

септември 2019

КАКО МОЖЕ. ■

**ДА СТАНЕМЕ И ОСТАНЕМЕ
СРЕЌНИ РОДИТЕЛИ**

ДЕЛ 1

**АНА САЛТИРОВА
ДАВИДОВСКИ**





КОЈА Е АНА?

Јас сум социјален работник, магистер по менаџмент на човечки ресурси, искусен HR професионалец, притоа работам како тренер за личен развој, НЛП-тренер и coach (според стандардите на IANLP – International Association for NLP), Parent as a Coach и High Performance Team Coach (според Erickson Coaching International), POY (Points of You) фасилитатор. Преку мојата магистерска теза со наслов „Програмирање на самоактивноста за развој на личното мајсторство“, за првпат го внесов НЛП-то во академските води во РС Македонија. Фокусот и професионалниот предизвик за мене се наоѓаат некаде помеѓу теоријата и практиката, имплементирањето и адаптирањето на успешните практики за поотворено и побрзо справување со промените, притоа застапувајќи го холистичкиот пристап. Уживам постојано да учам нешто ново и теоријата да ја преточувам во практика, како за возрасните така и за децата.

Мајка на две прекрасни дечиња, Огнен и Елена, кои во мене ја разбудија желбата за адаптирање на знаењето стекнато во НЛП-едукацијата за родители и деца, со што влегов и во авантурата наречена „автор“ и ја покренав Кампањата #ЛичениЗБОР која има јасна и зацртана цел - свесна промена на фокусот на мислата за враќање на доброто расположение повторно во мода. Во склоп на оваа кампања е и интерактивната книга #Благодарам која во првата година допре до многу дечиња, го доживеа своето реиздание и се најде на листата 20 најпродавани книги преку Kupikniga.mk. Во склоп на Кампањата #ЛичениЗБОР, свое место заземаат: **игрите, картите, коцката #Благодарам, играта, картите, коцката #КакоМОЖЕ, книга 50+ идеи #Благодарам, е-книгата КакоМОЖЕ да станеме и останеме среќни родители** која оди во продолженија 1, 2, 3, 4, 5 и продолжува, недатумирани планери: **Годишен планер за Среќни родители и Планер ЗА...**, детските медитации: **#Деница и #Сонка, #NLPзаДЕЦА, #КЛУБзаРОДИТЕЛИ**, иницијативата **#родителиЗАродители**. Ве поканувам да ме заследите на социјалните медиуми или приклучете се на newsletter-от на www.AnaSaltirova.mk, за први да ги дознаете информациите за новите материјали од Кампањата #ЛичениЗБОР.

Одгледување на деца е работа за 10 луѓе која ја извршуваат 1 или 2-ца, без јасни насоки како тоа се прави, под постојан притисок, 24 часа дневно без повратна информација дали тоа се прави како што треба.

”

JON KABAT – ZINN

Оваа и е-книгите што следуваат се надевам ќе ви бидат поддршка на родителскиот пат и ќе ви помогнат да го дадете најдоброто од себе како би го добиле најдоброто.



Што е среќа?


Што се среќни родители?

Ова се прашања што секој сам за себе треба да си ги одговори, јас на тој пат ќе ве поддржам, ќе ви дадам структура според принципите на НЛП и коучин пристапот, што секако е само една од можните рамки (за мене посебно драга)

Ова е првиот чекор со кој ќе си дозволите (независно притисокот од социјалните медиуми што значи добар родител) вашето време да го насочите кон она што го сакате и во коешто уживате, а помалку во она што морате а требате.

РОДИТЕЛСТВОТО МЕНУВА СÈ

Да бидеме нежни со себе си, ќе научиме да се сакаме и во новата улога, да си дадеме време.



**начинот на кој размислуваш,
начинот на кој што сакаш,
начинот како ги планираш деновите,
начинот на облекување,
начинот на спиење,
начинот на јадење ...**

Како што нашите килограми зборуваат за нашите навики за вежбање и исхрана, а нашето салдо во банка зборува за нашите финансиски навики, исто е и со нашето родителство кое е збир на навики кои ги диктираат резултатите со коишто сме повеќе или помалку задоволни.

Доброто или не толку доброто е што тоа го правиме по навика. Ако го правиме по навика тоа значи дека го правиме автоматски. Тоа значи дека нешто толку многу пати сме го повториле што веќе и не размислуваме за него. Навиката постои затоа што не размислуваме за неа. Ако е така се што е потребно да формираме нов начин на однесување и да бидеме упорни да го повториме онолку пати колку што е потребно за да стане навика

Првично ние ги формираме навиките, потоа навиките не формираат нас.

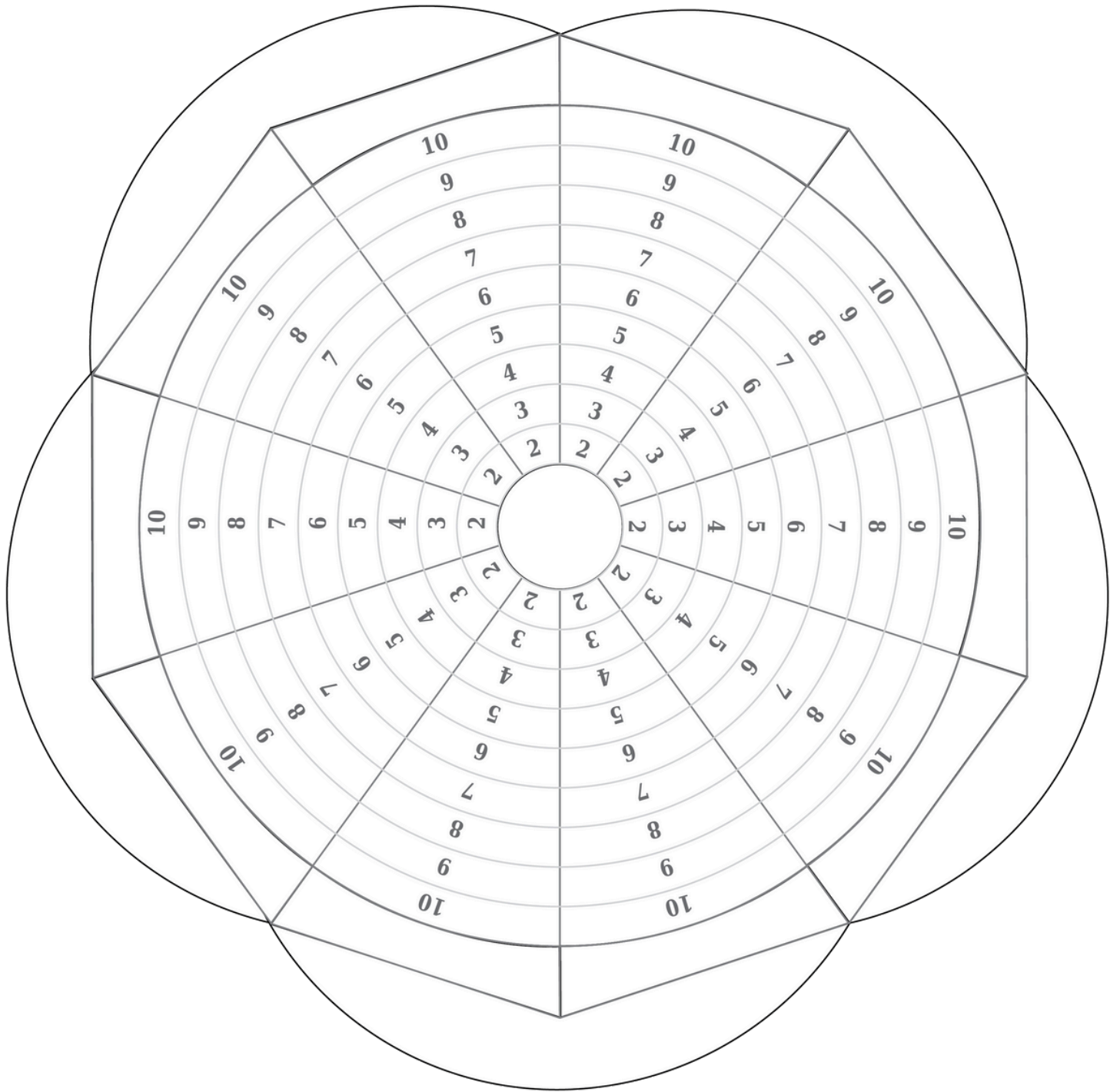
JOHN DRYDEN

Никогаш нема да го смениш својот живот ако не смениш нешто што правиш секојдневно. Тајната на успехот е во секојдневните рутини.

JOHN C. MAXWELL

Следната слика е позната како **тркало на животот**, за оваа цел ќе го користиме малку поинаку, спремни:

1. Кругот е поделен на 10 делови (не морате сите да ги искористите, но кога има повеќе секогаш е подобро): Во секој дел на крајот од кругот напишете ја навиката/вештината која што сакате да ја имате Вие како родител.
2. Размислете и на скалата од 1-10 обележете колку Вие вреднувате дека ја имате таа навика/вештина.
3. Размислете за наредната година што е она што сакате да го промените (и дали сакате да го промените) потоа точката на сегашно задоволство (на скалата од 1-10) спојте ја со посакуваното место на скалата (за колку точки на скалата сакате да ја унапредите оваа навика/вештина).



Откако ќе ги вреднувате сите навики/вештини кои сакате да ги имате како родител, запрашајте се:

1. Унапредувањето на која навика/вештина ќе влијае на другите.
2. На која навика/вештина сакам да работам (не мора на таа со најниска вредност, ниту на таа што сите советуваат, слушајте си го срцето).
3. Замислете (филм во глава) како ќе биде ако ја унапредам таа навика/вештина (што гледам, слушам, чувствувам).
4. Што е она што ќе го направам за да ја унапредам (седнете и на слободните листови одзади на е-книгата испишете ги сите идеи, само пуштете нека течат од Вас, во оваа фаза не е потребно да ги вреднувате туку само да ги испишете).
5. Размислете и запишете кои чекори (од собраните идеи од точка 4, а и некои други кои дополнително ќе Ви текнат) е потребно да ги преземете во наредната година како би можело нивото на задоволство да се зголеми во посакуваната насока. Дајте си време за оваа точка. Замислете како сте на Вашето омилено место и свесно креирајте го родителот кој што сакате да му бидете на Вашето дете.
6. Што е она што ќе го направите денес, најдоцна наредната недела, во насока на унапредување на посакуваната навика/вештина? Почнете веднаш независно колку мал чекор ќе преземете.

БОНУС

Наведете кои се Вашите минимални барања за секоја навика/вештина од Вашето родителување и бидете свесни дека секогаш кога ќе се согласите на нешто што не ги задоволува, Вие не правите компромис туку се компромитирате, а тоа е сигурен пат кон несреќен родител.

**НАЈЧЕСТА ПРИЧИНА ЗА НЕУСПЕХ
Е НЕМАЊЕТО НА ПЛАН**

**КАКО ЗА КРАЈ ВЕ ОСТАВАМ СО
СЛИКАТА КОЈА ВРЕДИ 1000 ЗБОРА.**





Е-книгата #КакоМОЖЕ да станеме и останеме среќни родители (дел 1,2,3,4,5...) е дел од Кампањата #ЛиченИЗБОР © 2019.

Бидете слободни да ја споделите и да ја поддржите кампањата, се радувам на Вашите коментари, прашања... се читаме во следната...

