

ОКТОМВРИ 2020

# # КАКО МОЖЕ. ■

**ДА СТАНЕМЕ И ОСТАНЕМЕ  
СРЕЌНИ РОДИТЕЛИ**

**ДЕЛ 3**

**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](http://www.AnaSaltirova.mk), за први да ги дознаете информациите за новите материјали од Кампањата #ЛичениЗБОР.

Се надевам дека добивте интересни увиди од првите два дела на оваа е-книга. Третиот дел е замислен да ви даде идеи како да организирате семеен состанок за реализрање на целите но и за многу други работи.

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

# СЕМЕЕН СОСТАНОК

Семеен состанок е состанок како и сите други само е позабавен (барем тоа е моето искуство). Место на кое со најмилите ќе имате можност да размените се она што ви стои на глава на еден поинаков начин. А тоа како ќе ја продадете идејата за да бидете слушнати е... Сакате да правиме состанок ист како што прават мама и тато на работа? Секое мало а и не така мало дете ќе ја прифати авантурата, само зависно од возраста на детето најавата треба да биде со различен тон.

## Семејните состаноци овозможуваат:

- посилно да се **поврзе** семејството
- да се развие/унапреди **комуникацијата** во семејството
- место на кое сите се вклучени со простор да си го кажат **своето мислење** - што влијае на градење на **самодовербата** кај децата
- децата се учат дека имаат **право на глас** и дека нивното мислење е важно уште од најмали нозе
- превенирање и конструктивно **решавање** на предизвиците (проблемите)
- правење на **планови** за семејните цели и авантури
- во **семејната меморија** се инсталираат среќни сеќавања на кои сите може да се навраќаат
- во збиените распореди семејните состаноци овозможуваат **квалитетно време** поминато со најмилите
- ...

# КОНСТИТУТИВЕН СЕМЕЕН СОСТАНОК

Пред започнување на семејна традиција за одржување на семејни состаноци направете еден конститутивен состанок на кој што ќе им ја преставите идејата па доколку им се допадне, можете да ги договорите следните работи:

**Време на одржување на состанокот** (во кое сите сме слободни), препорака е да е еднаш неделно околу 30 минути секако зависно од возраста и темпераментот на детето (ваквиот тип на состаноци се за деца над 4 години, за помали дечиња тие треба да бидат пократки и адаптирани на возраста).

**Агенда за состанокот** - сите имаме можност да отвориме тема на која сакаме да зборуваме. Листот за внесување на темите може да биде закачен на фрижидерот

каде секој може да запише тема, прашање, проблем, размислување и сл. Веројатно првите теми сами ќе ги ставиме т.е. ние ќе ги иницираме, пример ако приметиме дека децата се расправаат за нешто можеме да предложиме тоа да го стават на агендата, исто така можеме да прашаме дали имаат некој предизвик (проблем) за кој сакаат поддршка (помош), или не си ги местат креветите па можеме да прашаме дали сакаат они да ја стават темата на агенда или ние да ја ставиме (секако за темата ќе се зборува 😊).

Треба да договориме и кои правила **ќе ги почитуваме** за време на состанокот, низ дискусија да се договореме како ќе работиме, може и преку прашањето „Што сакаш да прави другиот кога ти зборуваш?“ важно е заеднички да се договориме за следните правила:

- Зборуваме еден по еден со почитување (поддршка може да биде Индијанскиот стап на говорот за кој може да прочитате на страна 14-15 од оваа е-книга, ве охрабрувам да си направите и самите посебно ако имате помали деца, иако работи одлично и со големи деца, замена може да биде и топче или било кој друг предмет кој ќе биде за тоа наменет);
- Без електронски уреди;
- Почнуваме и завршуваме на време;
- Нешто специфично што е важно за вашето семејство или за некој член, но да не бидат повеќе од 5 правила како би можело лесно да се следат;
- (може, а не мора, препорачливо за поголеми деца) Може да договориме прекржувањето на правилата да се казнува со однапред договорена казна што може да биде донација на дел од џепарлакот во некој семеен проект, миење/чистење по дома, правење на кафе, мesteње на кревети или што и да е друго што за нас ќе има смисла и во кое може да се вклучат сите а не навредува ничија личност. Тој што го води записникот од состанокот го следи почитувањето на договорените правила и нотира кој ги прекршил правилата, неговата одлука не се коментира истата е конечна. На тој начин со извршување на казната од непочитување на договорените правила се признава пред другите членови на семејството дека грешката е направена и дека лекцијата е научена. Предлог бидете вие тие што „ненамерно“ ќе направите прекршок и бидете пример за тоа како се исполнува казната 😊.

**Водење на записник од состанокот** (на крајот од оваа е-книга имате урнек), на почетокот вие пишувајте го а потоа траеба да ротираат сите што знаат да пишуваат. На овие записници може да гледаме и како на споменари кои ќе останат во домот како сеќавање за едно време, на кое можеме да се навраќаме и да видиме како децата ни растеле, како размислувале...

На почетокот може да биде дури и тешко да се одржат правилата и да се одржи состанокот зошто децата сеуште ги немаат развиено вештините за тоа глатко да тече. Тоа се оние исти вештини кои покрај тоа што се корисни за состанокот, корисни се и во секојдневниот живот. Вештини со кои секој родител сака да го испрати детето од својот дом. Сето ова прави дека вложувањето на време за учење на истите е повеќе од оправдано, а семејниот состанок е само уште една форма преку која истите може да се вежбаат.

Станува збор за следната група на **вештини**:

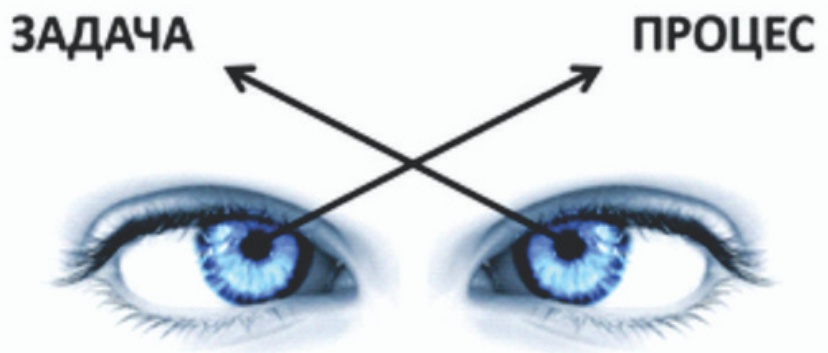
- слушање со цел разбирање
- почитување на разликите во размислувањето (или со НЛП речникот - почитување на туѓата мапа)
- конструктивно искажување на несогласување
- фокусираност на решение, а не на проблемот
- гледање на грешките како одлична можност да се учи и расте
- проактивен наспроти реактивен пристап
- тимска работа
- свесност за туѓите потреби
- емпатија

Дел од предизвикот може да биде и тоа што ние родителите ги немаме во потполност развиено овие вештини, што значи дека ова е одлична можност и за наше учење.

**Ако состанокот не ни е успешен, или ако состанокот го проценуваме како чиста катастрофа, да му дадеме шанса повторно, да согледаме што е она што треба да се направи поинаку и да пробаме повторно. Поважен е процесот од моменталниот резултат, сепак учиме/подучуваме вештини кои треба да ни користат во животот, да бидеме трпеливи и да охрабруваме, а на грешките да гледаме како на поклони од кои учиме и растеме заедно.**

**СЕМЕЈСТВОТО  
НЕ Е НЕШТО ОД ШТО  
СЕ ОТКАЖУВАМЕ.**

# ЗА ВРЕМЕ НА СОСТАНОК



На почетокот додека не се воспостави навика за одржување на состаноците ние родителите треба да имаме „**криви очи**“ т.е. да внимаваме како на процесот така и на задачата што си ја имаме поставено за семејниот состанок.

Семејниот состанок може да се води по следните точки, редоследот е важен исто како што е важно и како се ставаат состојките кога се подготвува нешто во кујна, за почеток препорачувам да се држите до истото а со време ќе си воспоставите ваша практика (на крајот од оваа е-книга имате и урнек на записник за водење на семејниот состанок).

1. **Седењето е во круг** или на начин на кој никој со позицијата на седење не одава дека има повеќе влијание и моќ.
2. Семејниот состанок го **почнуваме** со рефлексija на неделата:
  - за се она што било добро во неа, притоа искажувајќи благодарност за истото, како и искажување и на благодарност на членовите на семејството за она што го направиле за нас во таа недела (препорака секој за секого да каже по нешто за што му е благодарен)
  - за се она што не било добро како и што сме научиле од истото. Омиленото прашање на Милтон Ериксон (таткото на хипнотерапијата и еден од првите модели на НЛП) за неговите деца било - „Дали направивте многу грешки денеска? Што научивте од нив?“
  - Интерактивната книга #Благодарам може да ви биде поддршка
3. **Усвојување на записникот** од претходниот семеен состанок. На кратко да се направи рефлексija за тоа како напредуваме со се што е претходно договорено, дали некој има нешто да сподели, дали на некој му треба поддршка, дали...
4. Отворање на **Агендата** и решавање на точка по точка се што е забележано на неа во текот на минатата недела или согласно времето избирање на она што е приоритет - препорачана техника за решавање на проблемите е brainstorming (повеќе за неа на следната страна).
5. Семејниот состанок **се затвора** со некоја забавна активност која што може да биде играње на некоја друштвена игра, подготовка на заедничка вечера, заеднично гледање на цртан/филм, излегување надвор на сладолед/смути или некој ритуал кој што ќе го осмислите за вашето семејство. Ние знаеме да го затвораме состанокот со искажување на благодарност на некоја од темите кои се предложени во интерактивната книга #Благодарам или со инспиративна приказна.



# BRAINSTORMING

**Ваквиот начин не е брз во процесот на избор, но е многу побрз во реализација на договореното, затоа што сите чувствуваат сопственост на договореното.**



**Brainstorming** е кога генерираме идеи за отворено прашање/проблем, идеите може да бидет од практички до откачени па и малку луди, за време на генерирањето на идеите истите не ги вреднуваме ниту навлегуваме во дискусија, туку само ги запишуваме, затоа што неретко смешна идеја е инспирација за креативна и смела идеја. За време на brainstorming-от секоја идеја е добредојдена и секоја идеја е ОК. Кога ќе заврши brainstorming-от ги распределуваме идеите и дискутираме за предностите и недостатоците на секоја од нив. Преку дискусија во која секој се охрабрува да си го каже своето мислење ги распределуваме идеите во две категории за кои сите се согласуваме (+) и работи за кои не се согласуваме (-), оние за кои има поделено мислење ги ставаме измеѓу. Кога ќе избереме идеја со која што сите сме среќни, ние исто така сме се договориле **ЗОШТО** е нешто важно да се направи, тогаш преминуваме во нејзино разработување на конкретни чекори т.е. акционен план за реализација на истата. Имаме **ШТО** ќе правиме, останува да се договори **КАКО**, **КОЈ** и **ДО КОГА** нешто треба да се направи.

**ЗАПРАШАЈТЕ СЕ  
ШТО И КАКО МОЖЕ  
ДА БИДЕ ПОДОБРО  
СЛЕДНИОТ ПАТ**



**Да го правиме можното не да го чекаме  
идеалното!  
Барање на можни не идеални решенија!**

# ВАЖНО

1. Како родители имаме право да ставиме вето посебно за работите кои се во наш домен, на пример буџетот.
2. Да не се откажуваме прерано од семејните состаноци на сите ни треба време да се навикнеме и да ги развиеме потребните вештини како би можеле целосно да партиципираме, или гледајте вака на работите, колку е потешко да се одржи семејниот состанок толку повеќе ни е потребен. Семејството е нешто од што не се откажуваме, така?
3. Ова не е само уште една форма во која ние добиваме време да „држиме предавања“, родителите треба да зборуваат помалку и да слушаат повеќе, не е лесно но се вежба, не знам за вас но ова е моја тема 😊.
4. Не почнуваме со проблемот кој што треба да се реши, ги следиме предложените чекори.
5. Бегање од темата, важно е да се отворат но и да се затворат темите, ако шетаме од една на друга тема нема да направиме позитивни промени и неуспехот може да го препишеме на семејните состаноци кои секако не може да бидат криви за тоа, нели?!
6. Одржување на редовни состаноци не само кога има проблем или пак кога треба да се распределат задолженија.

# ИНДИЈАНСКИ СТАП НА ГОВОРОТ

**Индијанскиот стап на говорот** со векови имал важна улога во управувачките органи на домородците. Стапот на говорот го претставува начинот на којшто луѓето со различни мапи на светот (различни видувања за работите) можат да се сфатат еден со друг, по пат на меѓусебно разбирање, кое им овозможува синергетски да ги надминат своите разлики и притоа да пораснат.



Ова е теоријата која стои зад тоа. Стапот е присутен на секоја средба. Само личноста која го држи стапот смее да зборува. Тој/таа што до држи стапот зборува се додека не се почувствува дека другите го сфатиле. Другите соговорници слушаат, се обидуваат да ја сфатат точката на гледање на соговорникот без негодување, согласување, расправање... Штом ќе се почувствува сфатено тој/таа што зборува го предава стапот на соговорникот до него/неа. Додека другиот зборува сите го/ја слушаат и се обидуваат вистински да го/ја разберат, а тој/таа зборува се додека не почувствува дека е сфатен/а.

На тој начин, сите вклучени во кругот ја преземаат одговорноста и во зборување и во слушање. Штом секој од учесниците ќе се почувствува сфатено и искажано, обично се случува нешто извонредно. Негативната енергија исчезнува, исто и расправиите, расте меѓусебната почит и луѓето стануваат креативни. Се создаваат нови идеи кои ги вклучуваат размислувањата на сите.

Запомнете, да сфатите нешто/некого не значи дека треба и да се согласувате со тоа/него-неа. Тоа само значи да бидете способни да гледате со очите, срцето, умот и духот на другата личност. Една од најдлабоките потреби на човековата душа е да биде сфатена. Штом таа потреба е задоволена, личниот фокус може да се насочи кон решавањето на меѓусебно зависниот предизвик (проблем). Но ако таа навистина интензивна потреба не е задоволена, започнува борба на егото и се јавува одбранбена и заштитничка комуникација.

Благодарна од срце што сега имам и мој Индијански стап на говорот кој ми го изработи и подари Маја Лазаревска.

Индијанскиот стап на говорот ме чекаше во канцеларија како новогодишн подарок на кој како мало дете му се израдував. И кај мене дојде Дедо Мраз 😊.

# #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.

”

Кога шеташ близнаци надвор, тоа знае да е предизвик посебно кога се мали и кога ќе почнат да трчаат во различен правец, затоа сме договорени кога ќе викнам ЗАЕДНО каде и да сме се собираме на зборното место.

**@JELENA ANDJELIC**

**SVESNO RODITELJSTVO-KRENIMO OD SEBE**

”

Подучете го детето погласно да се смее кога некој му се смее нему, изгледа чудно но во многу ситуации работи. Исто како што не е забавно да скокоткаш некој што нема скокот не е „забавно“ да исмејуваш некој кој што не реагира на истото.

**@ANASALTIROVA.MK**



Афирмациите како и здравата храна која ја внесуваме во организмот влијае позитивно на нашето тело (дух). Афирмативните зборови како од страна на родителот така и на детето кон себе придонесуваат за градење на здрав однос помеѓу родителот и детето, но и здрав однос (самодоверба) на детето кон себе. Ова е исклучително здрава навика за идната зрела личност.

### ВЛИЈАНИЕТО НА АФИРМАЦИИТЕ ВРЗ ЛИЧНОСТА НА ДЕТЕТО



- Благодарен/на сум што си мој/а син/ќерка.
- Секогаш ни помагаш да го направиме вистинскиот избор.
- Ти носиш нешто кое е единствено и посебно на овој свет.
- Многу убаво се чувствувам кога ми помагаш.



Идеја: Одберете неколку ваши заеднички афирмации кои ќе ги кажувате заедно со детето секое утро пред огледало.

**@ZDRAVODETSTVO**

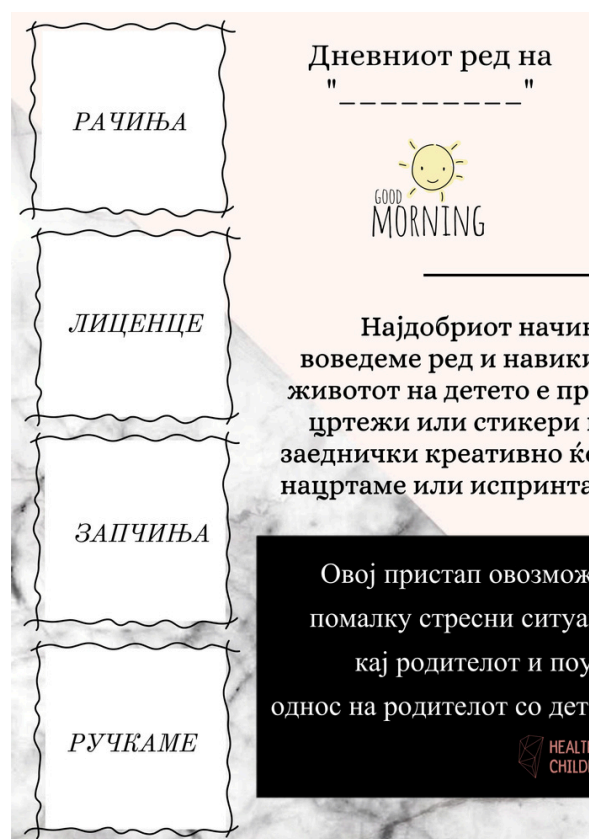


При ситуацији кога детето е нервозно, плачливо или манифестира негативно однесување - тантрум, има еден пристап кој може многу да помогне, а тоа е да ја прифатите ситуацијата, да се смирите вие како родител, да изброите неколку секунди во себе, да земете длавоко вдишување и да останете свесни. Потоа нежно да му пристапите на детето со милозлив глас да му објасните дека за се она кое го мачи и нервира можеме да најдеме решение доколку се смири, а потоа разговараме мирно без плачење. Гушнете го, покажете емпатија и смирете ја ситуацијата, во тој момент децата се преплавени со емоции и секој друг пристап води кон поголема инаетливост.

**@ZDRAVODETSTVO**



Најдобриот начин да воведеме ред и навики во животот на детето е преку цртежи или стикери кои заеднички креативно ќе ги создадеме или испринтаме. Истите може да се пластифицираат и да се закачат на ѕид. На овој начин кога ќе станеме од спиење знаеме што се треба да направиме. Со овој пристап детето учи дека денот има одреден редослед кој секојдневно се прави, а истиот не му се наметнува присилно туку го прифаќа како нешто нормално. Овој пристап овозможува помалку стресни ситуации кај родителот и поубав однос на родителот и детето.



**@ZDRAVODETSTVO**

# Семеен состанок

дата \_\_\_\_\_

Рефлексија на неделата, за што сме благодарни  
(што беше добро оваа недела и што научивме од предизвиците)

Усвојување на записникот

За што зборувавме

Brainstorming идеи:

Што се договоривме:

Што научивме од овој состанок:

Забавно завршување на состанокот: \_\_\_\_\_

Важни активности за наредната недела:

понеделник	вторник	среда	четврток	петок	сабота	недела







**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...

