

мај 2021

КАКО МОЖЕ. ■

**ДА СТАНЕМЕ И ОСТАНЕМЕ
СРЕЌНИ РОДИТЕЛИ**

ДЕЛ 5

**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**.

Се надевам дека добивте интересни увиди од претходните четири дела на оваа е-книга. Петтиот дел како и четвртиот е инспириран од вашите прашања и преубави коментари.

Во ова продолжение ќе споделам некои наши (семејни) искуства и нашата тајна како да кажуваме мудро „НЕ“ и можеби поважно како тоа да биде извор на учење а не фрустрација.

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.



**ДАЛИ
МОЖЕ**

**Што е првото нешто што треба да го
направиме како би го добиле она што го
посакуваме?**

Обожувам што децата за се прашуваат,

не дека ми е секогаш лесно да се справувам со тоа, зошто не секогаш можам/е (јас и сопругот) да обезбедам/е се што сакаат или не секогаш е добро она што го сакаат, но независно тоа секако ја сакам нивната упорност да го добијат она што го сакаат и што не се стегаат да прашаат. Една од тајните за живеење среќен живот е да се негува спремноста да се праша/побара она за што ни пее срцето. Често ние родителите ја уништуваме таа вештина со која што природно се раѓаат децата, од неспремноста, немањето време, знаење, желба да одговораме на сите „зошто, ама сакам“ ... Можеби и за нас е подобро наместо да ја избришеме кај нив и кај нас да ја испишеме повторно оваа вештина.

Што е првото нешто што треба да го направиме како би го добиле она што го посакуваме?

Мечката објавила список на животни кои ќе ги јаде. Првиот ден се прочула веста дека е изеден волкот и настанала паника во шумата. Вториот ден била изедена лисицата и настанала уште поголема паника. Зајко не можел да го издржи притисокот и отишол кај мечката.

Мечко дали сум јас на списокот?

Мечката рекла ДА.

Мечко дали може да ме тргнеш од списокот?

И мечката рекла ДА.

Некогаш се толку едноставни работите, вицот со зајакот тоа одлично го отсликува 😊.

Колку често и ние им викаме на децата „па што не праша“. Без притоа да бидеме свесни дека ние имаме удел во тоа што децата не прашуваат.

СÈ МОЖЕ, САМО КАКО?

Сакам моите деца да го имаат овој став. Затоа кога ќе побараат нешто што не сме спремни (јас и сопругот) да го дадеме, наместо **НЕ**, зборуваме што се е потребно како би се добило тоа што се посакува. Скорешен пример е нивната изјава:

САКАМЕ КУЧЕ...

И јас. Само кога ќе одам во пензија е она што ми помина низ глава. Во овој момент кутрето не го гледам како дел од дневниот распоред. Денот ми почнува во 05.30 и последно што сакам е да ме пречека некој кој што ќе мафта со опашката и нежно ќе ме гледа со големите очиња очекувајќи да го изнесам на прошетка независно временските услови и температурата надвор. Независно што многу сакам животни, во овој момент не можам да го видам во дневниот распоред.


Се договоривме да разговараме за нивната желба на следниот семеен состанок (темата семеен состанок детално е разработена во третото продолжение на оваа е-книга #КакоМОЖЕ да станеме и останеме среќни родители), како би можеле да се подготвиме и ние.

СЕМЕЕН СОСТАНОК САКАМЕ КУЧЕ...

Родителувањето е интересен повик, никаде не се учи, јас го доживувам како искуство полно со предизвици кое што е многу одговорно.

САМО ЗАТОА ШТО МОЖЕМЕ НА СВЕТ ДА ДОНЕСЕМЕ ДЕЦА ДАЛИ ТОА ЗНАЧИ ДЕКА МОЖЕМЕ НА СВЕТОТ ДА МУ ОСТАВИМЕ ЛУЃЕ?

Времињата се менуваат она што било важно и значајно за мојата генерација не се ќе биде важно и значајно во наредната генерација. Затоа важно е да се запрашаме дали оваа лекција/вредност/верување/искуство на која што го учам моето дете ќе му биде корисна на него во неговиот живот согласно времето во кое живее тоа. Јазот помеѓу генерациите секогаш постоел и секогаш ќе постои но мое видување е дека оваа генерација родители за прв пат ќе има можност да направат свесни избори за тоа кои лекции/вредности/верувања/искуства... ќе ги пренесат понатаму а кои не. Да ги отпакуваме личните куфери за да не ги носат нашите деца понатаму во животот како товар. Да ги избереме оние највредните лекции/вредности/верувања/искуства кои заслужуваат да живеат и тие да продолжат понатаму притоа заедно со децата да продолжиме да креираме нови лекции/вредности/верувања/искуства кои се потребни за времето во кое живееме заедно.



За мене верувањето Се може, само КАКО? е вредно злато, па на овој семеен состанок* целта ни беше да им покажеме КАКО може нивната желба да се исполни. Не сум сигурна дека е разумно да имаме очекување од децата да бидат свесни што се е потребно за исполнување на нивната желба, таа свесност треба да се развива.

Се надевам ја имате првата е-книга при рака (како не би ја оптоварувала оваа) каде што е претставено тркалото на животот**. Во неа зборувавме за тоа кои навики/вештини ги имаме т.е. сакаме да ги имаме како родители, а во оваа е-книга ќе го користиме тркалото на животот со поинкава цел.

Спремни 😊 па да почнеме...

1 ЧЕКОР

Brainstorming сесија (детали за ова има во третата е-книга) наведете ги сите активности што би ги имале околу кучето, ова е нашата листа:

1. Шетање на кучето (2-3 пати во текот на денот по 30 минути)
2. Секојдневно чешлање, хранење, играње
3. Трошоци (купување на кучето, вакцина, играчки, храна...)
4. Носење на ветеринар
5. Грижа кога е болно
6. Кој ќе го чува кога сме на одмор
7. Баба не сака – убедување на баба
8. Дресирање, учење за расата
9. Бањање/шишање
10. Чистење по дома
11. Парење
12. Семејно возење на точак, како со куче...

2 ЧЕКОР

Кругот е поделен на 10 дела (не морате сите да ги користите, а ако ви требаат повеќе можете дополнително да поделите некој дел или делови зависно од бројот на вашите идеи и темата 😊) во овој чекор секоја активност околу кучето ја пишуваат на крајот од кругот.

3 ЧЕКОР

Сите активности кои ги имате впишано вреднувајте ги на скала од 1-10 колку вие т.е. во нашиот случај децата се во можност да ја исполнат самостојно таа активност.

4 ЧЕКОР

Повторно поминете низ активносите и до секоја активност одбележете дали таа активност *мора* да се извршува со буква М, дали таа активност е *пожелно* да се извршува со П или би било *убаво* да се извршува со У.

5 ЧЕКОР

Како би можело се непречено да се одвива повторно прегледајте ги активностите и нивното вреднување на скалата од 1-10 а потоа со друга боја внесете колку е минимум потребно на скалата од 1-10 децата да се спремни самостојно да ја извршуваат таа активност.

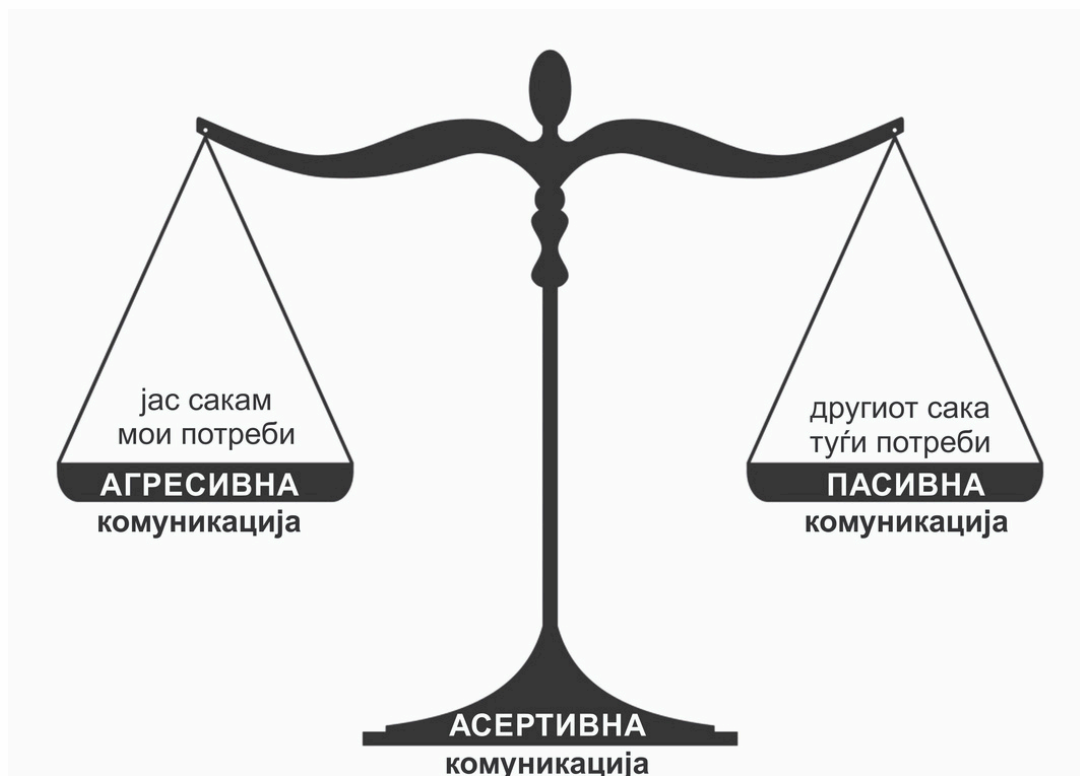


ЧЕКОР

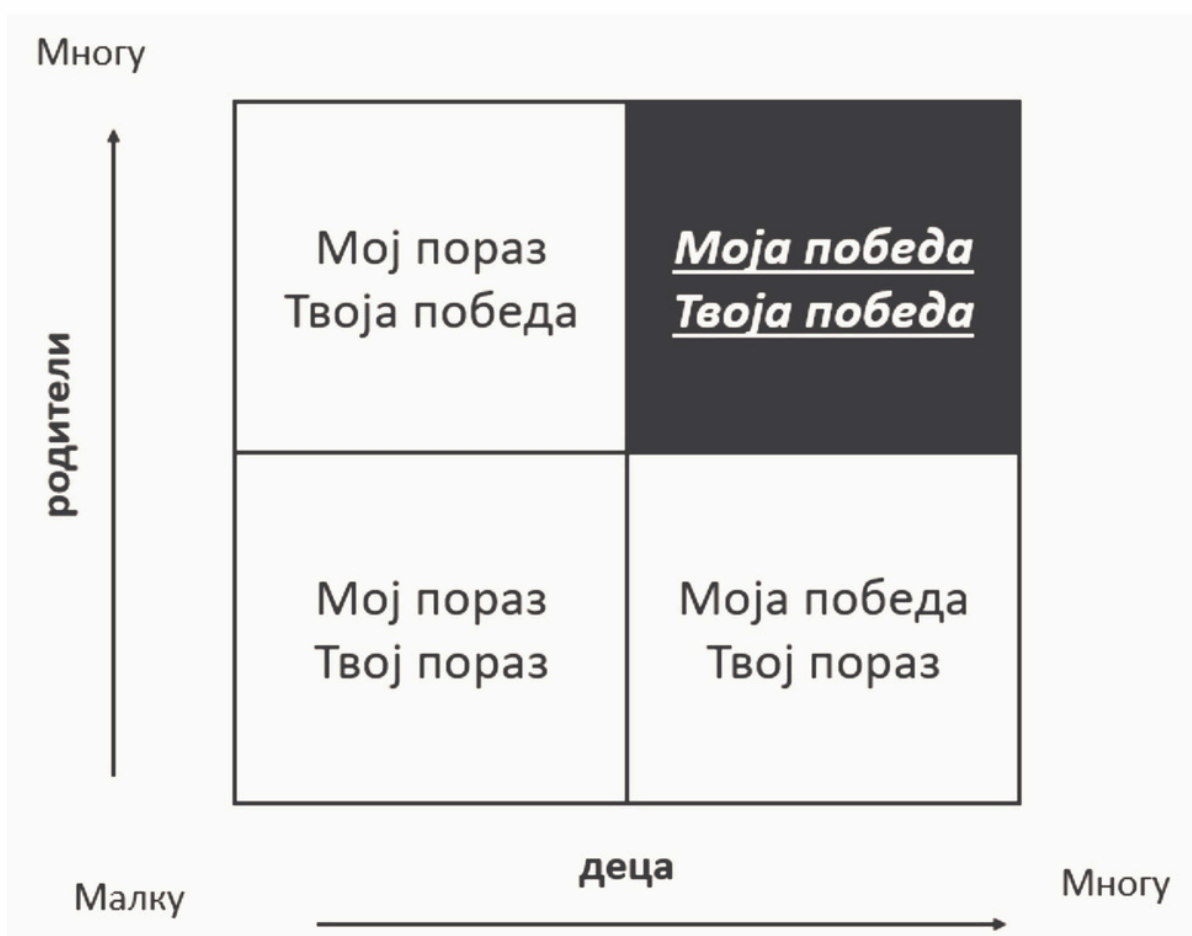
Охрабрете ги децата да преговараат со вас, ова е одлична можност за вежбање на асертивната комуникација. Асертивна комуникација подразбира свесност за сопствените чувства, потреби и мислења како и свесност и почитување на туѓите чувства, потреби и мислења. Како што може да се види на сликата подолу на оската X е претставено колку сами себе се цениме (нашите чувства, потреби, мислења) додека на оската Y е претставена другата страна т.е. колку го цениме другиот (неговите чувства, потреби и мислења).



Од вака поставениот графикон можеме да извадиме 4 основни типа на комуникација: **асертивна** (ги ценам и уважувам моите чувства, потреби, мислења исто како и чувствата, потребите, мислењата на другата страна), **агресивна** (ги ценам и уважувам само моите чувства, потреби, мислења), **пасивно агресивна** (не ги ценам ни моите чувства, потреби, мислења ни чувствата, потребите, мислењата на другата страна) и **пасивна комуникација** (ги ценам и уважувам само чувствата, потребите, мислењата на другата страна). **Асертивната комуникација** подрабира способност за искажување на своите чувства, потреби, мислења, како и способност да се побара нешто што се сака или што ни е потребно, на доверлив, чесен и учтив начин кој целосно ги почитува туѓите чувства, потреби, мислења што не значи дека треба и да се сложуваме со нив. Развивање на вештина за асертивна комуникација е нешто што на нашите деца на многу места многу ќе им користи.



Исто така во преговорите може да им го преставите и концептот **моја победа - твоја победа***, децата да се учат и да развиваат свесност дека успешна интеракција е интеракција во која што двете страни излегуваат задоволни и двете страни се среќни со резултатот. Тоа не е секогаш лесно но секогаш се исплати вложениот труд.



*Моја победа твоја победа е четврата навика од книгата „7 навики на успешните луѓе“ од Стивен Кави, исто така има и детска книга каде што низ приказни се преставени 7 навики овој пат од авторот Шон Кави „7 навики на среќните деца“, а на страна 23 има интересна слика по која можете да креирате своја приказна на оваа тема.

7

ЧЕКОР

Акционен план за стекнување на потребните способности кои и по преговорите со родителите останале да ги извршуваат децата. Овој **ПРОБЛЕМ** се трансформира во **ПРОЕКТ** на кој страсно се работи кога ќе се дефинира **ШТО** е она што треба да се направи, **КАКО** може да се направи истото и **КОГА** т.е. временска рамка за извршување на договореното се со цел да се добие милениче. Во тој процес на стекнување на потребните вештини ние родителите сме верни поддржувачи.

ПРОБЛЕМ = ПРОЕКТ

Како родител не испуштам ниту едно „тешко“ барање од моите деца, на него гледам како на скриен благослов. Кога децата се мотивирани да добијат нешто отворени се за учење и заинтересирани да ме слушнат што имам да им кажам. Во овие моменти можам да им помогнам да совладаат важни лекции кои ќе им бидат корисни и во дружи животни ситуации, а без мотивацијата за кутрето се би било потешко.

ДА ГИ ПРЕПОЗНАЕМЕ, ДА ИМ СЕ ИЗРАДУВАМЕ И ДА ГИ ИСКОРИСТИМЕ „ТЕШКИТЕ“ БАРАЊА ОД НАШИТЕ НАЈМИЛИ.

ДА СЕ ЗАПРАШАМЕ...

Читајќи, истражувајќи и продлабочувајќи ја оваа тема, како најдобро да се подготвам за оваа благодарна улога, како да бидам родителот кој што ќе му остави на овој свет човек/луѓе кој/и ќе биде/ат барем за нијанса подобар/и од мене, можам да заклучам дека јасен рецепт кој резултира со 100% успех НЕМА. Дали е ова разочарување или не, не можам да кажам, она што можам да кажам е дека кај мене потикна многу прашања, а еве некои од НИВ:

- Дали можам свесно да избирам да бидам родителот кој што му е потребен на моето дете сега (да се менувам и растам како што се менуваат и потребите на моето дете)?
- Дали можам свесно да избирам да бидам различен родител за мојот син и за мојата ќерка, зошто повеќе од сигурно е дека немаат исти потреби, не се во иста фаза...
- Дали тоа што сум дошла X години пред моите деца на овој свет ме прави експерт за нивните прашања, а посебно за прашањата од нивното време, или заедно треба да учиме?
- Дали се трудам да ги држам настрана од примање на совети и лошо влијание и каде е моето место на оваа тема?
- Дали ги учам критички да размислуваат (барем малку подобро од мене) или да веруваат на она што другите* го „сервираат“?
- Дали можам да се помирам дека ќе грешам и дека тоа е ОК се додека го давам најдоброто од мене и сум спремна да учам?
- и многу други ДАЛИ...

#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 #КакоМОЖЕ 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.



Како да ги научиме децата на еколошки навики:
Разговаравме за тоа дека доколку сами си создаваме
играчки и активности со ре-употребување или
рециклирање на амбалажата стануваме супер херои за
заштита на планетата Земја од загадување, резултат:
сега на секој добиен подарок, освен на подарокот се
радува и на амбалажата и веднаш планираме што ќе
создадеме од неа.



Подготовка на дете за прва посета на забелекар: еден
месец претходно ако јаде, умно е, соработува, помалку
покажува инает и сл. како награда ќе го ПРИМАТ 😊 на
заболекар. (заболекар посетува веќе 2 години, среќен
дека е и ставен на списокот со умни деца)

@ELENAGAGIC



Доколку на мојот син му зборувам дека е срамежлив тогаш тој ќе израсне во срамежлива, повлечена личност. Затоа би рекла дека е внимателен, аналитичен, претпазлив.

Постојано се трудам да ги видам сите страни на секоја ситуација и промената на однесувањето кај моето дете. Една од работите кои ги научив е дека можам многу лесно да го идентификувам однесувањето како позитивно, односно, да ја најдам позитивната страна во многу ситуации. Па така не ме игнорира, туку е сконцентриран. Не е желен за внимание, туку има нешто што сака да го сподели со мене...

@POSTER.BEBE

“



Елена со нова идеја, игравме и јадевме овошје. Мамо дај ми ја ✨даската за гости ✨ и те молам излупи различни овошја. Елена ги нареди овошјата а не нареди и нас (мама, тато и бато) околу даската за гости и почна да ја врти со навивање што сака да и се падне за јадење и така секој си го чекаше својот ред 😊.

ЕЛЕНА ДАВИДОВСКА
ГЛАВЕН ЛИК ОД КНИГАТА #БЛАГОДАРАМ



Како некој кој што е заинтересиран како ни работи мозокот ми беше интересно дека кога детето плаче а не сака да плаче (на пример не сака да му ги видат солзите децата пред зграда) се што е потребно е да гледа нагоре. Тогаш солзите не излегуваат. Според НЛП ние тогаш го намалуваме внатрешниот дијалог и пристапуваме кон сликите во нашата глава а не кон чувствата.

Покај тоа што може да биде корисно за нашето дете може да ни се најде и нас во некои ситуации.

@ANASALTIROVA.MK

МАГАРЕ ВО БУНАР

Старото магаре не внимавајќи паднало во запуштениот бунар. Гласното рикање на уплашеното магаре го разбудило селанецот кој кога видел дека магарето паднало во бунарот на секој начин се обидел да му помогне и да го извади од бунарот. Покрај многуте неуспешни обиди го викнал комшијата да му помогне но, залудно и заедно не можеле да го извадат старото магаре од бунарот.

„Магарето е старо, бунарот е запуштен, на секој начин се обидовме да го извадиме магарето но безуспешно, а да го затрупаме бунарот?“ - предложил комшијата. Селанецот не бил среќен со предлогот но навистина се обиделе на секој начин да му помогнат, па по некое време се сложил со предлогот на комшијата и отишол да ги земе лопатите.

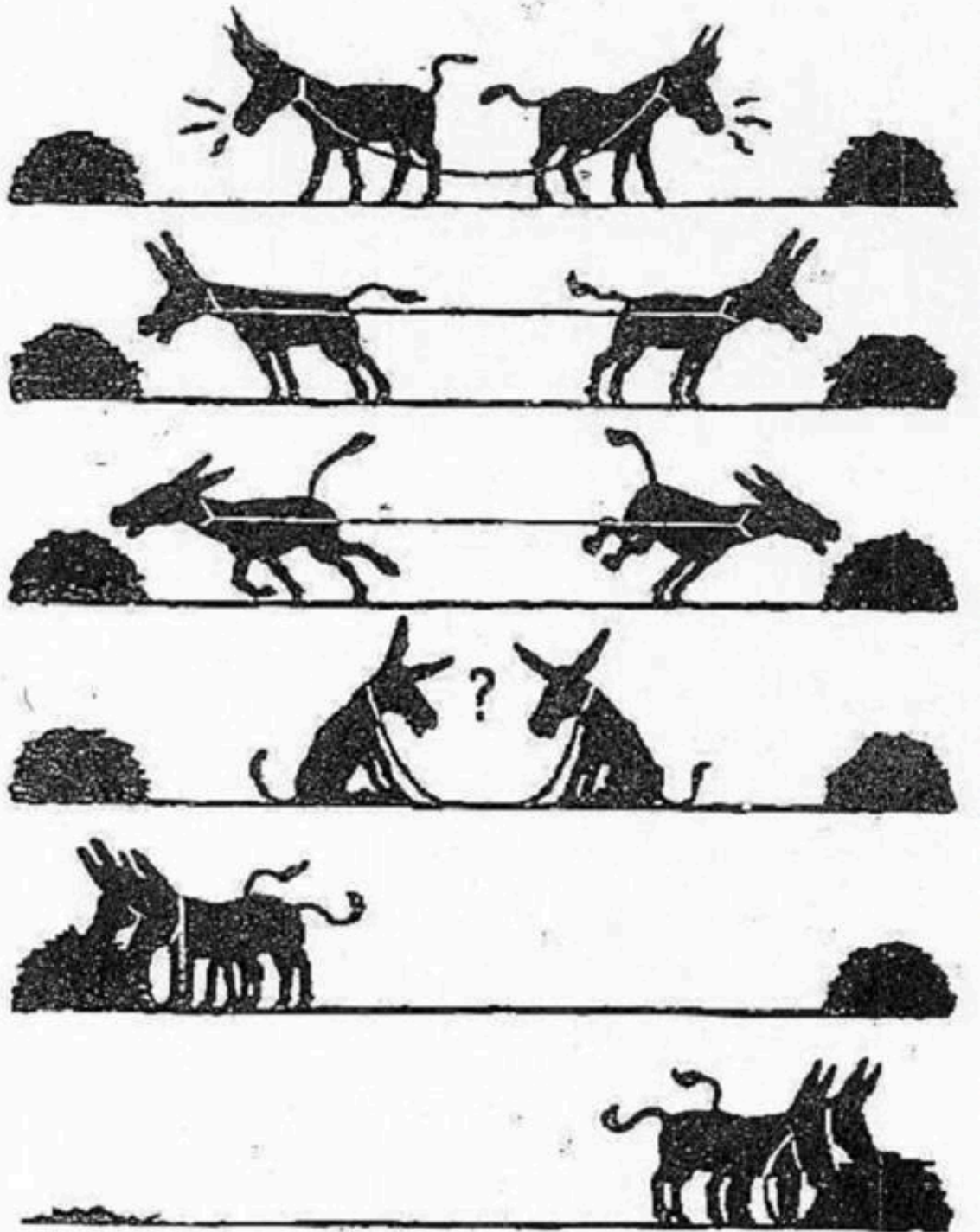
Кога почнале да фрлаат земја со лопатите во бунарот старото магаре брзо сфатило што се случува и почнало силно и тажно да рика, но безуспешно земјата од лопатите продолжила да паѓа на неговиот грб. По некое време магарето се смирило, а љубопитниот комшија сирнал во бунарот да види што се случува. На големо изненадување и радост на селанецот магарето по секоја фрлена лопата земја која ќе паднела на неговиот грб тоа ја тресело земјата и се качувало над неа. Кога тоа го видел селанецот почнал брзо да фрла земја во бунарот па за брзо време магарето искочило од бунарот.

Секој проблем е како скала на која можеме да се качиме или пак можеме да одлучиме да продолжиме да плачеме над тие околности.

ПРИКАЗНИ



МОЈА ПОБЕДА - ТВОЈА ПОБЕДА НАПРАВЕТЕ САМИ ПРИКАЗНА



ПРИКАЗНИ



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:

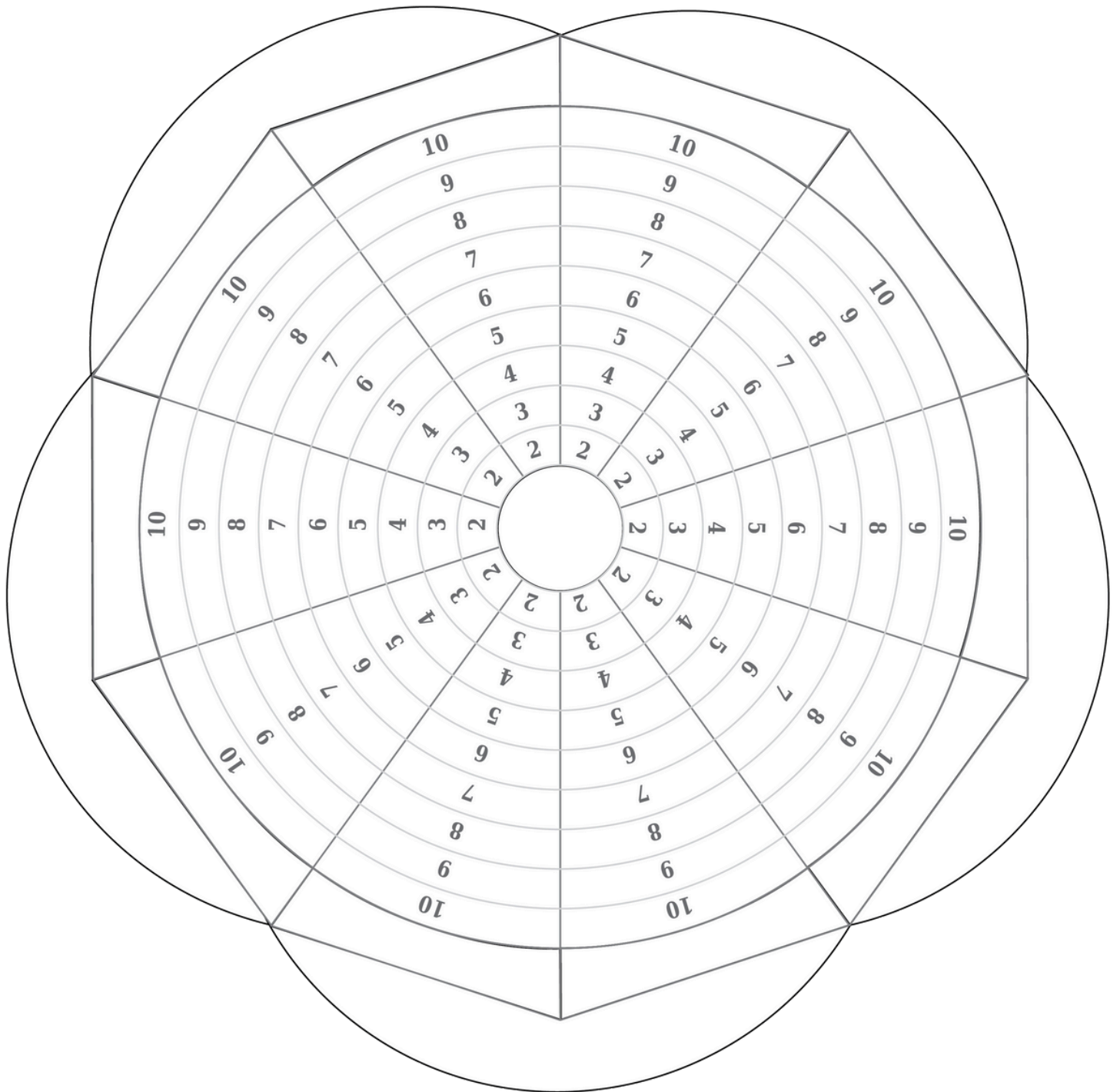
Што се договоривме:

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 © 2021.

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

