

**Praktika  
krijuese për  
shëndetin –  
udhëzues  
praktike  
2020**



Lapidus International është një shoqatë me shtrirje botërore që përkrah praktikimin e fjalëve për profesionistët dhe asistentët që kujdesen për shëndetin fizik dhe mendor në fushat e edukimit, shëndetesisë, komuniteteve, shoqatave vullnetare, sektorët privatë dhe publikë.

Ne shpresojmë që udhëzuesi i mëposhtëm mund të jete i dobishëm në plotësimin e praktikës suaj reflektive, gjykitimit, njohurive mbi kërkesat dhe ligjet lokale, dhe zhvillimin e praktikave efektive dhe të sigurta.

Bashkë me këtë udhëzues, ne angazhohemi në krijimin e mundësive të reja për trajnim, një regjistër të vetë-certifikimit të ushtruesve të profesionit, mundësi për zhvillimin e supervisorëve dhe një konferencë ndërkombetare.

Lutemi të vizitoni faqen tone të internetit për zhvillimet më të fundit:  
[www.lapidus.org.uk](http://www.lapidus.org.uk).

## **Krijimtaria për zhvillimin e shëndetit po zgjerohet**

Gjatë viteve të fundit është rritur shumë veprimtaria që synon përdorimin e procesit krijues në zhvillimin e shëndetit mendor dhe fizik, dhe tani është bërë mëse e zakonshme në shumë kushte apo situata të ndryshme, si për shëmbull klasa, vende pune, spitale, hospice, qendra komunitare, festivale dhe në zyrat e shtetit.

Prej kohësh është evidentuar që përdorimi i praktikave krijuese si poezia, tregimi i historive apo shkrimet biografike ndihmon në shërimin apo në nxitjen e zhvillimit personal, duke demonstruar një fuqi dhe potencial të paparë.

Bazuar në sa më lart dhe me mbeshtetjen e Fondacionit TS Elliot, Trustit Praktik "Old Possum" dhe Universitetit të Çesterit, ky udhëzues u krijua për t'ju ardhur në ndihmë profesionistëve në zhvillimin e praktikave në mënyre efektive dhe të sigurta.

## **Si u zhvillua ky udhëzues**

Ky udhëzues u krijua në vitet 2017-2019: 1) duke analizuar temat kryesore në 100 kuadre profesionale nga e gjithë bota (përfshi Mbretërine e Bashkuar, SHBA, Australinë dhe kuadret botërore), 2) duke përmbledhur temat kryesore në 20 pika të krijuara me shumë kujdes, dhe 3) duke përdorur këto pika si baza të diskutimit dhe zhvillimit të pikave të tjera në konsultime ballë për ballë dhe online me një numër profesionistësh.

Si rrjedhim, ky udhëzues u krijua përmes konsultimeve me mbi 50 profesionistë të ndryshëm nga fushat e arteve, shëndetësise, biznesit, shoqatat bamirëse dhe organizatat e sektorit të tretë, dhe organizatat shtetërore (si p.sh. mësuesit e shkollave dhe pedagogët e universiteteve, një numër terapistësh (p.sh. në art, kercim, apo në vendet e punës), shkrimtarët në komunitete, poetët, muzikantët, artistët, aktivistët, keshilltarët e politikave, profesionistët për zhvillimin e komuniteteve, këshilluesit, psikologët, infermierët, profesionistët e shëndetit publik, kërkuesit dhe profesionistët e biznesit.

## **Për kë është ky udhëzues**

Ky udhëzues është për profesionistët që ushtrojnë praktika krijuese që synojnë të ruajnë dhe përmirësojnë shëndetin. Formulimi është bërë i tillë që t'ju vijë në ndihmë një game të gjerë profesionistësh në situata dhe kushte të ndryshme, prandaj është fleksibël dhe jo shabllon.

Profesionistët me eksperiencë mund ta përdorin si mjet për të thelluar reflektimet e tyre, kurse fillestarët mund ta përdorin për të gjetur mundësi të reja për të mësuar dhe zhvilluar praktikën e tyre.

## **Përdorimi i udhëzues**

Ky udhëzues është krijuar për të ndihmuar profesionistët që ushtrojnë praktiken në kushte dhe situata të ndryshme, si rrjedhim duhet parë si një udhëzues fleksibël dhe jo shabllon. Mund të përdoret për t'ju ndihmuar:

- **Në formulimin e aktiviteteve dhe programeve krijuese, të shkurtra ose të gjata**
- **Për të vendosur nëse do të përdorni ose jo aktivitete krijuese në situata të caktuara**
- **Për të vendosur nëse ju duhet asistencë për të organizuar praktika të sigurta dhe efektive**
- **Për të reflektuar apo vlerësuar praktikat tuaja apo të të tjerëve**
- **Për të vendosur si të përmirësoni atë që beni normalisht**
- **Për të vendosur si të identifikoni, dalloni apo shpërbleni praktikat e mira dhe premtuese në kontekstin tuaj.**

Pikënisja e udhëzimeve	Pse janë të rëndësishme?	Shembuj të pyetjeve reflektive që ndihmojnë eksplorimin e udhëzimeve	Shembuj se çfarë mund të bëni në këto raste
<p><b>Konsideroni ekspertizën tuaj, eksperiencën dhe kualifikimet në përcaktimin e qëllimit të punës dhe organizoni suportin shtesë që mund t'ju nevojitet</b></p>	<p>Kjo rrit besimin (tuajin dhe të tjerëve) në aftësitë tuaja për tu marrë me aktivitetin/punën në mënyrë efektive.</p>	<p>Nga mund ta di unë që i kam aftësitë që duhen për ta kryer aktivitetin/punën në mënyrë efektive dhe të sigurtë? Nga mund të informohem para se të marr përsipër aktivitetin/punën? Kush di më shumë se unë për këtë aktivitet/punë? Si mund të mësoj nga ata?</p>	<p>Bashkëpunoni në kryerjen e aktivitetit/punës me të tjerët që janë më me eksperiencë dhe më të kualifikuar se ju.</p> <p>Që të njihesh me fusha të caktuara të praktikës ndiqni dhe shikoni profesionistë të tjerë.</p> <p>Angazhohuni të gjeni një person me eksperiencë që t'ju vëzhgojë dhe t'ju ndihmojë në vlerësimin e pergatitjes, rreziqeve të mundshme dhe si t'i minimizoni ato.</p>
<p><b>Krijoni dhe mbani raporte të përshtatshme</b></p>	<p>Për t'u angazhuar në aktivitete krijimtare që zhvillojnë shëndetin është thelbësore të krijoni besim tek pjesëmarrësit</p>	<p>Çfarë mund të ndihmojë - mënyra, forma dhe koha e komunikimit? Çfarë mund të pengojë - mënyra, forma, koha e komunikimit? Si mund t'ja u ve në dukje mënyrat, format apo kohët e komunikimit që pengojnë krijimin e besimit?</p>	<p>Për aktivitetet e shkurtra paraqitni çfarë mund të ndodhë dhe pse, dhe tregoni shërbimet disponibël në rastet kur mund të përjetohet stress apo gjendje të pakëndshme jashtë/pas aktivitetit. Përdorni apo bashkëkrijoni kontrata apo marrveshje që qartësojnë parametrat dhe çfarë pritet nga të dyja palët përfshi: qëllimin e punës, përfitimet potenciale, rreziqet potenciale, cmimin, kohëzgjatjen e punës, mënyrat dhe vendet e komunikimit jashtë/pas aktivitetit.</p> <p>Përdorni ose bashkëkrijoni rregullat bazë për të qartësuar çfarë pritet kur punohet me grupe.</p> <p>Përcaktoni mënyrat e pranueshme për të zgjidhur shkeljen e kontratës apo rregullave përfshi rastet individuale apo në grupe.</p>

**Zhvilloni një grup të caktuar aktivitete për praktikën krijuese për shëndetin që mund ta përshtatni sipas nevojës**

Kjo ju mundëson përmirësimin e efektivitetit dhe sigurisë së aktiviteteve/punës për një kohë të gjatë

Çfarë grupi aktivitete kam në këtë moment? Kur e rinovova për herë të fundit? Si e përshtata gjatë vitit të kaluar? Çfarë ndodhi vjet që të më japë një ide se si ta përshtas këtë grup aktivitete?

Zhvilloni dhe testoni aktivitete që zgjerojnë gamën tuaj dhe mbani shënim mënyrat në të cilat ju mund ti ndryshoni apo përshtatni për situata të ndryshme.

Përdorni praktikën reflektive për të gjetur mënyra për të zhvilluar me tej grupin e aktiviteteve.

Angazhohuni në mbikëqyrje për të gjetur mënyra për të zhvilluar më tej grupin tuaj të aktiviteteve.

Ndiqni trajnime për grupe aktivitete apo kontekste të caktuara.

**Mundësoni një ambjent që nxit kujdesin për shëndetin për të gjithë pjesëmarrësit (përfshi veten tuaj)**

Kjo është thelbësore për t'ju mundësuar ju që t'i përgjigjeni në mënyrë efektive dhe të sigurtë të papriturave që mund t'ju ndodhin pjesëmarrësve.

Si e ndihmon shëndetin mënyra se si unë organizoj, kuadroj e mbyll aktivitetet? Si mund ta organizoj ambjentin ku bej aktivitetet që të krijoj ndjesinë e të qenit të shëndetshëm dhe të sigurtë? Si mund ta organizoj ambjentin ky ushtroj aktivitetet në mënyrë që pjesëmarrësit të ndjehen të sigurtë fizikisht, sidomos kur duhet të largohen me shpejtesi?

Praktika e vëzhgimit nga koleget është një metodë e dobishme për të mbështetur dhe eksploruar njohuritë dhe refleksionet në situatat kur ndodh aktiviteti. Angazhimi në mbështetje, patronazh dhe vëzhgim nga kolegët ndihmon procesin e refleksionit dhe vlerësimit.

Përshtypjet e pjesëmarrësve gjatë dhe pas seances, do t'ju ndihmojnë të krijoni një ide në lidhje me ambjentin që krijuat.

**Paraprit, merr masa dhe përgjigju rreziqeve, nevojave dhe sfidave që i paraqiten shëndetit të te gjithë pjesëmarrësve (duke përfshire dhe veten tuaj)**

Aftësia juaj për t'ju përgjigjur në mënyrë efektive dhe të sigurtë nevojave të papritura të pjesëmarrësve është thelbësore.

Sa i njoh unë pjesëmarrësit që do angazhohen në aktivitet/punë dhe çfarë rreziqesh, nevojash dhe sfidash mund të paraqiten? Çfarë mund të bëj praktikisht për ti zvogëluar apo menaxhuar rreziqet apo sfidat e mëdha? Kujt mund t'i kërkoj ndihmë në keto raste? Si mund të ruaj veten në raste sfidash?

Angazhimi në mbështetje, patronazh dhe mbikëqyrje nga kolegët para aktivitetit/punës ndihmon në ekzaminimin e rrezikut potencial dhe në mënyrat se si të menaxhoni sfiden.

Vëzhgimi i praktikës nga kolegët është një metodë e dobishme për të mbështetur dhe eksploruar njohuritë dhe refleksionet në situatat kur ndodh aktiviteti.

Angazhimi në mbikëqyrje ose patronazh pas aktivitetit/punës ndihmon në kuptimin dhe vlerësimin se si e menaxhuat situatën dhe veprimet e tjera që mund të kishit ndërmarrë.

<p><b>Zhvilloni mirëkuptim kur bashkëpunoni me/në organizata të ndryshme dhe përshtatuni ose ngrini zërin kur është e përshtatshme</b></p>	<p>Kjo mundëson profesionistët të punojnë në mënyrë efektive dhe të sigurtë me pjesëmarrësit sidomos kur punojnë me njerëz të profesioneve të ndryshme</p>	<p>Çfarë marrëdhëniesh duhet të krijohet me qëllim që të kem aktivitete sa më të sigurta dhe efektive? Çfarë praktikash organizative mund të përmirësohen që t'ju sjellin përfitim bashkëpunëtoreve dhe pjesëmarrësve? Si mund të ndihmojmë që të mundësojmë ndryshimet?</p>	<p>Eksploroni mënyrat e punës me pjesëtarë të ndryshëm ku është e mundur dhe e përshtatshme dhe bini dakord për protokolle të caktuara që duhet të ndiqen.</p> <p>Përfshini persona të tjerë në fazën e kontraktimit të pjesëmarrësve, ku të jetë e mundur dhe e përshtatshme. Informoni personat e tjerë në fazën e kontraktimit të pjesëmarrësve, ku të jete e mundur dhe e përshtatshme.</p>
<p><b>Merrni siguracion të përshtatshëm kur punoni të pavarur, jashtë punës.</b></p>	<p>Eshtë thelbësore të mbani njëtrajshmëri praktike kudo që të jeni.</p>	<p>Çfarë siguracioni kam aktualisht? A më mbulon për punën/aktivitetin brenda dhe jashtë? Çfarë siguracioni ka organizata? A më mbulon mua për aktivitetet/punë brenda dhe jashtë? A ka ndonjë paqartësi? Si mund ti minimizoj apo zgjidh paqartësitë?</p>	<p>Merrni siguracion për detyrim dhe dëmshpërblim personal dhe publik ku të jetë i disponueshëm. Shkoni të punoni në organizata që e kanë tashme të organizuar siguracionin e përshtatshëm (por sqarohuni mirë për kushtet dhe termat e çfarë përfshihet në siguracion)</p>
<p><b>Merrni miratim të vlefshëm dhe të mirë informuar nga pjesëmarrësit (persona të përgjegjshëm) ku të jete e përshtatshme.</b></p>	<p>Eshtë thelbësore të mbani një praktikë ligjore dhe etike në të gjitha kushtet dhe situatat.</p>	<p>Nga e di unë që kam miratim për të diskutuar punën apo eksperiencat e pjesëmarrësve në praktikën time? Si mund të reagojë një pjesëmarrës në të ardhmen në kushte të ndryshme? Si mund ti njoftoj pjesëmarrësit për komplikimet e mundshme dhe rreziqet e miratimit?</p>	<p>Kërkoni këshillat e specialistëve mbi mënyrat tipike të marrjes së miratimit të vlefshëm nga fëmijët, apo nga ata që konsiderohen të paaftë të japin miratim. Organizata që ju ka angazhuar mund të ketë gjetur mënyrën për ta zgjidhur këtë çështje.</p> <p>Kërkojuni pjesëmarrësve të nënshkruajnë formularët e informimit dhe miratimit para se të përdorni punën e tyre në situata të tjera apo në kërkime shkencore.</p> <p>Përfshini si më lart në mënyrën tuaj standarte të operimit në fazën e nënshkrimit të kontratës apo regjistrimit të pjesëmarrësve.</p>

<b>Respektoni të gjitha kërkesat ligjore</b>	<p>Eshtë thelbësore të mbani njëtrajtshmëri praktike kudo që të jeni.</p>	<p>Cilat jane kërkesat specifike ligjore në serinë e konteksteve që unë punoj? Si mund të informohem mbi to? Si mund të rri në korrent me ndryshimet? Si mund ti përfshij këto kontrole në mënyrën time standarte të punës? Si mund ti kuptoj paragjykimet e mia të pandërgjegjshme?</p>	<p>Kërkoni këshilla nga organizata që të ka kontraktuar (p.sh. ndonjë kontroll i nevojshëm në lidhje me situatat personale).</p> <p>Ndiqni kurse bashkëkohore mbi barazine, diversitetin dhe përfshirjen në kushte të caktuara (p.sh. shërbimet publike).</p> <p>Ndiqni kurse bashkëkohore mbi konfidencialitetin dhe mbrojtjen e fëmijëve nëse është e përshtatshme.</p>
<b>Përkushtojuni zhvillimit të praktikës tuaj nëpërmjet mjeteve të përshtatshme</b>	<p>Eshtë thelbësore që ti trajtoni pjesëmarrësit me humanizëm dhe ta përshtatni e përmirësoni punën tuaj në këtë aspekt, duke qenë në korrent me ndryshimet në etikë dhe detyrimet ligjore.</p>	<p>Cilat nga fushat e praktikës sime më tërheqin vëmendjen? Pse? Çfarë mund të mësoj nga kjo? Çfarë ndikimi kam? Nga e di unë? Çfarë mungon? Çfarë mund të mësoj nga mosrakordimi i evidencës? Çfarë lloj evidence dhe informacioni më tërheq dhe cilit lloji i shmangem? Çfarë mungon?</p> <p>Çfarë ndodhi vjet që mund të më japë një ide se si ta përmirësoj për vitin tjetër?</p>	<p>Ndërmerrni rregullisht praktika krijuese dhe reflektive në mënyrë që të kuptoni efektivitetin e praktikës suaj.</p> <p>Angazhohuni në mbikëqyrje që mbeshtet reflektimin dhe shqyrtimin e praktikës p.sh. në lidhje me fleksibilitetin, sa përfshires jane aktivitetet tuaja.</p> <p>Mbahuni në korrent me artikujt the librat bashkëkohore.</p> <p>Merrni përshtypjet e pjesëmarrësve, ose vlerësoni dhe testoni çfarë ndikimi kane patur aktivitetet tuaja.</p> <p>Kërkojuni kolegeve të vëzhgojne praktikën tuaj.</p>

**Perjashtim pergjegjesie:** Informacioni në këtë dokument është mbledhur nga profesionistë që ushtrojnë praktikën e tyre në një varg kontekstesh dhe si i tille ju është offruar si informacion për të plotësuar praktiken tuaj ekzistuese në reflektim, gjykim, njohje të kërkesave dhe ligjeve lokale, dhe çështjeve të tjera përkatëse. Ky udhëzues nuk mund të konsiderohet si këshillim apo udhëzim profesional dhe nuk duhet të zëvendësojë kërkesat formale për trajnim, kualifikime apo siguracion. Profesionistët duhet të kërkojnë këshillim profesional të njohur apo të certifikuar, trajnim apo udhëzim për të qenë të sigurtë nëse informacioni në këtë raport është i përshtatshëm në lidhje me kontekstin e tyre specific. Si i tille, asnjëri nga autorët, kontribuesit, apo organizatat e lidhura me këtë raport nuk mund të mbajnë përgjegjësi për mënyrën se si ju e aplikoni, përdorni, përshtatni informacionin e mësipërm apo pasojat e shoqëruara me të.



Autorët: Tony Wall and Richard Axtell. Translated by Florida Clements.

© 2020, Lapidus International, Bristol, United Kingdom | [www.lapidus.org.uk](http://www.lapidus.org.uk)