

### Ditën e mbledhjes:

- Shkruajuni mesazh ose telefonojuni anëtarëve të grupit, nëse e keni informacionin e tyre të kontaktit. Pyetini nëse do të vijnë në mbledhje. Ftojini ata të mbërrijnë 10 minuta më herët për të nënshkruar listën e pranisë.
- Përgatitini materialet e mbledhjes:
  - Sillni një kopje të broshurës *Themeli Im: Parimet, Aftësitë, Zakonet* për secilin anëtar të grupit.
  - Sillni pesë kopje shtesë të broshurës *Shtegu Im drejt Mbështetjes te Vetja* në rast se anëtarët e grupit nuk e kanë marrë një kopje.
  - Përgatiteni një mënyrë që t'i shfaqni materialet filmike, nëse është e mundur.
  - Nuk keni libra apo materiale filmike? Ju mund t'i merrni ato në internet te [srs.lds.org](http://srs.lds.org).

### Organizimi përpara mbledhjes:

- Vendosini karriget rreth një tavoline që të gjithë të mund të jenë afër.
  - Ndërmjetësi nuk qëndron në këmbë gjatë mbledhjes dhe nuk ulet në krye të tavolinës. Ndërmjetësi nuk duhet të jetë qendra e vëmendjes por duhet t'i ndihmojë anëtarët e grupit të përqendrohen te njëri-tjetri.
- Vizatojeni tabelën e zotimeve në dërrasë me emrat e njerëzve në grupin tuaj duke filluar me mësimin e dytë.

COMMITMENT CHART FOR MY FOUNDATION COURSE				
Group Member Name	Personal Commitments (Yes/No)	Lesson Commitment (Yes/No)	Taught to Family / Others (Yes/No)	Reported to Action Partner (Yes/No)

### Në fillim të mbledhjes:

- Përhëndetini anëtarët e grupit ngrohtësisht ndërsa mbërrijnë. Mësojini emrat e tyre.
- Në fillim të mbledhjes së parë të grupit qarkulloni një fletë letre dhe kërkojuni anëtarëve të grupit të shkruajnë emrin e plotë, lagjen ose degën dhe informacionin e tyre të kontaktit.
- Thoni: “Mirë se vini në këtë grup të mbështetjes te vetja”.
- Kërkojuni njerëzve t'i fikin telefonat e tyre dhe pajisjet e tjera.
- Bëni një lutje hapjeje (dhe himn, nëse dëshironi).
- Thoni sa vijon:
  - “Ky është një grup i mbështetjes te vetja i quajtur ‘Themeli Im’. A jeni të gjithë këtu për ta përmirësuar mbështetjen tuaj shpirtërore te vetja?”
  - “Deri në fund të këtyre mbledhjeve, ju do të zhvilloni aftësi dhe zakone për ta përmirësuar jetën tuaj.
  - Ne do të mbledhemi 12 herë. Çdo mbledhje do të zgjatë diku te 35 dhe 60 minuta. Gjithashtu do të kalojmë kohë shtesë ndërmjet mbledhjeve të grupit duke mbajtur zotimet tona, që do të na ndihmojnë të zhvillojmë zakone më të mira. A do ta bëni këtë zotim kohor?”

### Gjatë mbledhjes:

- Lejoni 5 minuta kohë për [pjesën] Raportoni, 20 minuta për Mësoni dhe 5–10 minuta për Përsiatni, Zotohuni dhe Tregoni në fund të mbledhjes së grupit.

**Vlerësimi i Shtegu Im:** Faqet 4–5 dhe pjesa në faqen 6 “Si mund ta rrit Mbështetjen time Shpirtërore te Vetja” në broshurën Shtegu Im, duhet të përfundohen përpara se të filloni kursin Themeli Im. Nëse pjesëmarrësit nuk e frekuentuan takimin shpirtëror Shtegu Im, kjo mund të bëhet në mbledhjen e parë javore të grupit duke e bërë këtë kurs një kurs me trembëdhjetë javë. **Faqet 12–13 duhet të plotësohen gjatë mbledhjes së fundit javore të grupit për kursin,** për të vlerësuar përparimin.

# Përvijimi Themeli Im Vetëm Grupet



**RAPORTONI** 5 minuta

## A I MBAJTA ZOTIMET E MIA?

**Lexoni:** Ne do ta raportojmë përparimin tonë mbi mbajtjen e zotimeve tona duke e shkruar përparimin tonë në tabelën e zotimeve.

**Diskutoni:** Çfarë mësuar nga mbajtja e zotimeve tuaja? Si mund të ndihmojmë? Le të këshillohemi së bashku dhe ta ndihmojmë njëri-tjetrin. Ky është diskutimi më i rëndësishëm i kësaj mbledhjeje.



**MËSONI NGA THEMELI IM** 20 minuta

Në fund të kësaj pjese bëni sa vijon:



**PËRSIATNI** 3–5 minuta

Shqyrtojini shkrimet e shenjta nga manuali. Gjeni kohë për ta përsiatur atë që mësoni. Ndhuni të lirë t'i shkruani në letër mbresat tuaja.



**ZOTOHUNI** 3–5 minuta

## SI DO TË PËRPAROJ UNË ÇDO DITË?

**Lexoni:** Çdo javë, ne do të zgjedhim një “partner në veprim”. Ky është një anëtar grupi i cili do të na ndihmojë të mbajmë zotimet tona. Partnerët në veprim duhet të komunikojnë me njëri-tjetrin gjatë javës dhe t'i raportojnë njëri-tjetrit përparimin e tyre. Përgjithësisht, partnerët në veprim janë të së njëjtës gjini dhe nuk janë pjesëtarë të një familjeje.

**Ushtrohuni:** Zgjidheni partnerin tuaj në veprim. Vendosni se kur dhe si do të komunikoni me njëri-tjetrin.

**Lexojani çdo zotim me zë të lartë partnerit tuaj në veprim. Premtoni që t'i mbani zotimet tuaja!**

## SI DO TA RAPORTOJ PËRPARIMIN TIM?

**Shihni:** Materiali filmik “Action and Commitment” [“Veprim dhe Zotim”] (vetëm javën e parë)

**Lexoni:** Kur ne raportojmë për zotimet tona, ka më shumë të ngjarë që t'i mbajmë ato. Presidenti Monson tha: “Kur rendimenti matet, ai përmirësohet. Kur rendimenti matet dhe raportohet, ritmi i përmirësimit përshpejtohet.”

**Ushtrohuni:** Përpara mbledhjes së radhës, përdorni tabelën e zotimeve për të shënuar përparimin tuaj. Shkruani “Po”, “Jo” ose numrin e herëve që e mbajtët zotimin.

**Lexoni:** Në mbledhjen e radhës të grupit tonë, ndërmjetesi do të vizatojë në dërrasë një tabelë të zotimeve. Ne do ta shkruajmë përparimin tonë në tabelë kur të mbërrijmë [në klasë].

## VEPRIM DHE ZOTIM

Zgjidhni dhe interpretojini rolet në vijim.

**ANËTARI 1 I GRUPIT:** *Ne besojmë në bërjen e zotimeve dhe mbajtjen e tyre. Në grupin tonë të mbështetjes te vetja, gjithçka që ne bëjmë është të përparojmë në bërjen e zotimeve dhe të raportojmë.*

**ANËTARI 2 I GRUPIT:** *Në mbarim të një mbledhjeje të grupit, ne i shqyrtojmë veprimet tona për javën dhe vëmë nënshkrimin tonë për të treguar zotimin tonë. Ne zgjedhim edhe një “partner në veprim”. Partneri në veprim e nënshkruan fletoren tonë të punës për të na dhënë mbështetje. Dhe çdo ditë ndërmjet mbledhjeve, ne komunikojmë me partnerin tonë në veprim, për të raportuar për veprimet tona dhe për të marrë ndihmë kur na nevojitet.*

**ANËTARI 3 I GRUPIT:** *Ndërmjet mbledhjeve, ne e shenjojmë përparimin tonë te fletorja e punës dhe i përdorim materialet e dhëna, të tilla si fletët e punës ose formularë të tjerë. Dhe nëse na nevojitet ndihmë shtesë, ne mund të komunikojmë me familjarët, miqtë tanë ose ndërmjetësit.*

**ANËTARI 4 I GRUPIT:** *Në fillim të mbledhjes së radhës, ne do të kthehemi sërisht dhe do të raportojmë për zotimet tona.*

*Kjo duhet të jetë një përvojë e rehatshme, e fuqishme për çdokënd. Teksa çdo anëtar i grupit raporton, mendoni se si ai ose ajo u ndihmua nga bërja e zotimeve dhe nga raportimi i përparimit.*

**ANËTARI 1 I GRUPIT:** *Herën e parë që raportova për zotimet e mia, mendova: “Kjo është e çuditshme”. Përse anëtarëve të mi të grupit u intereson ajo që bëra unë? Por më pas zbulova se ata interesoheshin njëmend. Dhe ajo më ndihmoi.*

**ANËTARI 2 I GRUPIT:** *Unë kuptova se nuk doja ta zhgënjeja grupin tim. Prandaj punova fort që t’i mbaja zotimet e mia. Nuk jam i sigurt nëse do të kisha përparuar sistematikisht në ndonjë mënyrë tjetër. Raportimi në çdo mbledhje vërtet më ndihmoi mua për përparësitë e mia.*

**ANËTARI 3 I GRUPIT:** *Kur mendova për shtegun tim drejt mbështetjes te vetja, u frikësova sepse ishte diçka kaq e madhe. Por mbledhjet e grupit më ndihmuan ta ndaj atë në hapa të vegjël. Dhe unë në çdo hap i raportoja grupit tim. Më pas pata një përparim të vërtetë. Mendoj se ky sukses rrodhi nga krijimi i zakoneve të reja.*

**Kthehuni te faqja 17**