitim snagama, uspjesima i dobrim djelima. Razvijati obiteljsku ili vrtićku tradiciju zahvalnosti, uvažavanja i afirmacije.

Trajanje: 15–30 minuta (aktivnost se može produžiti ili ponavljati svakodnevno)

Potrebni materijali:

- predložak zvjezdice (nacrtan ili isprintan)
- bojice, flomasteri, olovke
- škare
- konac ili selotejp (po želji, za vješanje)
- vidljivo mjesto za izlaganje (zid, hladnjak, pano i sl.)
- neobavezno: naljepnice s emocijama

Preporučeno za: roditelje s djecom u dobi od 3 do 6 godina

10. BINGO DOBROBITI | Svakodnevna djela brige i ljubaznosti

Cilj: Potaknuti socio-emocionalni razvoj djeteta, samosvijest i povezanost s drugima kroz raznovrsne svakodnevne aktivnosti utemeljene na igri koje podržavaju dobrobit. Ova igra promiče zdrave navike, ljubaznost, kretanje, odmor i pozitivno razmišljanje – na zabavan, obiteljski način.

Trajanje: Fleksibilno – tijekom jednog dana ili cijelog tjedna



Potrebni materijali:

- ispisani listić *Bingo dobrobiti* (ili vlastiti nacrt rešetke na papiru)
- bojice, naljepnice ili pečati za označavanje polja
- po želji: mala nagrada ili zajedničko slavlje za ispunjen redak ili stupac
- vidljivo mjesto za izlaganje bingo kartice

Preporučeno za: roditelje s djecom u dobi od 3 do 6 godina

6. Pilotiranje Kutija za obiteljsku dobrobit

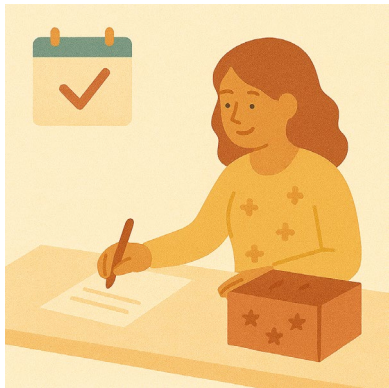
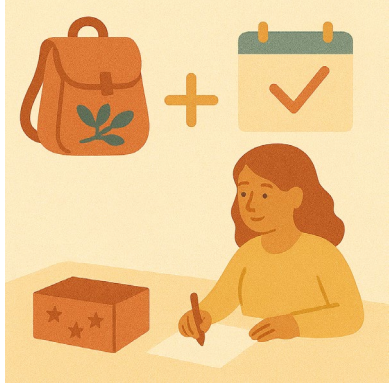
Postoji nekoliko različitih scenarija za pilotiranje Kutija za obiteljsku dobrobit, ovisno o kontekstu zajednice i potrebama obitelji.

U zajednicama u kojima djeca imaju jezične barijere ili gdje obitelji imaju ograničeno iskustvo sa strukturiranim aktivnostima, faza pilotiranja trebala bi započeti vrlo jednostavnim, konkretnim koracima. Tijekom vremena mogu se postupno uvoditi dodatne aktivnosti, upiti za refleksiju ili novi predmeti. Ovaj korak-po-korak pristup podržava povjerenje, uključenost i održivo sudjelovanje.

Donosimo detaljne praktične primjere i ideje različitih pristupa koje možete odabrati ili kombinirati. Ipak, svakako ste ohrabreni da osmislite vlastiti način pilotiranja Kutija za obiteljsku dobrobit. Za inspiraciju, evo nekoliko ideja i opcija:

	1. INDIVIDUALNI RITAM ZA SVAKU OBITELJ • Obitelji dobivaju svoje kutije i koriste ih samostalno, vlastitim tempom. • Ovaj pristup je koristan kada obitelji imaju različite rasporede ili različitu udobnost u grupnim aktivnostima. Preporučeno trajanje: 4–6 mjeseci. Uloga voditelja/učitelja/odgajatelja: • Pružiti jasno objašnjenje i demonstraciju sadržaja kutije te mogućih aktivnosti. • Redovito provjeravati napredak kroz kratke razgovore ili poruke, pružati poticaj i razgovarati o iskustvima obitelji. Tijekom tih provjera prikupljati povratne informacije o korištenju kutije. • Poticati obitelji da reflektiraju i bilježe korištenje kutije prema vlastitoj udobnosti. Ako je potrebno, osigurati jednostavne dnevnike ili obrasce za zapisivanje.
---	--

	2. GRUPNA INICIJATIVA (ZAJEDNIČKE AKTIVNOSTI) • Obitelji dobivaju kutije i tijekom istog vremenskog razdoblja zajedno izvode odabrani set aktivnosti (fokus na dvije aktivnosti). • Ovo potiče međusobnu podršku, grupne refleksije i zajedničko učenje. Preporučeno trajanje: 3–4 tjedna. Uloga voditelja/učitelja: • Komunicirati raspored i odabrane aktivnosti, osiguravajući da svi razumiju očekivanja i vremenske okvire. • Facilitirati redovite grupne sastanke ili online provjere kako bi obitelji dijelile iskustva, uspjehe i izazove. • Poticati grupnu interakciju, međusobnu refleksiju i ohrabrivanje kako bi se pojačao osjećaj pripadnosti i kolektivnog učenja. • Voditi strukturirane refleksivne rasprave kako bi se prikupili uvidi iz grupnih iskustava i zajedničke povratne informacije.
	3. VIKEND RUKSACI • Obitelji dobivaju posebno pripremljene ruksake ili kutije s određenim predmetima i zadacima koje trebaju izvršiti tijekom vikenda. • Ovo je učinkovito za intenzivno, fokusirano uključivanje u aktivnosti obiteljske dobrobiti. Preporučeno trajanje: 1–2 vikenda. Uloga voditelja/učitelja/odgajatelja: • Jasno objasniti zadatke u ruksacima i istaknuti prednosti intenzivnog, posvećenog obiteljskog vremena. • Pružiti pisane ili vizualne upute za svaku aktivnost kako bi obitelji bile sigurne u samostalno sudjelovanje.

	• Osigurati da obitelji znaju da ste dostupni (telefon, poruke) za brzu podršku ili pojašnjenja tijekom vikenda. • Facilitirati refleksivnu sesiju nakon vikenda, omogućujući obiteljima da podijele svoja iskustva i rasprave kako bi ta iskustva mogla utjecati na njihove redovne rutine.
	4. ZADATAK TJEDNA • Obitelji dobivaju tjedne zadatke ili upite koji ih vode u korištenju Kutija za obiteljsku dobrobit. • Ovo održava dosljednu uključenost obitelji i pomaže u uspostavljanju rutina. Preporučeno trajanje: 6–8 tjedana, uz jednostavne tjedne provjere i refleksije. Uloga voditelja/učitelja/odgajatelja: • Jasno komunicirati tjedne zadatke putem jednostavnih poruka, vizualnih upita ili podsjetnika. • Planirati kratke tjedne razgovore ili digitalne provjere kako bi se potaknule obitelji, pratilo napredovanje i pružila podrška. • Neprestano motivirati obitelji pohvalama i priznanjem za njihov angažman i trud. • Pružati jednostavna, strukturirana pitanja za refleksiju svaki tjedan kako bi se prikupile konzistentne povratne informacije i održala uključenost.
	5. KOMBINIRANI PRISTUP Također možete kombinirati ove scenarije, npr. započeti s „vikend ruksakom“ kako biste pokrenuli proces, a zatim nastaviti s tjednim zadacima, što omogućuje obiteljima da uspostave održive rutine i navike. Slobodno koristite pristup „odaberi i kombiniraj“ kako biste prilagodili aktivnosti potrebama i stvarnosti konteksta u kojem djelujete. Uloga voditelja/učitelja/odgajatelja:

	• Jasno objasniti kako se različiti pristupi nadopunjuju, pomažući obiteljima da razumiju kako svaki element nadograđuje prethodna iskustva. • Prilagoditi svoj stil podrške svakom pojedinom elementu (npr. intenzivna podrška tijekom vikenda, a zatim kontinuirana tjedna podrška). • Obratiti posebnu pažnju na prijelaze obitelji između različitih scenarija (npr. s intenzivnih vikenda na tjedne zadatke) i pružiti dodatno ohrabrenje tijekom tih promjena. • Prikupljati povratne informacije u svakoj fazi kako bi se jasno razumjelo kako svaki pristup doprinosi obiteljskoj dobrobiti i po potrebi prilagoditi pilotiranje.
--	--

DOKUMENTIRANJE PILOTIRANJA

Dokumentiranje pilotiranja pomaže obiteljima da reflektiraju svoja iskustva i daje vam vrijedne uvide. Prilikom dokumentiranja pilotiranja važno je prilagoditi pristup svakom kontekstu. Odaberite metode koje odgovaraju potrebama obitelji, razini pismenosti i dostupnim resursima kako bi svi mogli sudjelovati na smislen način. Cilj je učiniti dokumentiranje jednostavnim, inkluzivnim i relevantnim za sve obitelji.

Osigurajte obiteljima praktične i jednostavne predloške za dokumentiranje njihovog putovanja:

- **Obiteljski dnevnik fotografija ili crteža:** Obitelji mogu snimati fotografije ili izrađivati crteže koji predstavljaju njihova iskustva i koristiti te vizuale tijekom refleksivnih sesija.
- **Obiteljski dnevnik refleksije:** Jednostavna bilježnica u kojoj obitelji bilježe svoja iskustva nakon svake aktivnosti ili tjedne uporabe. *Primjeri upita:*
 - *Koje aktivnosti smo isprobali?*
 - *Kako su nas aktivnosti činile kao obitelj?*
 - *Što nam se najviše svidjelo? Zašto?*
- **Tjedni listovi za refleksiju:** Kratki listovi koji se ispunjavaju na kraju svakog tjedna. *Primjeri pitanja:*
 - *Ovaj tjedan smo se bolje osjećali kada...*
 - *Suočili smo se s izazovima u...*
 - *Želimo nastaviti koristiti...*



ALATI ZA POVROTNE INFORMACIJE I EVALUACIJU

Prikupljanje povratnih informacija pomaže razumjeti učinak Kutija za obiteljsku dobrobit i identificirati potrebne prilagodbe. Razmotrite ove jednostavne, ali učinkovite alate za povratne informacije:

- **Obrasci za povratne informacije obitelji:**

Kratki upitnici za prikupljanje jasnih i sažetih odgovora.

Primjer pitanja:

- *Koji su predmeti ili aktivnosti najviše pomogli vašoj obitelji? Zašto?*
- *Postoje li aktivnosti ili predmeti koje niste koristili? Zašto ne?*
- *Koja poboljšanja biste predložili za buduće obitelji?*

- **Krug refleksije ili grupna rasprava:**

Vođeni razgovori u kojima obitelji otvoreno dijele iskustva, raspravljaju o snagama i izazovima te daju verbalne povratne informacije.

- **Brze aktivnosti povratnih informacija:**

Kratke i zanimljive aktivnosti, npr.:

- *„Dvije zvjezdice i jedna želja“* (dvije stvari koje su obiteljima bile drage i jedna stvar koju žele poboljšati)
- *Jednostavna vizualna ljestvica zadovoljstva* (obitelji stavljaju naljepnice ili oznake kako bi pokazale razinu zadovoljstva ili uključenosti)

- **Napomena:** Prilikom prikupljanja povratnih informacija važno je evidentirati tko su članovi obitelji koji sudjeluju (majke, očevi, tete, itd.) i koliko članova sudjeluje.

Primjer tablice za prikupljanje podataka o demografiji obitelji

Popis članova obitelji	Broj
Majka	1
Otac	0
Baka	2
Braća i sestre	5

Progleđajte Prilog C za primjere.

Uključivanje povratnih informacija:

Nakon prikupljanja povratnih informacija, poduzmite praktične korake za poboljšanje Kutija za obiteljsku dobrobit:



- Prepoznajte zajedničke teme u povratnim informacijama.
- Jasno sažmite što je dobro funkcioniralo, a što se treba poboljšati.
- Napravite praktične prilagodbe (npr. jasnije upute, promjena ili dodavanje predmeta, poboljšanje pristupačnosti).
- Podijelite kako su povratne informacije obitelji utjecale na poboljšanja, ističući njihov vrijedan doprinos.



Prilozi

PRILOG A: "URADI SAM" NAPRAVE

1. DNEVNIK RASPOLOŽENJA

Cilj: Pratiti svoje emocije i prepoznati obrasce u tome kako se osjećate.

Materijali:

- Papir ili isprintani dnevnik raspoloženja
- Marker, bojice ili olovke u boji
- Naljepnice (opcionalno)
- Ravnalo (opcionalno)

Koraci:

1. Presavijte papir na pola.
2. Na prednjoj strani napišite naslov: „Moj dnevnik raspoloženja“.
3. Unutra napravite tablicu: jedan red za svaki dan u tjednu i jedan stupac za različita raspoloženja (npr. Sretan, Tužan, Ljutit, Uzbuđen, Umoran, Prestrašen).
4. Odaberite boju za svako raspoloženje.
5. Svaki dan obojite kvadrat koji pokazuje kako ste se najviše osjećali taj dan.

Savjet: Dodajte mali emoji pored svakog raspoloženja kako bi praćenje bilo zabavnije!

2. LOPTA ZA STRES OD PIJESKA

Cilj: Napraviti savitljivu lopticu za stiskanje kada se osjećate preplavljeno.

Materijali:

- Balon (najbolje 11" ili 12")
- Suhi pijesak ili brašno
- Lijevak (ili napravite od papira)
- Žlica
- Marker (opcionalno za ukrašavanje)

Koraci:

1. Istežite balon da se opusti.
2. Stavite lijevak u vrat balona.
3. Polako žlicom sipajte pijesak ili brašno u balon.
4. Napunite do veličine teniske loptice.
5. Čvrsto zavežite balon da se zatvori.
6. Po želji ukrasite lice ili umirujuće riječi.

Savjet: Koristite dva balona za dodatnu čvrstoću — odrežite vrat jednog i prebacite ga preko napunjenog balona.



3. UMIRUJUĆA BOČICA SA ŠLJOKICAMA

Cilj: Promatrati šljokice kako se vrte i smiriti um i tijelo.

Materijali:

- Prozračna plastična bočica s poklopcem
- Topla voda
- Prozirno ljepilo ili ljepilo sa šljokicama
- Šljokice (bilo koje boje)
- Boja za hranu (opcionalno)
- Super ljepilo (za zapečaćenje)

Koraci:

1. Napunite bočicu do pola toplom vodom.
2. Dodajte 2–3 žlice prozirnog ljepila.
3. Posipajte šljokice — pustite mašti na volju s bojama!
4. Dodajte kap ili dvije boje za hranu, ako želite.
5. Dopunite preostali dio vodom, ostavljajući mali prostor na vrhu.
6. Čvrsto zatvorite poklopac — po potrebi zalijepite super ljepilom.
7. Protresite bočicu i promatrajte kako šljokice padaju.

Savjet: Pokušajte koristiti šljokice različitih veličina za sporiji i hipnotizirajući efekt.



PRILOG B

PRIMJER AKTIVNOSTI ZA PRIKUPLJANJE POVRATNIH INFORMACIJA NA RADIONICAMA

Cilj: Prikupiti važne povratne informacije i završiti radionicu u refleksivnom tonu.

Materijali:

- Papirići ili kartice (2–3 po sudioniku)
- Olovke ili markeri
- Naljepnice ili pečati (opcionalno)
- Velika ukrašena kuverta, staklenka ili kutija s natpisom: „Refleksije s radionice“ ili „Glasovi naše obitelji“

Upute:

1. Pozdravite (1–2 min):

Recite nešto poput: „*Prije nego što se oprostimo, podijelimo nekoliko misli o današnjem danu. Ono što napišete, pomoći će nam da rastemo i proslavimo što smo zajedno postigli!*“

2. Podijelite materijale (1–2 min):

Dajte svakom sudioniku 2–3 papirića ili kartice.

3. Potaknite pisanje (5 min):

Zamolite ih da odgovore na bilo koji od sljedećih upita:

- „Jedna stvar koju sam danas naučio/la je...“
- „Moj omiljeni trenutak bio je...“
- „Ovo želim isprobati kod kuće...“
- „Sljedeći put bih predložio/la...“

4. Ubacivanje u kutiju (2 min):

Zamolite sve da stave svoje bilješke u zajednički okvir ili staklenku „**Refleksije s radionice**“ pri izlasku.

5. Opcionalno čitanje naglas (3–5 min):

Pozovite 2–3 člana obitelji da, ako se osjećaju ugodno, pročitaju jednu svoju karticu naglas.

Dodatni prijedlozi:

Pokraj okvira „Refleksije s radionice“ postavite jednostavnu tablicu sa smješkom s tri stupca:

- 😊 Sjajno!
- 😊 Sviđa mi se
- 😊 Bilo je OK

Dopustite svakoj obitelji da prije odlaska anonimno zalijepi naljepnicu kao svoj glas.



PRILOG C

PRIMJERI ALATA ZA POVRATNE INFORMACIJE I EVALUACIJU

1. OBRAZAC ZA POVRATNE INFORMACIJE OBITELJI

Cilj: Razumjeti kako su obitelji koristile kutije, što je dobro funkcioniralo i što bi se moglo poboljšati.

Format: Kratko, maksimalno 3–5 pitanja. Uključiti otvorena pitanja i opcionalne okvire za označavanje.

Primjeri pitanja:

1. Koji predmet ili aktivnost je najviše pomogao vašoj obitelji? Zašto?

- ☐ Dnevnik raspoloženja
- ☐ Umirujuća bočica
- ☐ Pitanja za refleksiju
- ☐ Ostalo: _____

Zašto je ovo dobro funkcioniralo za vašu obitelj?

2. Jesu li postojali predmeti ili aktivnosti koje niste koristili? Zašto ne?

- ☐ Nije nas zanimalo
- ☐ Previše teško/zbunjujuće
- ☐ Nedovoljno vremena
- ☐ Ostalo: _____

Komentar:

3. Jeste li koristili kutiju zajedno kao obitelj?

- ☐ Da, često
- ☐ Ponekad
- ☐ Rijetko
- ☐ Još ne

4. Koje promjene ili dodaci bi učinili Kutiju za obiteljsku dobrobit korisnijom kod kuće?

(pitanje otvorenog tipa)

5. Da možete nekoj drugoj obitelji reći jednu stvar o korištenju kutije, što bi to bilo?

(pitanje otvorenog tipa)

6. Koliko je kutija pomogla vašoj obitelji da se osjeća povezano ili smireno?

- ☐ Uopće ne
- ☐ Malo
- ☐ Poprilično
- ☐ Značajno

Opcionalno: Biste li u budućnosti nastavili koristiti Kutiju za obiteljsku dobrobit?

- ☐ Da
- ☐ Možda
- ☐ Ne



2. KRUG ZA REFLEKSIJU ILI GRUPNA RASPRAVA

Cilj: Olakšati dijeljenje o tome kako su obitelji koristile svoje kutije i kakav su učinak primijetile.

Savjeti za facilitaciju:

- Koristiti predmet za razgovor (npr. mekanu lopticu ili žeton) kako bi jedan po jedan govorio.
- Održavati razgovor laganim, s poštovanjem i bez osuđivanja.
- Cilj je da svaka osoba podijeli barem jednu stvar.

Primjeri pitanja za refleksiju:

- „Možete li podijeliti trenutak kada je vaša obitelj koristila nešto iz kutije?“
- „Što vas je iznenadilo u načinu na koji je vaše dijete/drugi član obitelji koristio/la sadržaj?“
- „Je li nešto u kutiji stvarno pomoglo u teškom danu?“
- „Što biste dodali ili promijenili da izrađujemo novu verziju kutije?“

3. BRZINSKO PRIKUPLJANJE POVRATNIH INFORMACIJA

Cilj: Jednostavna i pristupačna evaluacija za svakog člana obitelji o korištenju kutije.

"Dvije zvijezde i jedna želja"

Upute:

- Dajte svakom sudioniku 3 ljepljive bilješke ili papirnate zvjezdice.
- Na dvije napiši ili nacrtaj:
„Jedna stvar koju smo koristili i koja nam je stvarno pomogla...“
„Nešto što smo voljeli raditi zajedno...“
- Na trećoj:
„Jedna stvar koju bismo željeli da bude drugačija ili bolja...“
- Zalijepi ih na zajednički „Zid povratnih informacija obitelji“.

4. MAPIRANJE UNAPRJEĐENJA TEMELJEM POVRATNIH INFORMACIJA

Cilj: Analizirati prikupljene povratne informacije i vizualno mapirati konkretna poboljšanja.

Upute:

1. **Prikupiti i razvrstati odgovore:**
Prikupiti povratne informacije iz obrazaca, aktivnosti i rasprava. Grupirati ih prema temama (npr. što se svidjelo, prepreke, ideje za poboljšanje).
2. **Koristiti vizualnu mapu ili tablicu:**
Izraditi ploču ili dokument, kao u primjeru ispod.
3. **Redovito pregledavati:**
Zajedno s obiteljima ponovno pregledavati mapu kako bi se informirale promjene i prikazao napredak.

Što su rekle obitelji	Što smo zaključili	Sljedeći koraci / Aktivnosti	Do kada?
<i>“Šljokice u umirujućoj bočici ostaju zaglavljene na dnu..”</i>	Šljokice se možda sljepljuju — potrebno je prilagoditi konzistenciju.	Isprobati novi recept: manje ljepila, koristiti toplu vodu.	Do sljedeće radionice
<i>“Kartice s emocijama nismo puno koristili.”</i>	Obiteljima je potrebna podrška kako bi ih koristile s više sigurnosti.	Dodati tiskane kartice s vizualima i jednostavnim objašnjenjima.	Do sljedećeg susreta
<i>“Kutiju smo više koristili kada je bila ostavljena u kuhinji.”</i>	Vidljivost utječe na upotrebu.	Predložiti obiteljima savjete gdje da je postave.	Do sljedeće radionice
<i>“Lopta za stres brzo je pukla.”</i>	Baloni su tanki.	Koristiti deblje balone ili pristup s dvostrukim slojem.	Odmah
<i>“Želimo sami ukrasiti svoju kutiju!”</i>	Obitelji uživaju u personalizaciji.	U buduće kutije uključiti mini set za ukrašavanje.	Do sljedeće radionice



Sufinancira
Europska unija



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

