

јануари 2020

КАКО МОЖЕ. ■

**ДА СТАНЕМЕ И ОСТАНЕМЕ
СРЕЌНИ РОДИТЕЛИ**

ДЕЛ 2

**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-тренинг 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.

Се надевам дека добивте интересни увиди од првиот дел на оваа е-книга. Вториот дел е замислен да Ви даде идеи за тоа како да направите план за реализирање на она што си го имате поставено за цел.

Од друга страна овој дел е целина сам за себе и не е неопходно да го имате поминато првиот дел, но се надевам дека ќе Ве инспирација да го сторите тоа.

АНА ОД #ЛИЧЕНИЗБОР

Се надевам дека оваа и другите е-книгите од едицијата #КакоМОЖЕ да станеме и останеме среќни родители ќе ви бидат поддршка на родителскиот пат и ќе ви помогнат да го дадете најдоброто од себе како би го добиле најдоброто.

ПОТРЕБНИ МАТЕРИЈАЛИ

За да можете да направи Vision Board со

Вашите деца потребно ви е:

- Голем хамер А3 или А2 може да биде и во боја или плутана табла;
- Фломастери, боички;
- Ножици;
- Лепак за хартија или боцки за закачување (притискачи);
- Списанија, весници;
- Компјутер и печатач во боја доколку не можете да најдете некоја фотографија (на интернет сигурно ја има 😊), секако можете и да ја нацртате;
- Добро расположение 😊.

Додека го изработувате vision board-от имате одлична можност со децата да позборувате за тоа што е важно, да им помогнете да направат разлика помеѓу работите кои се важни, а не се итни и работите кои се итни, а не секогаш важни. Да ги поддржиме во процесот на дефинирање на сите за нив значајните области како на пример забава/ авантура, здравје, школо, семејство/пријатели, хоби/ личен развој... и сè друго што тие ќе го посочат како значајно за нив.

Она што мене ми е многу интересно е тоа и „ГОЛЕМИ“ не знаат што сакаат, а од друга страна прилично прецизно знаат што не сакаат (не сакам да сум дебел/а, не сакам да јадам благо, не ја сакам оваа работа, овој шеф...). Проблемот во ова е што нашиот мозок не препознава негација, не ми верувате, тогаш Ве молам за момент застанете и немојте да мислите на три црвени топчиња што скокаат.

Дали ги видовте во менталното око тоа сум сосема сигурна, прашањето што можам да го поставам е само колку беа големи и колку високо скокаа. Суштински е важно да му дадеме на мозокот насока за движење кон она што го посакуваме, а не кон она што не го посакуваме. Негацијата постои само во граматиката, нашиот мозок не ја препознава. Сè што следи по негацијата е она што ќе го видите со Вашето ментално око во Вашиот ум, а со тоа и ќе го привлечете во Вашиот живот. Примери за тоа има многу, 100 пати му велите на детето да не му падне лепчето, а тоа во тој момент само ја слуша скриента команда падне, падне и така 100 пати па не е ни чудо што истото се случува. Пробајте да направите замена во говорот „држи го лепчето цврство со твоите рачиња“, ќе забележите дека и резултатот ќе биде поинаков. Во продолжение со Вас ќе ги сподела чекорите за поставување на цели според НЛП методологијата

Колку порано децата ги научат волшебните и едноставни чекори толку побрзо ќе почнат да се гордеат на резултатите и да преземат одговорност за истите. НЛП методологијата проучува која е клучната разлика помеѓу успешните и не така успешните луѓе, нивниот успех не е случаен, а една од тајните е и како ги поставуваат целите. Во продолжение магичните чекори:

- Целта е **позитивно** поставена (што е она што го сакате, а не што не сакате, колку и да е лесно ова да се каже не е секогаш лесно да се осмисли посебно доколку долго време сте биле во светот на не сакам ова/она...).
- Целта е искажана во **сегашно време** во форма на **резултат** во **прво лице** (ова може да го оживеете со менталното око во Вашиот ум кога ќе се запрашате што е она што ќе го видите, чуete, почувствувате кога ќе ја исполните целта. Живописно и јасно нека го проживеат тој момент кога нивната цел е исполнета, како сеќавање на иднината. Дајте им време нека ги затворат очињата и нека го оживеат моментот, на тој начин прават и ментална проба за тоа дали вистина го посакуваат она што го посакуваат или можеби тоа се туѓи желби преземени од другарчињата, родителите, окружувањето... децата во ова навистина уживаат ако се впуштат, за што секако можете да ги охрабрите со личен пример, направете го Вие тоа први 😊).
- Целта треба да биде **мерлива** по што ќе знаете дека сте на добар пат или дека целта е исполнета? Поставете критериуми, докази, знаци по кои ќе знаете дека сте на добар пат кон исполнување на целта или дека целта е постигната. Наједноставно преку одговор на прашањето „Како знаете дека целта е исполнета?“ замислете како ќе изгледате, како ќе се чувствувате, што ќе чуete, видите во Вашето опкружување по што ќе знаете дека Вашата цел е исполнета.

- Целта треба да е **Ваша**, не позајмена затоа што тоа е убаво да се постигне, направи, има. На целта треба да имате **контрола** а нејзиното исполнување да зависи од Вас. Важно е она што треба да се направи за постигнување на целта да можете Вие да го покренете и да можете да ја остварите, остварувањето во најголем дел треба да зависи од Вас, во спротивност тоа не е цел туку е желба, која зависи од добрата волја на други луѓе.
- **Големината** на целта треба да биде соодветна, ни премала ни преголема. Премалата цел во себе ја нема мотивирачката сила, додека преголемата цел има тенденција да парализира. Доколку е премала запрашајте се „Што ќе добијам доколку ја постигнам?“ одговорот ќе не однесе на повисоко ниво. Доколку е преголема запрашајте се „Што ме спречува да ја остварам?“ и на тој начин можете да ја расчлените на делови кои се јасни и остварливи.
- **Еколошки**, ова е нешто поради што многу го сакам НЛП-то, а тоа предочува да размислите како ќе биде кога посакуваната цел ќе се исполни уште на самиот почеток пред да почнете да работите на неа. Што е она од кое треба да се одречете за исполнување на целта, дали сте спремни да ја платите таа цена. Дали со исполнување на целта некој може да биде повреден (доколку сме предолго на работа за да заработиме повеќе пари со кои децата би ги однеле во Дизниленд, можеби нашите деца ќе патат за тоа) и истото да се извага. Што добивате? Од што треба да се откажете? Што добивате наместо тоа? Што се менува за Вас и за луѓето кои Ви се важни? Вашите цели не треба да ги загрозуваат или да се во спротивност со целите на другите луѓе кои се важни за Вас.
- Целта треба да биде **запишана**, има некоја чудна магија кога целите ќе се запишат, тоа е како првиот чекор од нивното материјализирање.

Успешните луѓе прават јасна разлика помеѓу некои навидум слични работи - што е желба, задача, вредност и цел и најважно не ги мешаат.

ВАЖНО

- Желба е нешто што сакаме за себе, желбата може да стане цел само кога сме спремни да направиме нешто т.е. да ги засукаме ракавите и да направиме нешто како би ја оствариле.
- Задачата и целта, целта е резултатот кој што сакаме да го постигнеме, а задачата е она што го правиме како би ја постигнале целта. Целта не е да купиме некоја играчка, тоа е задачата. Целта е да уживаме во играњето со таа играчка (не секогаш мораме да ја купиме играчката, можеби Дедо Мраз ќе ни ја донесе, или некоја тетка од Америка, или...). Успешните луѓе размислуваат за крајните резултати додека просечните размислуваат за задачите. Крајниот резултат не зборува многу за задачите што треба да се направат туку зборува за убавото чувство и што е она што сакаат да го постигнат на крај, поради што ќе ги преземат потребните чекори за да го добијат она што го сакаат. Зошто им е на нив важно? Зошто е вредно да се направи напор? Ако знаете зошто нешто сакате тогаш имате и мотивација, таа е секогаш тука, секогаш сме полетни да одиме кон она што го сакаме и кон она што е важно за нас, не за некој друг или за нешто наметнато од окружувањето. Така одсекогаш сме правеле, тоа се некои глупави правила кои се поставени некогаш и секако треба да ги преиспитаеме дали сеуште се релевантни.
- Вредноста не е цел, не е цел „да бидам среќен“, зар кога ќе ја постигнеме таа „цел“ нема веќе да сакам да бидам среќен. Тоа е вредност која е важно да биде тука постојано со нас и додека работиме на нашите цели и кога ќе ги постигнеме. Секако суштински важно е да ги негуваме нашите вредности, но за тоа во некоја наредна прилика...

★ НАШАТА 2020 ★

100

ВЕСЕЛАТА ДЕЧКИНА



одвој само

БЛАГОДАРАМ ЗА

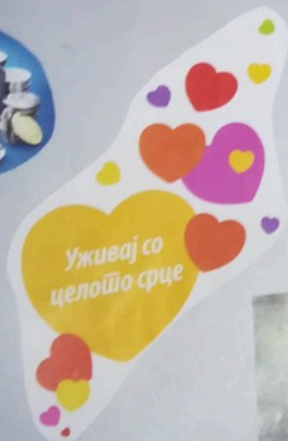
5



МИНУТИ



ЗДРАВНО, ЛЕТО!



НАШИОТ VISION BOARD 2020

Направеното сценарио за Вашата година, поставете го некаде во домот каде секојдневно ќе ви стои блиску до очи. Со тоа ќе имате можност да му дадете јасен фокус на Вашиот мозок во која насока да се движи, а тој магично ќе Ви ги препознае можностите на патот. Присетете се само кога сте решиле да купите автомобил, наеднаш само такви автомобили има околу вас иако тоа на било случајот пред тоа. Тие секако биле тука само Вашиот фокус не бил на нив. Или присетете се кога сте останале трудни/партнерката останала трудна наеднаш многу трудници има околу Вас, вакви примери има многу. Мозокот има тенденција да ги препознае сите можности кои се на патот ако е јасен фокусот.

#РОДИТЕЛИ ЗА РОДИТЕЛИ

Ако имаш знаење, дозволи им на другите да ја запалат нивната свеќа во него.

”

MARGARET FULLER

Ако му ја дувнеме свеќата некому нашата нема да свети **посилно** исто како што ништо нема да изгубиме од светлината/огнот на нашата свеќа ако запалиме друга свеќа.



Со моето однесување дувам или палам?

Затоа што имаме многу прашања за кои немаме одговори...

Затоа што многу одговори сме ги нашле на неочекувани места...

Затоа што сите посебно знаеме помалку од тоа што би можеле да знаеме заедно...

Затоа што идеите растат кога се споделуваат...

Затоа што знам колку би сакала некои работи да ги знаев порано...

И поради многу други зошто и затоа, ја покренувам оваа иницијатива за споделување на успешни практики МЕЃУ НАС родителите, ЗА НАС родителите.

Добредојдени сте со предлози, ова е наш проект – на сите родители и тие што активно ќе партиципираат а и тие кои ќе одлучат само да не читаат. Идејата е следна, иницијативата „Родители за родители“ е дел од Кампањата #ЛиченИзбор за свесна промена на фокусот на мислата која има јасна цел враќање на доброто расположение повторно во мода и продолжение на е-книгата „Како да станеме и останеме среќни родители“. Чекорите се следни:

- Се наоѓате во некоја ситуација со леснотија ја решавате а пријателката/пријателот ви вика WOW како ова добро го изведе баш ќе го пробам тоа со моето дете/тинејџер/адолесцент
- Имате нешто што вие како родител одлично го правите, споделете го, на кратко дефинирајте ја ситуацијата и споделете ја вашата успешна стратегија, вашите успешни tips & tricks
- Доколку на некоја тема има повеќе предлози уште подобро, ќе се стави темата и под неа ќе ги организирам сите идеи (колку повеќе идеи прочитаме толку повеќе и нас ќе ни истекнат други комбинации)

- Под деца во овој контекст се мисли од мали дечиња до адолесценти (затоа што и малите дечиња ќе пораснат, а некои техники што некој ги користи за мало детенце може да бидат многу апликативни со адаптација и за тинејџер/адолесцент)
- Подносителот на tips & tricks ќе си биде потпишан (по желба со име презиме, псевдоним, иницијали или...) авторското право е негово 😊

Доколку имате некој родител за пријател кој е полн со идеи за различни ситуации, а оваа иницијатива не стигнала до него ве молам споделете ја. Знам дека сите имаме успешни практики во ракавите, ајде да ги споделиме со другите родители како би размениле алатки. Колку побогато ни е ковчеџето со различни идеи како да се справиме во некои ситуации толку повеќе ја зголемуваме личната флексибилност.

Според НЛП (неуролингвистичко програмирање) методологијата таа е една од клучните која ја прави разликата. Ве молам немојте да паднете во замката дека идејата мора да биде комплексна и да прави огромна промена, иако може да биде и таква, целта е да се соберат и идеи за мали ситни чекори кои би не носеле кон константни подобрувања. Она што вас не ви изгледа за WOW а некој ви вика дека е WOW и дека ќе го проба споделете го, нема мало и големо 😊.

Вратата им е отворена и на професионалците чија тема е ова како и оние кои можеби не се родители а кога ќе видат некоја ситуација пред нив имаат став што би направиле (сите ние поинаку гледаме на работите а секој поглед има вредност). Верувам дека не треба да споменам, сите предлози кои во себе вклучуваат насилство и не го поддржуваат развојот на детската личност нема да бидат објавени.

”

Договорете се со детето ако се изгуби во продавница да Ве чека кај касата.

@ZLOCKOSACI

”

Јас сум поприлично заинтересирана за тоа како ни работи мозокот и она што го најдов од едно истражување ми се виде многу корисно кога сакаме да провериме дали нашите најмили ја зборуваат вистината, знаењето за техниката не влијае на нејзината делотворност.

Побарајте да Ви раскаже хронолошки како се одвивале настаните а потоа побарајте да Ви ја раскаже истата приказна по обратен редослед почнувајќи од последното и одејќи кој почетокот, веднаш се гледа.

Бонус корисна и за ГОЛЕМИ „деца“ 😊.

@ANASALTIROVA.MK



Кога Огнен беше мал пред заспивање му раскажував приказни за умниот Огнен, во приказните свое место си наоѓаше сè она што Огнен убаво го направил како и сè она што јас мислев дека тој треба да почне да го прави (согласно предлогот погоре во неговата глава креирав слики за посакуваното однесување).



Во НЛП едукацијата многу се зборува за истото, во првиот дел од книгата и повеќе се зборуваше за тоа дека нашиот мозок не препознава негација. Ние размислуваме во слики и оној момент кога некој ќе ни каже пази да не ти падне ти гледаш како паѓа, немој да влегуваш во вирчето ти во мозокот гледаш како влегуваш во вирчето. Сè што е потребно е да се преформулира со искажување на она што е посакувано однесување.

Во главата на децата треба да креираме слики за она што сакаме да го направат а не за она што не сакаме да го направат.

Пази да не ти падне **VS. Држи цврсто со рачињата.**

@ANASALTIROVA.MK



Е-книгата #КакоМОЖЕ да станеме и останеме среќни родители (дел 1,2,3,4,5...) е дел од Кампањата #ЛиченИЗБОР © 2020.

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

