



UDHËZUES PËR ZBATIM

Udhëzues praktik për mbështetjen e profesionistëve në
organizimin e punës me familjet për krijimin e Kutijave
të Mirëqenies Familjare



PËRMBAJTJA

PËRMBAJTJA	2
Hyrje.....	4
1. Fillimi	4
PËR KË DEDIKOHET KY UDHËZUES?	4
SI TË PËRGATITENI NË MËNYRË EFEKTIVE PËR PUNËTORINË TUAJ?	4
1. Kuptoni qartë qëllimin	4
2. Njihni dhe kuptoni audiencën tuaj.....	5
3. Planifikoni logjistikën dhe aspektet teknike	5
4. Përgatitni komunikim të qartë	5
Rëndësia e ndjeshmërisë kulturore dhe praktikave gjithëpërfshirëse	6
LISTË KONTROLLI PËR PËRGATITJE EFEKTIVE	7
2. Kutitë për mirëqenien familjare	7
ÇFARË JANË KUTITË PËR MIRËQENIEN FAMILJARE?	7
ÇFARË PËRMBAN NJË KUTI PËR MIRËQENIEN FAMILJARE?	8
SI I NDIHMOJNË KUTITË PËR MIRËQENIEN FAMILJARE FAMILJET?	9
ASPEKTE TË RËNDËSISHME.....	10
1. Sigurimi i qasjes së kutive për të gjitha familjet	10
2. Shpjegimi i qartë i konceptit të kutisë gjatë punës	10
3. Përmbledhje e pikave kryesore për t'u ndarë me familjet:	10
3. Këshilla praktike për punëtori të suksesshme	11



KËSHILLA 1: KRIJONI NJË MJEDIS TË SIGURT DHE MIKPRITËS.....	11
KËSHILLA 2: TREGONI NDJESHMËRI NDAJ DALLIMEVE KULTURORE	11
KËSHILLA 3: PROMOVONI PJESËMARRJE TË BARABARTË NDËRMJET ANËTARËVE TË FAMILJES	12
KËSHILLA 4: LEHTËSONI NDËRVEPRIME TË VLEFSHME.....	12
KËSHILLA 5: INKURAJONI DËGJIMIN AKTIV DHE NDARJEN E PËRVOJAVE	12
KËSHILLA 6: PËRSHTATNI AKTIVITETET SIPAS NEVOJAVE TË FAMILJEVE.....	12
KËSHILLA 7: PËRDORNI GJUHË POZITIVE DHE GJITHËPËRFSHIRËSE	13
KËSHILLA 8: JEPNI UDHËZIME DHE SHEMBUJ TË QARTË	13
KËSHILLA 9: LEJONI FLEKSIBILITET DHE KREATIVITET	13
KËSHILLA 10: MERRNI PARASYSH VAZHDIMISHT MENDIMET DHE SUGJERIMET	14
4. Hapat e zbatimit të punëtorisë.....	14
Hapi 1: Përgatitja e punëtorisë	14
Hapi 2: Strukturimi i punëtorisë (agjenda-shembull)	16
5. Aktivitetet që mund të përfshihen në punëtori.....	17
6. Pilotimi i kutive për mirëqenien familjare	22
DOKUMENTIMI I PROCESIT TË PILOTIMIT	25
MJETET PËR FEEDBACK DHE VLERËSIM	26
Aneks.....	28
ANEKS A: PAJISJE SHTËPIAKE TË KRIJUARA VETË	28
ANEKS B: AKTIVITET/SHEMBULL PËR MBLEDHJEN E FEEDBACK-UT GJATË PUNËTORIVE	30
ANEKS C: SHEMBUJ TË MJETEVE PËR FEEDBACK DHE VLERËSIM	31



CHAVORE (do të thotë "fëmijë" në gjuhën rome) është një iniciativë që ka si qëllim përmirësimin e shëndetit mendor dhe mirëqenies së fëmijëve të moshës 0-6 vjeç, veçanërisht në komunitetet vulnerabël siç janë romët.

Kjo iniciativë adreson nevojat kritike të zhvillimit të fëmijëve të vegjël, veçanërisht gjatë viteve të para të jetës, duke krijuar mjedise që promovojnë shëndetin fizik dhe mendor, si dhe mirëqenien. CHAVORE është e bazuar në ndjeshmërinë kulturore dhe praktikat e bazuara në prova, duke ofruar një qasje të veçantë që mbështet fëmijët e vegjël dhe familjet që përballen me përjashtim dhe diskriminim, si dhe profesionistët që kujdesen për ta.

Hyrje

1. Fillimi



Ky seksion do t'ju ndihmojë si fasilitues të punëtorisë të përgatiteni në mënyrë efektive për realizimin e punëtorive që kanë për qëllim krijimin e **Kutive për Mirëqenien Familjare**. Këto punëtori kanë për qëllim të mbështesin familjet në forcimin e shëndetit mendor dhe qëndrueshmërisë emocionale në mjedisin e tyre familjar dhe shtëpiak.

PËR KË DEDIKOHET KY UDHËZUES?

Ky udhëzues është për profesionistët, duke përfshirë edukatorët, punonjësit për mbështetje familjare, fasilituesit e komunitetit, punonjësit socialë, vizitorët e shtëpisë (mediatorët) dhe profesionistë të tjerë që punojnë ngushtë me familjet dhe fëmijët e vegjël.

Roli juaj si fasilitues është i rëndësishëm, pasi do t'i udhëhiqni familjet në krijimin e Kutive të tyre për Mirëqenien Familjare, një përzgjedhje mjetesash dhe materialesh që forcojnë mirëqenien emocionale, inkurajojnë ndërveprimet pozitive familjare dhe ndihmojnë në menaxhimin e stresit të përditshëm.

SI TË PËRGATITENI NË MËNYRË EFEKTIVE PËR PUNËTORINË TUAJ?

1. Kuptoni qartë qëllimin

Para se të organizoni punëtorinë, është e domosdoshme të kuptoni qartë qëllimin.

Qëllimi juaj është të:

- Aktivizoni familjet në planifikimin e punëtorisë dhe të përdorni këtë mundësi për të forcuar partneritetin me to.



- Inkurajoni lidhjet emocionale mes anëtarëve të familjes.
- Promovoni rëndësinë e shëndetit mendor dhe mirëqenies që nga vitet e para të jetës.
- Pajisni familjet me mjete praktike, që mund të përdoren në shtëpi dhe në përditshmëri, për të mbështetur shëndetin emocional dhe mendor në shtëpi.

2. Njihni dhe kuptoni audiencën tuaj

Merrni kohë për të menduar për nevojat dhe karakteristikat specifike të familjeve që keni për qëllim t'i ftoni/targetoni:

- Mosha dhe faza zhvillimore e fëmijëve.
- Konteksti kulturor, traditat familjare dhe specifikat.
- Përvojat e mundshme me përjashtim social, varfëri, stres apo trauma.
- Njohja me ambientet e punëtorisë (p.sh., pjesëmarrës të parë ose të rregullt).
- Disa fëmijë dhe kujdestarë/prind mund të hasin barriera gjuhësore ose mund të kenë pak përvojë me aktivitete strukturore grupore. Për këtë arsye, është e rëndësishme të fillohet me aktivitete të thjeshta dhe konkrete, duke kaluar gradualisht në aktivitete më komplekse, ndërsa familjet ndihen më të sigurta dhe më të përfshira.

3. Planifikoni logjistikën dhe aspektet teknike

Përgatitja e mirë e bën punëtorinë të organizuar dhe efektive. Kushtoni vëmendje këtyre aspekteve:

- **Vendi:** Zgjidhni një hapësirë mikpritëse, të qasshme dhe të përshtatshme për familjet (mund të jetë një hapësirë e njohur ose një vend i panjohur që i bën familjet të ndihen më rahat).
- **Koha:** Përcaktoni një orar të përshtatshëm duke pasur parasysh rutinat e familjeve, si orët e gjumit dhe të ushqimit, si dhe angazhimet e punës të prindërve.
- **Kohëzgjatja:** Kufizoni punëtorinë në rreth 1.5–2 orë për të mbajtur angazhimin e familjeve pa lodhur.
- **Materialet:** Siguroni paraprakisht të gjitha materialet e nevojshme (materiale kreative, letra, objekte natyrore, udhëzime të shtypura, etj.)
- **Burime Digjitale:** Siguroni që të keni materiale digjitale në dispozicion nëse do t'i ofroni ato përveç materialeve fizike ose nëse prindërit i kërkojnë ato.
- **Specifikimet:** Përcaktoni numrin e përafërt të familjeve që do të përfshihen, numrin minimal të punëtorëve që do të realizohen (përfshirë punëtorinë fillestare dhe seancat përcjellëse), si dhe planifikoni mënyrën e angazhimit të vazhdueshëm të familjeve (p.sh., në baza javore ose mujore).

4. Përgatitni komunikim të qartë

Sigurohuni që ftesat dhe shpjegimet të tregojnë qartë:



- Qëllimin dhe përfitimet e punëtorisë.
- Çfarë mund të presin familjet gjatë sesionit.
- Si do të ndikojë pjesëmarrja e tyre pozitivisht në jetën familjare.
- Të dy prindërit dhe kujdestarët e tjerë (p.sh., gjyshërit, etj.) janë të ftuar dhe mund të përfitojnë nga kjo punëtori.
- Vendndodhja dhe koha.
- Organizimi i mundshëm për fëmijët (nëse ofrohet).

RËNDËSIA E NDJESHMËRISË KULTURORE DHE PRAKTIKAVE GJITHËPËRFSHIRËSE

Një qasje e ndjeshme ndaj kulturës dhe gjithëpërfshirëse ndihmon që çdo familje të ndihet e respektuar, e pranuar dhe e dëgjuar.

- **VLERËSONI DIVERSITETIN KULTUROR:** Inkurajoni familjet të ndajnë praktika dhe tradita nga kultura dhe përvoja e tyre.
- **GJUHA:** Siguroni materiale në gjuhët që janë të njohura për pjesëmarrësit (duke përfshirë dialektet rome, nëse është e nevojshme), ose bashkëpunoni me ndonjë folës të vendit për t'ju mbështetur gjatë zhvillimit të punëtorisë. Mund të identifikoni edhe prindër që mund t'ju ndihmojnë në tejkalimin e barrierave gjuhësore, duke i ftuar ata të bashkë-lehtësojnë punëtorinë së bashku me ju.
- **QASJA NË AKTIVITETE:** Sigurohuni që aktivitetet të mos mbështeten kryesisht në udhëzime verbale. Demonstroni aktivitetet vizualisht sa herë që është e mundur. Kur ekzistojnë barrierat gjuhësore, filloni me aktivitete të thjeshta dhe praktike dhe prezantoni hapat e rinj gradualisht. Nxitja e përsëritjes, shembujt praktikë dhe përdorimi i shenjave vizuale i ndihmojnë fëmijët dhe kujdestarët të ndihen më të sigurt për të marrë pjesë.
- **PËRFAQËSIMI:** Propozoni materiale dhe përdorni shembuj që pasqyrojnë diversitetin kulturor të familjeve rome dhe familjeve të tjera pjesëmarrëse. Në këtë mënyrë sigurohet ndjenja e njohjes, përfaqësimit dhe krijohet një mjedis i ngrohtë dhe mikpritës.
- **KOMUNIKIMI GJITHËPËRFSHIRËS:** Mos bëni paragjykime rreth strukturave familjare, roleve gjinore apo përvojave personale. Përdoreni këtë mundësi për të mësuar më shumë rreth secilës familje dhe dinamikave të saj. Sigurohuni që të mos vendosni asnjë familje në siklet, pa u siguruar paraprakisht që ndihet rehat për të ndarë përvojat e saj.



LISTË KONTROLI PËR PËRGATITJE EFEKTIVE

Për t'ju mbështetur në përgatitje, më poshtë gjeni një listë të thjeshtë kontrolli:

LISTË KONTROLI	
☐	Qëllimet e punëtorisë janë të përcaktuara qartë.
☐	Ftesat janë dërguar me informata të qarta për punëtorinë.
☐	Materialet dhe pajisjet janë siguruar dhe janë gati për përdorim.
☐	Materialet digjitale janë të qasshme dhe të testuara (nëse aplikohet).
☐	Ndjeshmëria kulturore është marrë parasysh në të gjitha materialet dhe planifikimin.
☐	Është hartuar një agjendë e strukturuar, me kohë të përcaktuar për aktivitete dhe pushime.
☐	Është planifikuar një alternativë në rast ndryshimesh ose situatash të papritura.

Përgatitja e kujdesshme, në përputhje me hapat e përshkruar, ju mundëson të krijoni një punëtorë gjithëpërfshirëse, mbështetëse dhe fleksibile. Një planifikim i mirë do të pasurojë përvojën e familjeve dhe do të ndërtojë një bashkëpunim të qëndrueshëm me to.

2. Kutitë për mirëqenien familjare

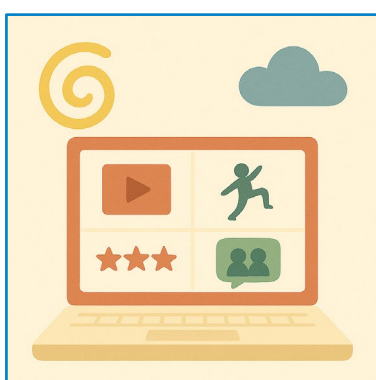


Në këtë seksion do të gjeni të gjitha informacionet e nevojshme për të kuptuar dhe shpjeguar qartë konceptin e **Kutitëve për Mirëqenien Familjare**, si dhe përfitimet që ato u sjellin familjeve. Kjo ju mundëson ta prezantoni konceptin e kutive në mënyrë të qartë dhe të strukturuar gjatë punës.

ÇFARË JANË KUTITË PËR MIRËQENIEN FAMILJARE?



Kutitë për Mirëqenien Familjare janë mjete praktike dhe të personalizueshme që përmbajnë objekte, materiale, mjete dhe pajisje të thjeshta, të krijuara për të mbështetur shëndetin emocional, mirëqenien mendore dhe për të nxitur ndërveprime pozitive familjare në shtëpi. Ato ofrojnë burime të lehta për përdorim, të cilat familjet mund t'i përdorin së bashku për të shprehur ndjenjat, për të forcuar qëndrueshmërinë emocionale dhe për të menaxhuar sfidat e përditshme në mënyrë të shëndetshme.



Kutitë për Mirëqenien Familjare **mund të krijohen në dy forma:**

- **KUTI FIZIKE:** Enë konkrete që përmbajnë objekte të përditshme dhe materiale shtëpiake, të krijuara ose të mbledhura nga vetë familjet gjatë punës.
- **KUTI DIGJITALE:** Burime dhe aktivitete elektronike të qasshme online, veçanërisht të dobishme për familjet që kanë qasje në internet ose pajisje digjitale.

Familjet inkurajohen t'i personalizojnë kutitë e tyre, duke reflektuar nevojat, preferencat dhe traditat e tyre familjare dhe kulturore.



KËSHILLË:

Kutitë për Mirëqenien Familjare mund të krijohen edhe në formën e një çante prej cope, kavanozi ose shporte. Për sa kohë që ena ofron hapësirë të mjaftueshme për të ruajtur materiale të ndryshme në një vend, nuk ka kufizime sa i përket formës që mund të ketë kutia e mirëqenies.

ÇFARË PËRMBAN NJË KUTI PËR MIRËQENIEN FAMILJARE?

Nuk ka kufizime ose rregulla për përmbajtjen e Kutive për Mirëqenien Familjare. Për sa kohë që materialet dhe aktivitetet promovojnë shëndetin mendor, mbështesin mirëqenien e anëtarëve të familjes dhe rrisin ndërveprimet mes tyre, ato janë të përshtatshme. Kutitë për Mirëqenien Familjare mund të jenë edhe digjitale, por për të siguruar përfshirjen e të gjithëve, rekomandohet që aktivitetet dhe materialet të mos mbështeten tepër në pajisje digjitale si telefonat e mençur, tabletët apo konzolat e lojërave. Këto pajisje mund të jenë të dobishme në raste të caktuara, por nuk duhet të zëvendësojnë momentet reale të lidhjes ballë për ballë, të cilat i ndihmojnë familjet të ndihen të mbështetura dhe të lumtura.

Përmbajtja e kutive mund të ndryshojë nga një familje te tjetra, pasi secila kuti pasqyron veçantinë e familjes. Për ilustrim dhe ide, disa kuti mund të përmbajnë, por pa u kufizuar në:



- **Materiale për shprehje kreative** (letër me ngjyra, markerë, ngjitës, lapsa me ngjyra)
- **Objekte nga natyra** (gurë, gjethe, degëza, guaska) për aktivitete që nxisin qetësinë dhe relaksimin
- **Mjete për rregullimin emocional** (topa antistres, shishe qetësuese, materiale që ofrojnë ndjesi qetësuese, puzzle druri me emocione)
- **Aktivitete dhe pyetje nxitëse për biseda** rreth ndjenjave dhe shëndetit emocional
- **Ide ose udhëzime për ushtrime të vetëdijes dhe relaksimit** (kartela me teknika frymëmarrjeje, ushtrime, poza të jogës)
- **Instrumente muzikore**
- **Burime për forcimin e lidhjeve familjare** (rrëfime familjare, ditarë mirënjohjeje, lojëra familjare, fotografi dhe materiale të ngjashme).

Përveç kësaj, gjatë punëtorive mund të frymëzoni familjet të krijojnë disa materiale ose mjete që mund t'i përdorin në shtëpi, si p.sh. një gjurmues i gjendjes emocionale (një mjet i thjeshtë vizual si tabelë, ose kalendar), një tullumbace e mbushur me rërë për çlirimin e stresit, ose një shishe qetësuese, dhe të ngjashme. **Për udhëzime, shihni Aneksin A.**

SI I NDIHMOJNË KUTITË PËR MIRËQENIEN FAMILJARE FAMILJET?

Gjatë prezantimit të kutive, shpjegojuni familjeve qartë përfitimet praktike që ato ofrojnë:

NXITJA E KOMUNIKIMIT TË HAPUR	Kutitë ofrojnë burime/mjete që i ndihmojnë anëtarët e familjes të flasin hapur për ndjenjat, mendimet dhe përvojat e tyre.
MBËSHTETJA E QËNDRUESHMËRISË EMOCIONALE	Aktivitetet ndihmojnë familjet të zhvillojnë aftësi për menaxhimin e stresit dhe përballimin konstruktiv të sfidave.
FORCIMI I LIDHJEVE FAMILJARE	Angazhimi në aktivitete të përbashkëta thellon lidhjet emocionale dhe mirëkuptimin mes anëtarëve të familjes.
FUQIZIMI I FAMILJEVE	Familjet mësojnë mënyra praktike për të kujdesur për shëndetin e tyre mendor, duke zvogëluar varësinë nga burime ose ekspertë të jashtëm.
PROMOVIMI I IDENTITETIT DHE TRADITAVE KULTURORE	Aktivitetet mund të përshtaten sipas konteksteve të ndryshme kulturore, duke i ndihmuar familjet të shprehin krenarinë dhe të eksplorojnë trashëgiminë e tyre.



PROMOVIMI I RUTINAVE DHE RITUALEVE TË SHËNDETSHME

Materialet dhe aktivitetet inkurajojnë familjet të krijojnë rutina dhe rituale të shëndetshme, duke ushtruar vetëkujdes, duke gjetur kohë për relaksim dhe duke përfshirë të gjithë familjen në ndërveprime domethënëse (qoftë një bisedë e shkurtër para gjumit apo një shëtitje familjare në natyrë).

ASPEKTE TË RËNDËSISHME

1. Sigurimi i qasjes së kutive për të gjitha familjet

Është thelbësore që çdo familje të ketë mundësi të plotë për të marrë pjesë dhe për të përfituar nga kutitë. Për këtë arsye, mbani parasysh këto aspekte:

- **QASJA FIZIKE** - Sigurohuni që materialet e përzgjedhura të jenë lehtësisht të qasshme, të përballueshme dhe të sigurta për të gjitha moshat.
- **QASJA DIGJITALE:** Ofroni versione të printuara të përmbajtjes digjitale për familjet që nuk kanë qasje në internet ose pajisje digjitale.
- **RËNDËSIA KULTURORE:** Përfshini shembuj të ndjeshëm ndaj kulturës dhe përkthime të burimeve kryesore në gjuhët që janë të njohura për familjet pjesëmarrëse.

2. Shpjegimi i qartë i konceptit të kutisë gjatë punëtorive

Gjatë punëtorive, shpjegoni Kutitë për Mirëqenien Familjare duke përdorur gjuhë të qartë dhe të afërt. Më poshtë paraqitet një shembull, por ju inkurajojmë të jeni kreativë në shpjegim, pasi ju i njihni më së miri familjet dhe gjuhën që u përshtatet atyre:



"Kutitë për Mirëqenien Familjare janë mjete të veçanta që familja juaj do t'i krijojë së bashku. Brenda tyre do të vendosni objekte të përditshme, aktivitete dhe ide që e ndihmojnë familjen tuaj të ndihet më e qetë, më e lidhur dhe e mbështetur. Kutinë mund ta përdorni sa herë që keni nevojë të menaxhoni ndjenja të forta, të relaksoheni së bashku ose thjesht të kaloni kohë cilësore së bashku".

3. Përmbledhje e pikave kryesore për t'u ndarë me familjet:

- Kutitë ndihmojnë në forcimin e shëndetit emocional dhe marrëdhënieve familjare përmes ndërveprimeve.
- Çdo familje krijon kutinë e saj unike, duke reflektuar nevojat, preferencat dhe traditat ose ritualet familjare.



- Familjet mund t'i përdorin rregullisht këto kuti në shtëpi për të ndërtuar qëndrueshmëri dhe për të menaxhuar stresin. Alternativisht, grupi i familjeve mund të angazhohet në një projekt të përbashkët, si p.sh. aktivitete javore ose mujore, mbajtje ditari apo praktika të ngjashme për të forcuar lidhjet familjare dhe mirëqenien emocionale.

Duke e kuptuar plotësisht qëllimin e Kutive për Mirëqenien Familjare dhe duke i komunikuar qartë përfitimet e tyre, do t'u mundësoni familjeve ta përqafojnë këtë burim me besim, duke i bërë punëtoritë tuaja edhe më efektive dhe me ndikim më të madh.

3. Këshilla praktike për punëtorin të suksesshëm



Ky seksion ju ofron, si fasilitues, këshilla thelbësore për t'i bërë punëtoritë tuaja gjithëpërfshirëse, angazhuese dhe efektive. Çdo këshillë shoqërohet me shembuj praktikë dhe sugjerime konkrete, duke siguruar që punëtoritë t'u përgjigjen nevojave të familjeve dhe të krijojnë një mjedis të sigurt dhe mikpritës.

KËSHILLA 1: KRIJONI NJË MJEDIS TË SIGURT DHE MIKPRITËS

Një mjedis i ngrohtë dhe mikpritës i ndihmon familjet të ndihen rehat dhe nxit pjesëmarrjen aktive. Shmangni struktura dhe fjalime formale, pasi ato mund ta bëjnë takimin më serioz dhe t'i bëjnë familjet të ndihen në siklet.

Hapa praktikë:

- Përshëndetni familjet individualisht sapo të mbërrijnë.
- Organizoni ulëset në rreth ose në grupe të vogla për të nxitur ndërveprimin.
- Vendosni qartë një shenjë mirëseardhjeje në gjuhët e familjeve pjesëmarrëse.
- Sigurohuni që çdo familje të ketë kohë dhe hapësirë të mjaftueshme për të shprehur mendimin e saj, për të ndarë ide dhe për t'u përfshirë aktivisht.

KËSHILLA 2: TREGONI NDJESHMËRI NDAJ DALLIMEVE KULTURORE

Respektimi dhe përfshirja e prejardhjes kulturore të familjeve në punëtorin forcon ndjenjën e përkatësisë së tyre. Për të krijuar një mjedis të ngrohtë dhe mikpritës, mund të përdorni punime artistike të fëmijëve ose fotografi familjare.

Hapa praktikë:

- Ftoni familjet të ndajnë tregime, zakone ose tradita kulturore që lidhen me mirëqenien.
- Përfshini në aktivitete simbole ose materiale që janë të njohura nga kultura e familjeve.
- Ofroni materiale dhe udhëzime në më shumë se një gjuhë.



- Bashkëpunoni me familje ose vullnetarë nga komuniteti për t'ju ndihmuar në tejkalimin e barrierave të mundshme gjuhësore.

KËSHILLA 3: PROMOVONI PJESËMARRJE TË BARABARTË NDËRMJET ANËTARËVE TË FAMILJES

Inkurajoni pjesëmarrjen aktive të të gjithë anëtarëve të familjes fëmijëve, nënave, baballarëve dhe kujdestarëve të tjerë gjatë punëtorisë.

Hapa praktikë:

- Ftoni drejtpërdrejt anëtarët më të qetë të familjes që të kontribuojnë.
- Organizoni aktivitete ku secili anëtar i familjes ka një rol të qartë.
- Përdorni gjuhë gjithëpërfshirëse (p.sh., përdorni termin “kujdestarë” në vend të “prindër” kur kjo është më e përshtatshme për kontekstin).
- Njihni dhe vlerësoni potencialin, aftësitë dhe kompetencat që secili anëtar i familjes sjell në punëtori.

KËSHILLA 4: LEHTËSONI NDËRVEPRIME TË VLEFSHME

Ndihmoni familjet të ndërtojnë lidhje emocionale më të thella përmes ndërveprimeve të vlefshme.

Hapa praktikë:

- Inkurajoni familjet të punojnë së bashku në aktivitete.
- Përfshini pyetje reflektuese që familjet t'i diskutojnë bashkë.
- Siguroni kohë të mjaftueshme që familjet të ndajnë përvojat me njëra-tjetrën.

KËSHILLA 5: INKURAJONI DËGJIMIN AKTIV DHE NDARJEN E PËRVOJAVE

Dëgjimi aktiv dhe ndarja e përvojave ndihmojnë në ndërtimin e besimit mes anëtarëve të familjes.

Hapa praktikë:

- Demonstroni vetë dëgjimin aktiv (kontakt me sy, pohim me kokë, parashtrimi i pyetjeve sqaruese).
- Inkurajoni anëtarët e familjes të ripërsërisin me fjalët e tyre atë që kanë dëgjuar nga njëri-tjetri.
- Jepni shembuj nga jeta e përditshme, duke ndarë raste të thjeshta personale kur është e përshtatshme.

KËSHILLA 6: PËRSHTATNI AKTIVITETET SIPAS NEVOJAVE TË FAMILJEVE



Fleksibiliteti në përshtatjen e aktiviteteve siguron që çdo familje të përfitojë plotësisht nga punëtoritë. Kur është e nevojshme, thjeshtoni aktivitetet, reduktoni shpjegimet verbale dhe përdorni demonstrime praktike ose vizuale për të mundësuar pjesëmarrjen aktive për të gjithë.

Hapa praktikë:

- Filloni me aktivitete të thjeshta. Nisni me detyra konkrete, të shkurtra dhe të njohura, veçanërisht kur familjet janë të reja në punëtori ose kur ekzistojnë barriera gjuhësore. Me rritjen e rehatisë dhe besimit, prezantoni gradualisht aktivitete më komplekse.
- Përshtatni aktivitetet sipas madhësisë dhe llojit të familjes, si dhe moshës së fëmijëve.
- Ofroni mënyra alternative për familjet me nivele të ndryshme të shkrim-leximit ose rehatisë.
- Siguroni mbështetje shtesë ose përshtatje për familjet që përballen me sfida të veçanta.

KËSHILLA 7: PËRDORNI GJUHË POZITIVE DHE GJITHËPËRFSHIRËSE

Përdorimi i gjuhës pozitive dhe gjithëpërfshirëse krijon një ambient bashkëpunues dhe mbështetës.

Hapa praktikë:

- Shmangni shprehjet negative ose gjykuese (p.sh., zëvendësoni “gabim” me “ndryshe”).
- Përdorni terma gjithëpërfshirës (“të gjithë”, “anëtar i familjes”) në vend të termave specifikë gjinorë.
- Vlerësoni përpjekjen për pjesëmarrje, në vend se të fokusoheni vetëm te rezultati.

KËSHILLA 8: JEPNI UDHËZIME DHE SHEMBUJ TË QARTË

Udhëzimet e qarta zvogëlojnë paqartësitë dhe rrisin përfshirjen e familjeve.

Hapa praktikë:

- Shpjegoni çdo aktivitet qartë, hap pas hapi. Mund të demonstroi një shembull të thjeshtë se si realizohet një detyrë, vetëm si ilustrim, jo si rezultat i prituri.
- Kontrolloni rregullisht nëse familjet kanë kuptuar, duke i pyetur nëse kanë paqartësi ose pyetje.
- Përdorni udhëzime të shkurtra dhe të thjeshta dhe demonstroi aktivitetet vizualisht, në vend të shpjegimeve të gjata verbale. Filloni me veprime shumë konkrete dhe të njohura, dhe gradualisht shtoni hapa ose detyra më komplekse, ndërsa familjet fitojnë besim dhe rehati.
- Lini kohë të mjaftueshme për vëzhgim, imitimin dhe përsëritjen e aktiviteteve.

KËSHILLA 9: LEJONI FLEKSIBILITET DHE KREATIVITET



Nxitni kreativitetin për t'u mundësuar familjeve ta personalizojnë Kutinë e tyre për Mirëqenien Familjare. Sigurohuni që të mos ndihen të kufizuara në shprehjen e tyre krijuese. Nëse hasin vështirësi, ofroni alternativa dhe ide të ndryshme për krijimin dhe dekorimin e kutisë.

Hapa praktikë:

- Ofroni një larmi materialesh dhe mundësish.
- Inkurajoni familjet të përdorin sende personale ose me rëndësi kulturore.
- Sqaroni qartë se nuk ka mënyra “të sakta” apo “të gabuara” për krijimin e kutive.

KËSHILLA 10: MERRNI PARASYSH VAZHDIMISHT MENDIMET DHE SUGJERIMET

Feedback-u ndihmon në përmirësimin e vazhdueshëm të punëtorive dhe në përgjigjen më efektive ndaj nevojave të familjeve.

Hapa praktikë:

- Realizoni një aktivitet të shkurtër për feedback në fund të punëtorisë (reflektim i shkurtër verbal, shënime anonime ose pyetësorë të shpejtë).
- Pyetni familjet konkretisht se çfarë u ka ndihmuar më shumë dhe çfarë mund të përmirësohet.
- Përdorni feedback-un e mbledhur për të përshtatur dhe përmirësuar punëtoritë e ardhshme.

Për një shembull të feedback-ut, shihni Aneksin B.

4. Hapat e zbatimit të punëtorisë



Ky seksion paraqet udhëzime praktike, hap pas hapi, për t'ju ndihmuar në organizimin dhe zbatimin e suksesshëm të punëtorive me familje. Ndiqni këtë udhëzues për të siguruar një përvojë të strukturuar, të rrjedhshme dhe kuptimplote për të gjitha familjet pjesëmarrëse.

HAPI 1: PËRGATITJA E PUNËTORISË

Një përgatitje e mirë ju mundëson të përqendroheni më shumë në mbështetjen e familjeve gjatë vetë punëtorisë. Edhe pse e dimë që keni përvojë të mjaftueshme në organizimin e punëtorive me familje, dëshirojmë t'ju mbështesim në planifikim, në mënyrë që të ndiheni të përgatitur dhe të sigurt gjatë zhvillimit të punëtorisë.



Le të fillojmë me një **listë kontrolli** për përgatitje, e cila ju rikujton disa nga elementet kryesore që duhet të keni parasysh gjatë përgatitjes së punëtorisë.

HAPËSIRA (VENDI)

1. Zgjidhni një hapësirë mikpritëse, komode dhe të qasshme.
2. Organizoni ulëset në mënyrë që të nxitet ndërveprimi familjar (rreth ose grupe të vogla).
3. Sigurohuni që hapësira të ketë ndriçim dhe ajrosje të mjaftueshme, si dhe temperaturë të përshtatshme. Nëse kushtet e motit e lejojnë, punëtoritë mund të zhvillohen edhe në hapësira të jashtme, si kënde lojërash apo ambiente komunitare.

KOHA

4. Planifikoni punëtoritë në orare të përshtatshme për familjet (p.sh., paradite gjatë fundjavës ose në orët e hershme të pasdites).
5. Mbani kohëzgjatjen e punëtorisë ndërmjet 1.5 dhe 2 orë për të ruajtur energjinë dhe angazhimin e familjeve.

MATERIALET (shembuj të asaj që duhet përgatitur):

6. Kuti ose enë (kuti këpucësh, kuti kartoni të dekoruara ose çanta të thjeshta).
7. Materiale kreative (markerë, ngjitës, gërshërë, letër).
8. Elemente nga natyra (gjethe, gurë, degëza etj).
9. Materiale për aktivitete relaksuese (copëza pëlhere, topa antistres, plastelinë).
10. Udhëzimet për aktivitete të jenë të shtypura qartë në disa gjuhë (kur është e aplikueshme).

BURIME DIGJITALE (nëse aplikohet):

11. Përgatitni dhe testoni lidhjet digjitale ose kodet QR për aktivitetet online.
12. Sigurohuni që aktivitetet digjitale të kenë udhëzime të qarta dhe të thjeshta.
13. Mbani kopje të printuara rezervë të burimeve digjitale.



HAPI 2: STRUKTURIMI I PUNËTORISË (AGJENDA-SHEMBULL)

Më poshtë është një shembull praktik se si mund ta strukturoni punëtorinë tuaj (kohëzgjatja e sugjeruar: 1 orë e 45 minuta):

Koha	Aktiviteti	Shënime
10 min	Mirëseardhje dhe hyrje	Përshëndetje e ngrohtë dhe prezantim i shkurtër i qëllimit të sesionit.
15 min	Aktivitet hyrës dhe prezantimi i familjeve	Aktivitet i thjeshtë për t'i ndihmuar familjet të ndihen rehat (p.sh., një rreth i shkurtër ku ndajnë diçka që u pëlqen ta bëjnë së bashku).
10 min	Shpjegimi i Kutive për Mirëqenien Familjare	Shpjegoni qartë konceptin, përfitimet dhe përmbajtjen e kutive. Përdorni shembuj vizualë.
45 min	Aktiviteti kryesor: Krijimi i kutive	Familjet krijojnë kutitë e tyre duke përdorur materialet e ofruara (<i>ose materialet që i sjellin vetë, nëse është rënë dakord</i>), si dhe materiale të personalizuar. Fasilituesi lëviz mes familjeve, duke ofruar mbështetje dhe inkurajim.
15 min	Ndarje e përvojave dhe reflektim	Familjet, në mënyrë vullnetare, ndajnë kutitë ose përvojat e tyre. Parashtroni pyetje reflektuese (p.sh., "Si mendoni se do ta përdorni këtë në shtëpi?").
10 min	Feedback dhe përmbyllje	Sesion i shkurtër për feedback, duke mbledhur reflektimet e familjeve. Përmbylleni takimin në mënyrë të ngrohtë, duke theksuar kontributin e tyre dhe hapat e ardhshëm.



5. Aktivitetet që mund të përfshihen në punëtori

Disa prej jush mund të vendosin që, **përveç** krijimit të Kutive për Mirëqenien Familjare, të ofrojnë edhe aktivitete të tjera kreative në të cilat familjet mund të angazhohen për të përgatitur disa nga materialet që mund t'i përdorin brenda konceptit të Kutive për Mirëqenien Familjare. Ju inkurajojmë fuqishëm që çdo aktivitet shtesë të jetë i përshkruar qartë, i strukturuar në mënyrë të njëtrajtshme dhe të përfshijë:

- Qëllimin e aktivitetit
- Kohën e nevojshme
- Materialet e nevojshme (me alternativa nëse burimet janë të kufizuara)
- Udhëzime hap pas hapi
- Përshtatje për mosha të ndryshme dhe madhësi të ndryshme familjare
- Pyetje reflektuese për familjet
- Opsionale: shembuj vizualë ose fotografi si referencë

Më poshtë janë paraqitur disa aktivitete të sugjeruara:

1. **NDAJE HISTORINË** | Ndhmë për fëmijët në kuptimin e përvojave të vështira

Qëllimi: T'i ndihmojë fëmijët të përpunojnë dhe të kuptojnë përvoja sfiduese ose të dhimbshme, duke aktivizuar të dy hemisferat e trurit përmes rrëfimit të historive. Aktiviteti mbështet rregullimin emocional, forcon lidhjen mes prindit dhe fëmijës dhe i inkurajon fëmijët ta kuptojnë atë që ka ndodhur përmes gjuhës dhe emocioneve.

Koha e nevojshme: 20–40 minuta (mund të zgjatet ose të ndahet në pjesë, varësisht nga gatishmëria dhe angazhimi i fëmijës)

Materialet e nevojshme:

- Hapësirë e rehatshme për t'u ulur ose për të luajtur
- Opsionale: letër për vizatim, markerë ose lapsa me ngjyra
- Një aktivitet i qetë për t'u bërë së bashku (p.sh., kube ndërtimi, lojë me letra ose një shëtitje me makinë)

Rekomandohet për: Prindër me fëmijë të moshës 3–7 vjeç

2. **LËVIZ PËR T'U QETËSUAR** | Relaksimi përmes lëvizjes dhe lojës

Qëllimi: T'i ndihmojë fëmijët të çlirojnë frustrimin e grumbulluar dhe të rikthejnë ekuilibrin emocional përmes lëvizjes fizike. Aktiviteti mbështet rregullimin emocional duke përdorur trupin për të ndikuar pozitivisht në gjendjen emocionale dhe për të rikthyer ndjenjën e kontrollit dhe qetësisë.



Koha e nevojshme: 10–15 minuta (mund të përshtatet sipas nevojave dhe nivelit të energjisë së fëmijës)

Materialet e nevojshme:

- Hapësirë e lirë (dhomë e ndejës, oborr, korridor)
- Opsionale: altoparlant për muzikë ritmike
- Opsionale: mjete ndihmëse si shalla, topa të butë, jastëkë ose dyshekë joge

Rekomandohet për: Prindër me fëmijë të moshës 3–7 vjeç

3. PAUZË PËRQAFIMI | Lidhje dhe qetësi në shtëpi

Qëllimi: T'u ndihmojë prindërve të mbështesin fëmijët e tyre për t'u qetësuar gjatë momenteve të mbingarkesës ose emocioneve të forta, duke forcuar lidhjen përmes një praktike të thjeshtë dhe të ngrohtë, e cila mëson rregullimin emocional në një mënyrë të sigurt dhe plot dashuri.

Koha e nevojshme: 3–10 minuta (mund të përdoret sa herë që fëmija ndihet i/e mërzhitur, i/e zemëruar ose i/e shqetësuar)

Materialet e nevojshme:

- Një divan, një batanije ose një kënd me jastëkë

Rekomandohet për: Prindër me fëmijë të moshës 2.5–7 vjeç

4. PAUZË MUZIKORE | Këngë, lëvizje dhe çaste lidhjeje

Qëllimi: T'u ndihmojë prindërve të krijojnë momente të ngrohta dhe lozonjare lidhjeje me fëmijën, duke mbështetur rregullimin emocional dhe lëvizjen fizike, përmes këngëve të thjeshta dhe veprimeve të këndshme si pjesë e rutinës së përditshme.

Koha e nevojshme: 5–10 minuta (mund të përdoret në mëngjes para daljes nga shtëpia, pas kthimit nga kopshti ose gjatë qetësimit në mbrëmje)

Materialet e nevojshme:

- Një këngë që i pëlqen fëmijës, si ninullë, këngë me duartrokitje ose rimë me gishta



Rekomandohet për: Prindër me fëmijë të moshës 2–7 vjeç

5. NE JEMI KOMUNITET | Përfshirja e fëmijës në jetën familjare

Qëllimi: Të forcojë ndjenjën e aftësisë, vetërregullimin dhe vetëvlerësimin e fëmijëve përmes përfshirjes së tyre kuptimplote në jetën familjare. Aktiviteti nxit shprehjen emocionale, marrjen e vendimeve dhe lidhjen kulturore përmes pjesëmarrjes së përditshme dhe rutinave lozonjare.

Koha e nevojshme: Fleksibile – e integruar në rutinat e përditshme

Materialet e nevojshme:

- Një ditar i vogël ose letër për vizatim dhe shkrim
- Materiale për dekorimin e një hapësire personale (p.sh., postera, bojëra, fije, letër)
- Një hapësirë e dedikuar në shtëpi ose në oborr për shprehje të lirë dhe lojë
- Muzikë (këngë tradicionale ose të preferuara), instrumente muzikore ose instrumente të krijuara vetë
- Rrëfime familjare, fotografi ose objekte me rëndësi kulturore
- Lodra dhe materiale sipas zgjedhjes së fëmijës

Rekomandohet për: Prindër me fëmijë të moshës 3–6 vjeç

6. LOJË RRËFIMI | Shprehje e lirë përmes roleve

Qëllimi: T'u mundësojë fëmijëve të shprehin dhe të përpunojnë përvojat e tyre përmes tregimit të lirë dhe lojës me role. Aktiviteti mbështet zhvillimin emocional, kreativitetin dhe vetëbesimin, duke i lejuar fëmijët ta udhëheqin lojën, ndërsa të rriturit ndjekin me empati dhe respekt.

Koha e nevojshme: 30–45 minuta (mund të zgjatet ose të përsëritet)

Materialet e nevojshme:

- Kostume, shalla, kapele ose rekuizita (opsionale)
- Objekte natyrore ose të përditshme për krijimin e skenës (p.sh., jastëkë, karrige, karton, gjethe, kuti)
- Një hapësirë e qetë brenda, oborr ose park
- Dekorime të thjeshta (pëlhura, vizatime, shenja, drita – opsionale)

Rekomandohet për: Prindër me fëmijë të moshës 3–6 vjeç

7. KOHË RRËFIMI | Çast lidhjeje emocionale



Qëllimi: Të forcojë shkrim-leximin emocional, empatinë dhe lidhjen mes prindit dhe fëmijës përmes leximit të përbashkët të tregimeve dhe pyetjeve reflektuese.

Koha e nevojshme: 10 minuta (mund të zgjatet ose të përsëritet)

Materialet e nevojshme:

- Një libër për fëmijë që trajton emocione ose tema të ndryshme
- Opsionale: kukulla ose kartela emocionesh (i/e gëzuar, i/e trishtuar, i/e zemëruar, i/e qetë)

Rekomandohet për: Prindër me fëmijë të moshës 3–6 vjeç

8. NGJYRAT E DITËS SIME | Rutinë e parashikueshme dhe reflektim emocional

Qëllimi: Të mbështesë shëndetin mendor përmes krijimit të rutinave të parashikueshme dhe reflektimit emocional, duke i ndihmuar fëmijët të ndihen të sigurt, të dëgjuar dhe në kontroll të ditës së tyre.

Koha e nevojshme: 15–30 minuta (mund të zgjatet ose të përsëritet çdo ditë)

Materialet e nevojshme:

- Letër (e thjeshtë ose shabllon i printuar me një rreth të ndarë në 4–6 pjesë)
- Lapsa me ngjyra ose markerë
- Opsionale: fleta ngjitëse me fytyra/emocione (i/e gëzuar, i/e trishtuar, i/e lodhur, i/e entuziazmuar)

Rekomandohet për: Prindër me fëmijë të moshës 3–6 vjeç

9. YLLI IM KRENAR | Vlerësimi i forcave personale

Qëllimi: Të mbështesë vetëvlerësimin, ndërgjegjësimin emocional dhe zhvillimin e një identiteti pozitiv të fëmijët, duke inkurajuar reflektimin e përditshëm mbi forcat, arritjet dhe veprimet e mira të tyre. Aktiviteti synon të ndërtojë një traditë familjare ose në klasë të vlerësimit dhe afirmimit.

Koha e nevojshme: 15–30 minuta (mund të zgjatet ose të përsëritet çdo ditë)

Materialet e nevojshme:

- Shabllon ylli (i vizatuar ose i printuar)
- Lapsa, markerë ose lapsa me ngjyra



- Gërshërë
- Fije ose shirit ngjitës (opsionale, për varjen)
- Një hapësirë e dukshme për ekspozim (mur, frigorifer, tabelë, etj.)
- Opsionale: fleta ngjitëse me fytyra/emocione (i/e gëzuar, i/e trishtuar, i/e lodhur, i/e entuziazmuar)

Rekomandohet për: Prindër me fëmijë të moshës 3–6 vjeç

10. BINGO E MIRËQENIES | Veprime të përditshme mirësie dhe kujdesi

Qëllimi: Të promovojë zhvillimin social-emocional të fëmijëve, vetëdijen dhe lidhjen me të tjerët përmes veprimeve të përditshme lozonjare që mbështesin mirëqenien. Aktiviteti nxit zakone të shëndetshme, mirësinë, lëvizjen, pushimin dhe vetë-fjalën pozitive në një format argëtues dhe familjar.

Koha e nevojshme: Fleksibile gjatë një dite ose një jave

Materialet e nevojshme:

- Kartelë Bingo e Mirëqenies e printuar (ose vizato vetë një rrjetë të kutive në letër)
- Lapsa me ngjyra, fleta ngjitëse ose vula për të shënuar kutitë
- Opsionale: shpërblime të vogla ose forma festimi për plotësimin e rreshtave/kolonave
- Një hapësirë për ta ekspozuar kartelën e Bingos

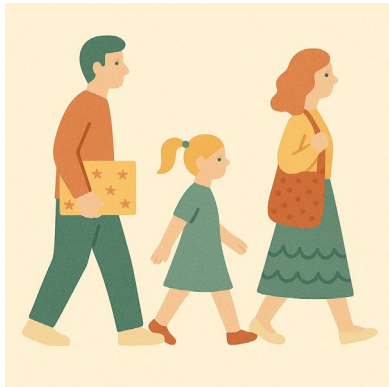
Rekomandohet për: Prindër me fëmijë të moshës 3–6 vjeç

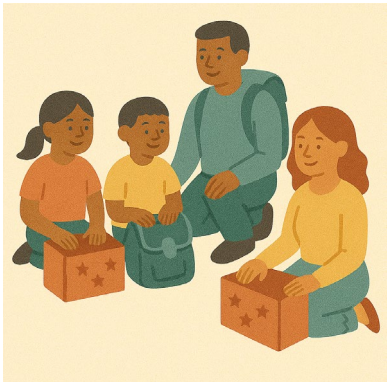
6. Pilotimi i kutive për mirëqenien familjare

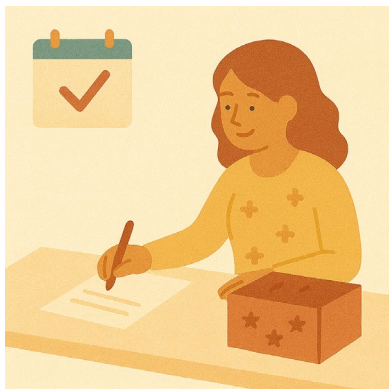
Mund të ketë disa skenarë të ndryshëm për pilotimin e Kutive për Mirëqenien Familjare, varësisht nga konteksti i komunitetit dhe nevojat e familjeve.

Në komunitetet ku fëmijët përballen me barriera gjuhësore ose ku familjet kanë përvojë të kufizuar me aktivitete të strukturuar, faza e pilotimit duhet të fillojë me veprime shumë të thjeshta dhe konkrete. Me kalimin e kohës, aktivitete shtesë, pyetje reflektuese ose materiale të reja mund të prezantohen gradualisht. Kjo qasje hap pas hapi mbështet ndërtimin e besimit, përfshirjen dhe angazhimin e qëndrueshëm të familjeve.

Më poshtë paraqiten shembuj praktikë dhe ide të detajuara të mënyrave të ndryshme që mund t'i zgjidhni ose t'i kombinoni. Megjithatë, ju inkurajojmë fuqishëm që të dizajnoni edhe qasjen tuaj për pilotimin e Kutive për Mirëqenien Familjare. Për frymëzim, në vijim gjeni disa ide dhe mundësi:

	1. RITËM I PËRSHTATUR PËR ÇDO FAMILJE - Familjet i marrin kutitë e tyre dhe i përdorin në mënyrë të pavarur, sipas ritmit dhe mundësive të veta. - Ky model është i përshtatshëm kur familjet kanë orare të ndryshme ose nivele të ndryshme gatishmërie për pjesëmarrje në ambiente grupore. Kohëzgjatja e rekomanduar: 4–6 muaj Roli i fasilituesit/mësimdhënësit: - Të ofrojë shpjegim të qartë dhe demonstrim praktik të përmbajtjes së kutisë dhe aktiviteteve të mundshme. - Të realizojë kontakte të rregullta përmes bisedave të shkurtra ose mesazheve, duke ofruar inkurajim dhe duke diskutuar përvojat e familjeve. Këto momente shfrytëzohen edhe për mbledhjen e feedback-ut rreth përdorimit të kutive. - T'i inkurajojë familjet të reflektojnë dhe të dokumentojnë përdorimin e kutisë sipas mundësive dhe preferencave të tyre. Nëse është e nevojshme, të ofrojë ditarë të thjeshtë për këtë qëllim.
---	--

	2. INICIATIVË NË GRUP (AKTIVITETE TË PËRBASHKËTA) - Familjet i marrin kutitë dhe realizojnë së bashku një grup të përzgjedhur aktivitete (zakonisht përzgjidhen dy aktivitete kryesore) brenda të njëjtës periudhë kohore. - Ky model nxit mbështetjen mes familjeve, reflektimin në grup dhe mësimin e përbashkët. Kohëzgjatja e rekomanduar: 3–4 javë Roli i fasilituesit/mësimdhënësit: - Të komunikojë qartë orarin dhe aktivitetet e përzgjedhura, duke u siguruar që të gjithë i kuptojnë pritshmëritë dhe afatet kohore. - Të organizojë takime të rregullta në grup ose komunikime online, duke nxitur shkëmbimin e përvojave, arritjeve dhe sfidave mes familjeve. - Të nxisë ndërveprimin në grup, reflektimin mes bashkëmoshatarëve dhe inkurajimin e ndërsjellë, për të forcuar ndjenjën e përkatësisë dhe të të mësuarit kolektiv. - Të udhëheqë diskutime reflektuese të strukturuar për të nxjerrë mësim nga përvojat në grup dhe për të mbledhur feedback të përbashkët.
	3. ÇANTA PËR FUNDJAVË - Familjet marrin çanta ose kuti të përgatitura posaçërisht, që përmbajnë sende dhe detyra të caktuara për t'u realizuar gjatë fundjavës. - Ky model është efektiv për të ofruar angazhim intensiv dhe të përqendruar në aktivitete që lidhen me mirëqenien familjare. Kohëzgjatja e rekomanduar: 1–2 fundjava Roli i fasilituesit/mësimdhënësit: - Të sqarojë në mënyrë të qartë detyrat që përmbajnë çantat, duke vënë në pah vlerën e kohës së përqendruar dhe të dedikuar familjare.

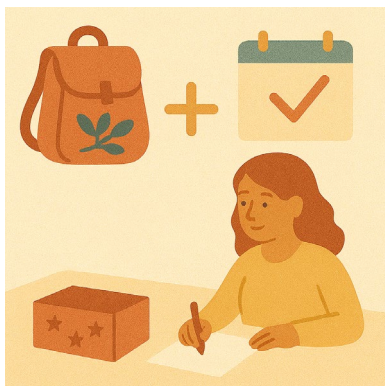
	• Të ofrojë udhëzime të shkruara ose vizuale për secilin aktivitet, në mënyrë që familjet të ndihen të sigurta për t'u angazhuar në mënyrë të pavarur. • Të sigurojë që familjet të jenë të informuara se fasilituesi është i disponueshëm për mbështetje ose sqarime të shpejta (përmes telefonit ose mesazheve) gjatë fundjavës, kur është e nevojshme. • Të lehtësojë një sesion reflektues pas përfundimit, duke u mundësuar familjeve të ndajnë përvojat e tyre të fundjavës dhe të diskutojnë se si këto përvoja mund të ndikojnë në rutinat e tyre të përditshme.
	4. DETYRAT E JAVËS • Familjet marrin detyra ose udhëzime javore që i orientojnë në përdorimin e Kutive për Mirëqenien Familjare. • Ky model ndihmon në ruajtjen e angazhimit të vazhdueshëm të familjeve dhe në krijimin e rutinave të qëndrueshme. Kohëzgjatja e rekomanduar: 6–8 javë, me kontakte dhe reflektime të thjeshta javore. Roli i fasilituesit/mësimdhënësit: • Të komunikojë qartë detyrat javore përmes mesazheve të thjeshta, udhëzimeve vizuale ose rikujtuesve. • Të organizojë biseda të shkurtra javore ose kontakte digjitale për të inkurajuar familjet, për të ndjekur ecurinë e tyre dhe për të ofruar udhëzime. • Të vazhdojë motivimin e familjeve duke njohur dhe vlerësuar angazhimin dhe përpjekjet e tyre. • Të ofrojë çdo javë pyetje reflektuese të thjeshta dhe të strukturuar, për të mbledhur feedback të vazhdueshëm dhe për të ruajtur angazhimin.

5. KOMBINIMI I QASJEVE

Ju mund t'i kombinoni këta skenarë, për shembull duke filluar me çantat e fundjavës për ta nisur procesin, e më pas duke vazhduar me detyrat javore, në mënyrë që familjet të krijojnë rutina dhe zakone të qëndrueshme. Ndhuni të lirë të përdorni një qasje fleksibile, duke përzgjedhur dhe kombinuar elemente të ndryshme sipas nevojave dhe realitetit të kontekstit ku veproni.

Roli i fasilituesit/mësimdhënësit:

- Të shpjegojë qartë se si qasjet e ndryshme plotësojnë njëra-tjetrën, duke i ndihmuar familjet të kuptojnë se si secili element ndërtohet mbi përvojat e mëparshme.
- Të përshtasë stilin e mbështetjes sipas secilit komponent (p.sh., mbështetje më intensive gjatë fundjavës, e ndjekur nga udhëzim më i rregullt javor).
- T'i kushtojë vëmendje të veçantë mënyrës se si familjet kalojnë nga një skenar në tjetrin (p.sh., nga fundjavat intensive në detyra javore), duke ofruar inkurajim shtesë gjatë këtyre kalimeve.
- Të mbledhë feedback në çdo fazë për të kuptuar qartë se si secila qasje kontribuon në mirëqenien familjare dhe për të bërë përshtatjet e nevojshme gjatë pilotimit.



DOKUMENTIMI I PROCESIT TË PILOTIMIT

Dokumentimi i fazës së pilotimit i ndihmon familjet të reflektojnë mbi përvojat e tyre dhe ju ofron juve njohuri të vlefshme. Gjatë dokumentimit të procesit të pilotimit, është e rëndësishme që qasja të përshtatet me secilin kontekst. Zgjidhni metoda që i përgjigjen nevojave të familjeve, nivelit të shkrimleximit dhe burimeve në dispozicion, në mënyrë që të gjithë të mund të angazhohen në mënyrë domethënëse. Qëllimi është që dokumentimi të jetë i thjeshtë, gjithëpërfshirës dhe i dobishëm për të gjitha familjet.

Ofroni familjeve shabllone praktike dhe të lehta për përdorim për të dokumentuar rrugëtimin e tyre:

- **Ditari familjar me fotografi ose vizatime:** Familjet mund të bëjnë fotografi ose vizatime që përfaqësojnë përvojat e tyre dhe t'i përdorin këto pamje gjatë sesioneve reflektuese.



- **Ditari i reflektimit familjar:** Një broshurë e thjeshtë ku familjet shënojnë përvojat pas çdo aktiviteti ose përdorimi javor. *Shembuj pyetjesh:*
 - *Çfarë aktiviteteesh provuam?*
 - *Si na bënë të ndihemi këto aktivitete si familje?*
 - *Çfarë na pëlqeu më së shumti? Pse?*
- **Fletë reflektimi javore:** Fletë të shkurtra që plotësohen në fund të çdo jave. Shembuj pyetjesh:
- Këtë javë u ndjemë më mirë kur...
- U përballëm me sfida kur...
- Dëshirojmë të vazhdojmë të përdorim...

MJETET PËR FEEDBACK DHE VLERËSIM

Mbledhja e feedback-ut ju ndihmon të kuptoni ndikimin e Kutive për Mirëqenien Familjare dhe të identifikoni përshtatjet e nevojshme. Konsideroni këto mjete të thjeshta, por efektive për mbledhjen e feedback-ut:

- *Example questions:* **Formularë feedback-u për familjet:** Pyetësorë të shkurtër për të mbledhur përgjigje të qarta dhe të përmbledhura. Shembuj pyetjesh:
- Cilat materiale ose aktivitete e ndihmuan më së shumti familjen tuaj? Pse?
- A kishte aktivitete ose materiale që nuk i përdorët? Pse?
- Çfarë përmirësimesh do të sugjeronit për familjet e ardhshme?
- **Rrethi i reflektimit ose diskutime në grup:** Biseda të lehtësuara ku familjet ndajnë hapur përvojat e tyre, diskutojnë pikat e forta dhe sfidat, si dhe japin feedback verbal.
- **Aktivitete të shpejta për feedback:** Aktivitete të shkurtra dhe angazhuese, si:
 - Dy yje dhe një dëshirë” (dy gjëra që familjet i kanë pëlqyer dhe një gjë që do të dëshironin ta përmirësonin)
 - Shkallë vizuale vlerësimi, ku familjet vendosin fleta ngjyeshme ose shenja për të treguar nivelin e kënaqësisë ose angazhimit.



- Gjatë mbledhjes së feedback-ut, sigurohuni të mblidhni edhe të dhëna rreth anëtarëve të familjes pjesëmarrëse (nëna, baballarë, teze/halla, etj.) si dhe numrin e anëtarëve që marrin pjesë.

Shembull tabele për mbledhjen e të dhënave mbi përbërjen familjare:

Lista e anëtarëve të familjes	Numri i anëtarëve
Nëna	1
Babai	0
Gjyshja	2
Vëllezër/Motra	5

Për shembuj konkretë, shihni Aneksin C.

Integrimi i feedback-ut:

Pas mbledhjes së feedback-ut, ndërmerrni hapa praktikë për të përmirësuar Kutitë për Mirëqenien Familjare:

- Identifikoni temat e përbashkëta që dalin nga feedback-u.
- Përmbledhni qartë aspektet që kanë funksionuar mirë dhe ato që kërkojnë përmirësim.
- Bëni përshtatje praktike (p.sh., udhëzime më të qarta, ndryshim ose shtim të materialeve, përmirësim të qasjes).
- Ndani me familjet mënyrën se si feedback-u i tyre ka ndikuar në përmirësime, duke theksuar kontributin e tyre të vlefshëm.



Anekse

ANEKS A: PAJISJE SHTËPIAKE TË KRIJUARA VETË

1. GJURMUES I GJENDJES EMOCIONALE

Qëllimi: Të ndihmojë në kuptimin e emocioneve dhe ndryshimeve të tyre me kalimin e ditëve.

Materialet:

- Letër ose shabllon i printuar për gjurmimin e emocioneve
- Markerë, lapsa ose lapsa me ngjyra
- Ngjitës (opsionale)
- Vizore (opsionale)

Hapat:

- Palosni një fletë letre në mes.
- Në pjesën e përparme, shkruani titullin “Gjurmuesi im i emocioneve”.
- Brenda, krijoni një tabelë: një rresht për secilën ditë të javës dhe një kolonë për emocione të ndryshme (p.sh., i/e gëzuar, i/e trishtuar, i/e zemëruar, i/e entuziazmuar, i/e lodhur, i/e shqetësuar).
- Zgjidhni një ngjyrë për secilin emocion.
- Çdo ditë, ngjyrosni katrorin që përputhet me mënyrën se si jeni ndier më së shumti atë ditë.

Këshillë: Shtoni një emoji të vogël pranë secilit emocion për ta bërë aktivitetin më argëtues!

2. TOP ANTISTRES ME RËRË

Qëllimi: Të krijohet një top antistres për t’u shtrydhur kur ndiheni të mbingarkuar.

Materialet:

- Balonë (madhësia 11” ose 12” funksionon më së miri)
- Rërë e thatë ose miell
- Gyp (ose improvizoni një nga letra)
- Lugë
- Marker (opsional, për dekorim)

Hapat:

1. Shtrijeni balonën për ta bërë më elastike.
2. Vendosni gypin në grykën e balonës.
3. Me lugë, hidhni ngadalë rërën ose miellin në balonë.
4. Mbusheni derisa të arrijë madhësinë e një topi tenisi.
5. Lidhni fort balonën për ta mbyllur.
6. Dekoroheni me fytyra ose fjalë qetësuese, sipas dëshirës.



Këshillë: Për qëndrueshmëri më të madhe, përdorni dy balona prisni grykën e njërës dhe vendoseni mbi balonën e mbushur.

3. SHISHE me shkëlqim PËR QETËSIM EMOCIONAL

Qëllimi: Të ndihmojë në qetësimin e mendjes dhe trupit duke vëzhguar lëvizjen e shkëlqimit.

Materiallet:

- Shishe plastike transparente me kapak
- Ujë i ngrohtë
- Ngjitës transparent ose ngjitës me shkëlqim
- Shkëlqim (glitter) cfarëdo ngjyre
- Ngjyrë ushqimore (opsionale)
- Ngjitës i fortë (super glue) për mbyllje

Hapat:

1. Mbusheni shishen përgjysmë me ujë të ngrohtë.
2. Shtoni 2–3 lugë gjelle ngjitës transparent.
3. Shtoni shkëlqim sipas dëshirës.
4. Nëse dëshironi, shtoni një ose dy pika ngjyrë ushqimore.
5. Mbusheni pjesën e mbetur me ujë, duke lënë pak hapësirë sipër.
6. Mbylleni kapakun fort dhe ngjitni nëse është e nevojshme
7. Tundeni shishen dhe shikoni shkëlqimin teksa bie ngadalë.

Këshillë: Provoni të përdorni shkëlqim me madhësi të ndryshme për një efekt më të ngadaltë dhe qetësues.



ANEKS B: AKTIVITET/SHEMBULL PËR MBLEDHJEN E FEEDBACK-UT GJATË PUNËTORIVE

Qëllimi: Të sigurohet feedback duke e përfunduar punëtorinë me një moment reflektimi të përbashkët.

Materialet:

- Shirita letre ose kartela shënimesh (2–3 për secilin pjesëmarrës)
- Stilolapsa ose markerë
- Ngjitës ose vula (opsionale)
- Një zarf i madh i dekoruar, kavanoz ose kuti me mbishkrimin: “Reflektime nga punëtorja” ose “Zëri i familjeve tona”

Udhëzimet:

1. Hapja e momentit (1–2 min):

Thoni diçka si: “Para se të përshëndetemi, le të ndajmë disa mendime për ditën e sotme. Ajo që do të shkruani do të na ndihmojë të rritemi dhe të vlerësojmë atë që kemi bërë së bashku!”

2. Shpërndarja e materialeve (1–2 min):

Jepini secilit pjesëmarrës 2–3 shirita letre ose kartela shënimesh.

3. Shkrimi i reflektimeve (5 min):

Kërkojuni të përgjigjen në njërën ose disa nga pyetjet e mëposhtme:

- “Një gjë që mësova sot është...”
- “Momenti im i preferuar ishte...”
- “Këtë dua ta provoj në shtëpi...”
- “Herën tjetër do të sugjeroja...”

4. Vendosja e shënimeve (2 min):

Kërkojuni të gjithëve t’i vendosin shënimet e tyre në kutinë ose kavanozin e përbashkët “Reflektime nga punëtorja” gjatë daljes.

5. Ndarje e reflektimeve opsionale (3–5 min):

Ftoni 2–3 anëtarë të familjeve që, nëse ndihen rehat, të lexojnë me zë një nga kartelat e tyre.

Këshillë shtesë:

Pranë kutisë “Reflektime nga punëtorja”, vendosni një tabelë të thjeshtë me disa fytyra shprehëse dhe tri kolona:

- *Më pëlqeu shumë!*
- *Më pëlqeu*
- *Ishte në rregull*

Lejoni secilën familje të vendosë një ngjitëse për të votuar në mënyrë anonime para se të largohet.



ANEKS C: SHEMBUJ TË MJETEVE PËR FEEDBACK DHE VLERËSIM

1. FORMULARËT E FEEDBACK-UT PËR FAMILJET

Qëllimi: Të kuptohet se si familjet i kanë përdorur kutitë, çfarë ka funksionuar mirë dhe çfarë mund të përmirësohet.

Formati: Formular i shkurtër me 3–5 pyetje. Kombinim i pyetjeve të hapura dhe kutive për përzgjedhje (opsional)

Shembuj pyetjesh:

1. Cili material ose aktivitet e ndihmoi më së shumti familjen tuaj? Pse?

- ☐ Gjurmuesi i gjendjes emocionale
- ☐ Shishja qetësuese me shkëlqim
- ☐ Aktivitetet e jogës
- ☐ Pyetje/reflektime udhëzuese
- ☐ Tjetër: _____

Pse ishte i dobishëm për familjen tuaj?

2. A kishte materiale ose aktivitete që nuk i përdorët? Pse?

- ☐ Nuk na interesuan
- ☐ Ishin shumë të vështira / të paqarta
- ☐ Nuk patëm kohë të mjaftueshme
- ☐ Tjetër: _____

Komente:

3. A e keni përdorur kutinë së bashku si familje?

- ☐ Po, shpesh
- ☐ Ndonjëherë
- ☐ Rrallë
- ☐ Ende jo

4. Çfarë përmirësimesh ose elementesh shtesë do ta bënin Kutinë e Mirëqenies më të vlefshme për përdorim në shtëpi?

(Pyetje e hapur)

5. Nëse do t'i thonit një familjeje tjetër një gjë për përdorimin e kutisë, cila do të ishte ajo?

(Pyetje e hapur)



6. Sa ju ka ndihmuar kutia që familja juaj të ndihet më e qetë ose më e lidhur mes vete?

☐ Aspak ☐ Pak ☐ Mjaft ☐ Shumë

Opsionale: A do të vazhdonit ta përdorni Kutinë e Mirëqenies Familjare në të ardhmen?

☐ Po ☐ Ndoshta ☐ Jo

2. RRETH REFLEKTIMI OSE DISKUTIM NË GRUP

Qëllimi: Të lehtësohet ndarja më e thellë e përvojave rreth përdorimit të kutive dhe ndikimit të tyre tek familjet.

Këshilla për lehtësimin e diskutimit:

- Përdorni një objekt simbolik për të folur (p.sh., top i butë ose figurë druri) për të siguruar që flet vetëm një person në të njëjtën kohë.
- Mbajeni tonin të lehtë, respektues dhe pa gjykim.
- Synoni që secili pjesëmarrës të ndajë të paktën një përvojë.

Shembuj pyetjesh reflektuese:

- “A mund të ndani një moment kur familja juaj përdori diçka nga kutia?”
- “Çfarë ju habiti në mënyrën se si fëmija juaj ose një anëtar tjetër i familjes e përdori kutinë?”
- “A kishte diçka në kuti që bëri vërtet dallim në një ditë të vështirë?”
- “Çfarë do të shtonit ose ndryshonit nëse do ta krijonim një version të ri të kutisë?”

3. AKTIVITETE TË SHPEJTA PËR MBLEDHJEN E FEEDBACK-UT

Qëllimi: Vlerësim i lehtë dhe i qasshëm për secilin anëtar të familjes mbi përdorimin e kutisë.

“Dy yje dhe një dëshirë”

Udhëzimet:

- Jepini secilit pjesëmarrës 3 letra ngjitëse (ose yje prej letre).
- Në dy yje, kërkojuni të shkruajnë ose vizatojnë:
“Një gjë që na ndihmoi shumë...”
“Diçka që na pëlqeu ta bënim së bashku...”
- Në yllin e tretë (dëshira):
“Një gjë që do të donim të ishte ndryshe ose më e mirë...”
- Ngjithini të gjitha në një “Mur të feedback-ut familjar” të përbashkët.



4. ANALIZA E FEEDBACK-UT DHE HAPAT PËR PËRMIRËSIM

Qëllimi: Të analizohen komentet e mbledhura dhe të hartëzohen vizualisht përmirësimet konkrete.

Udhëzimet:

1. Mbledhja dhe grupimi i përgjigjeve:

Mblidhni feedback-un nga formularët, aktivitetet dhe diskutimet. Grupojini sipas temave (p.sh., çfarë u pëlqeu më shumë, pengesat, idetë për përmirësim).

2. Përdorimi i një harte vizuale ose tabelle:

Krijoni një tabelë ose dokument, sipas shembullit të mëposhtëm.

3. Rishikimi i rregullt: Rikthehuni te kjo hartë së bashku me familjet për të informuar ndryshimet dhe për të treguar progresin e arritur.

Çfarë thanë familjet	Çfarë kemi nxjerrë si mësim	Hapat / Veprimet e radhës	Afati
“Shishja qetësuese me shkëlqim ngjitet në fund.”	Shkëlqimi po grumbullohet nevojitet përbërje më e përshtatshme	Të provojmë recetë të re: më pak ngjitës, ujë i ngrohtë	Punësoria e radhës
“Kartelat e emocioneve nuk i përdorëm shumë.”	Familjet kanë nevojë për më shumë mbështetje për t’i përdorur me siguri	Të shtohen kartela të printuara me ilustrime dhe shpjegime të thjeshta	Takimi i radhës
“Kutinë e përdorëm më shpesh kur ishte në kuzhinë.”	Dukshmëria ndikon në përdorim	T’u sugjerohen familjeve këshilla për vendosjen e kutisë	Punësoria e radhës
“Topi antistres u prish shpejt.”	Balonat ishin shumë të holla	Të përdoren balona më të trasha ose metodë me dy shtresa	Menjëherë



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

