

Ноември 2021

КАКО МОЖЕ. ■

**ДА СТАНЕМЕ И ОСТАНЕМЕ
СРЕЌНИ РОДИТЕЛИ**

ДЕЛ 6

**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 претходните пет дела на оваа е-книга. Шестиот дел како и претходните два се инспирирани од вашите прашања и преубави коментари.

Во ова продолжение ќе споделам како би можеле да им бидете поддршка на вашите најмили во креирање на вештини важни за новото време, на пример ставот #КакоМОЖЕ, секако тука е и интерактивната игра #КакоМОЖЕ 1,2,3 која ќе го направи учењето забавно.

”

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.

МАГИЈАТА НА ПРАШАЊАТА

За времето во кое што живееме и времето за кои ги подготвуваме нашите најмили важно е да го имаат развиено **ставот #КакоМОЖЕ**. Незнам како е за вас но јас сакам моите деца да го имаат **ставот #КакоМОЖЕ**, а не зошто не може, кога ќе се соочат со некоја ситуација (го користам зборот ситуација зошто е неутрален, не е обоен со емоција како што е обоен зборот проблем или зборот предизвик, кој што често луѓето го доживуваат само како уште еден збор за означување на проблем). Начинот како го правиме тоа во нашето семејство го имам преставено во 5-от дел од е-книгата **#КакоМОЖЕ** да станеме и останеме среќни родители. Она што дополнително го добив како идеја за развивање на ставот **#КакоМОЖЕ** е игра **#КакоМОЖЕ**, идејата толку многу ме поттикна што настанаа 3 верзии од истата 😊.

Во **играта #КакоМОЖЕ** е преставен коучинг пристапот кој што дава одлични резултати, а преку магијата на прашањата т.е. уметноста на свесно поставување прашања во насока на подобро разбирање и решавање на ситуацијата ќе ги поддржиме децата во градење на **ставот #КакоМОЖЕ**. Целта е да ги научиме да поставуваат поинакви прашања за важните работи и ситуации со кои се среќаваат и тоа да го прават од добра состојба т.е. ресурсна состојба.

Не знам дали сте забележале:

- Со поставување на поинакви прашања добиваме и поинакви одговори. Преку прашањата ние свесно го избираме фокусот, кој е како рефлектор со кој свесно ја избираме насоката. Нашиот мозок исто како и социјалните медиуми има алгоритам кој ние го дефинираме со нашиот фокус. Дали **фокусот е на #КакоМОЖЕ** или на зошто не може?
- Добри прашања се оние за кои немаме веднаш одговор туку не наведуваат на размислување, ова е огромна сила или поточно огромна потенцијалната сила. Можеби новото време не бара да работиме понапорно туку да размислуваме поинаку па да работиме помудро. Оние кои што имаат подобри резултати не секогаш работат понапорно туку можеби „понапорно“ размислувале за работите па согледале, подобар начин, пократок пат, поинаков... Ние луѓето можеме да размислуваме за сопственото размислување, да не се откажеме од тој дар и да ги преиспитаеме сопствените одговори, во динамични времиња тоа не е луксуз туку потреба.

Коучинг прашањата можат да не однесат на менталното ниво на кое сакаме да бидеме и потоа од таму да ги направиме скалите. Од квалитетот на прашањата што си ги поставуваме ќе зависи и квалитетот на акциите кои ќе ги преземеме или нема да ги преземеме а кога еднаш ќе ни се прошири мозокот не може да ни се врати во првобитна состојба.

Што точно сакам да постигнам? Која е мојата цел? Дали имам јасна цел? Vs. Што е проблемот? Што не е во ред?

Се надевам дека досега се имате запознато со **играта #КакоМОЖЕ** 1,2,3, доколку го немате тоа направено, ве очекувам и ви се радувам.



Со интерактивни игри кои што се дел од Кампањата #ЛиченИЗБОР може да ги поддржиме нашите најмили со клучните вештини потребни за времето во кое што живееме и времето кое што доаѓа и тоа **ставот #КакоМОЖЕ** (играта #КакоМОЖЕ дел 1,2,3) т.е. **фокус кон изнаоѓање на решение** vs. **фокус на проблемот и позивитниот став со фокус на се она што е добро** (играта #Благодарам). Со вклучување на овие игри во времето поминато со децата ќе (си) поклониме квалитетно време во кое ќе го градиме ставот #КакоМОЖЕ со корисни и применливи увиди.

Оваа е-книга е во насока на дополнување/проширување/дообјаснување на играта #КакоМОЖЕ иако е и целина сама за себе. Во играта #КакоМОЖЕ беше предложено за секое отворено прашање да се праша и соиграчот што би направил/а тој/таа како би добиле размислување од неутрален набљудувач (3-та позиција), или размислување што би направил/а тој/таа што се вклучени во оваа ситуација за увид од другата страна (2-та позиција). Во редовите подолу повеќе за тоа како би можеле да го направите тоа и преставување на 3-те перцептивни позиции кои се многу важни за сестрано согледување на ситуација и секако свесно градење на флексибилноста.



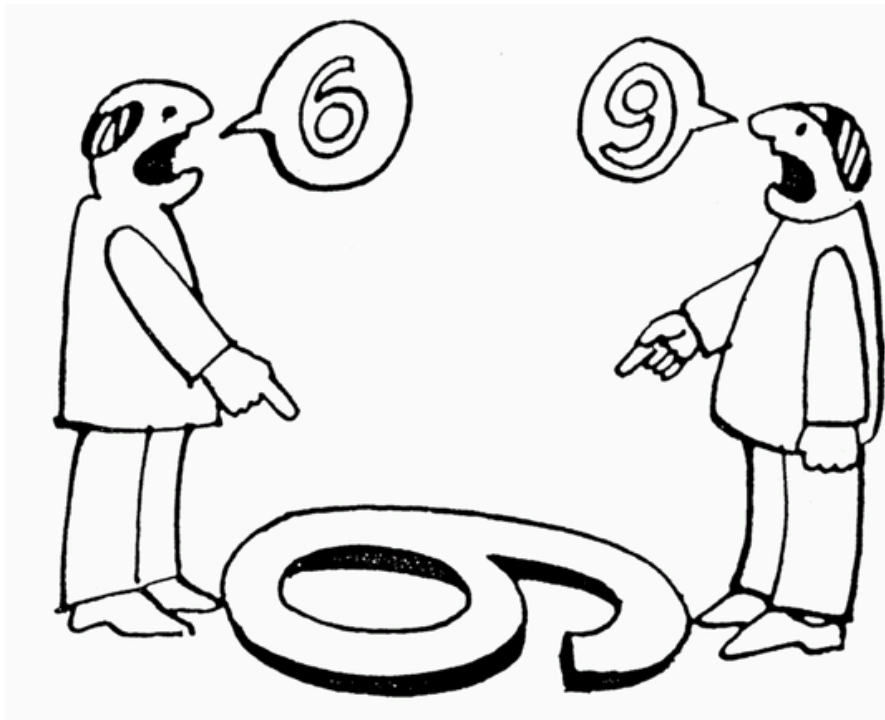
3 ПЕРЦЕПТИВНИ ПОЗИЦИИ ЈАС, ТИ, НЕКОЈ/А

Флексибилноста е еден од столбовите на НЛП (неуролингвистичко програмирање) и истата е преплетена во неговата целокупна филозофија. Тоа подразбира дека на секоја ситуација, промена, личност треба да и се пријде отворено и со спремност да се разбере, со детска љубопитност, а потоа и да се прилагоди однесувањето на конкретната ситуација, промена, личност. Флексибилноста е една од клучните разлики кои НЛП-то го прави единствено и на кое му дава моќ, како што и дава моќ и на личноста која флексибилноста ќе ја интегрира во својата филозофија на живот.

Флексибилноста подучува на:

- способност да се истражува што е она што носи и што е она што не носи резултати
- спремност за менување на активноста кога не се добива посакуваниот резултат
- отвореност за повеќе можности, промени и учење.

Се зависи од тоа од која страна се гледа работата и сигурно е дека штом ќе се измени стојалиштето се менува и тоа што се гледа. Ова значи дека сите би можеле да погледнат низ леќата на успехот доколку за тоа покажат спремност. Избор секогаш постои е највеличествената мисла на сите времиња.



За развивање на флексибилноста како вештина и пресретнување на мапата за светот на соговорникот, во НЛП-то познати се три различни позиции на гледање на секоја ситуација кои помагаат за надминување на ситуации слични како таа на горната слика, и тоа:





Прва позиција. Во оваа позиција се гледаат работите од лична гледна точка – ЈАС. Преку личната мапа за светот, личните вредности, верувањата, претпоставки. Оваа позиција на гледање на работите е значајна за да се разбере личниот став – како јас гледам на ситуацијата. Да се направи проверката за личната екологија и како ситуацијата, промената, влијае врз мене, како таа се вклопува во мојот поглед на светот (мојата мапа за светот).



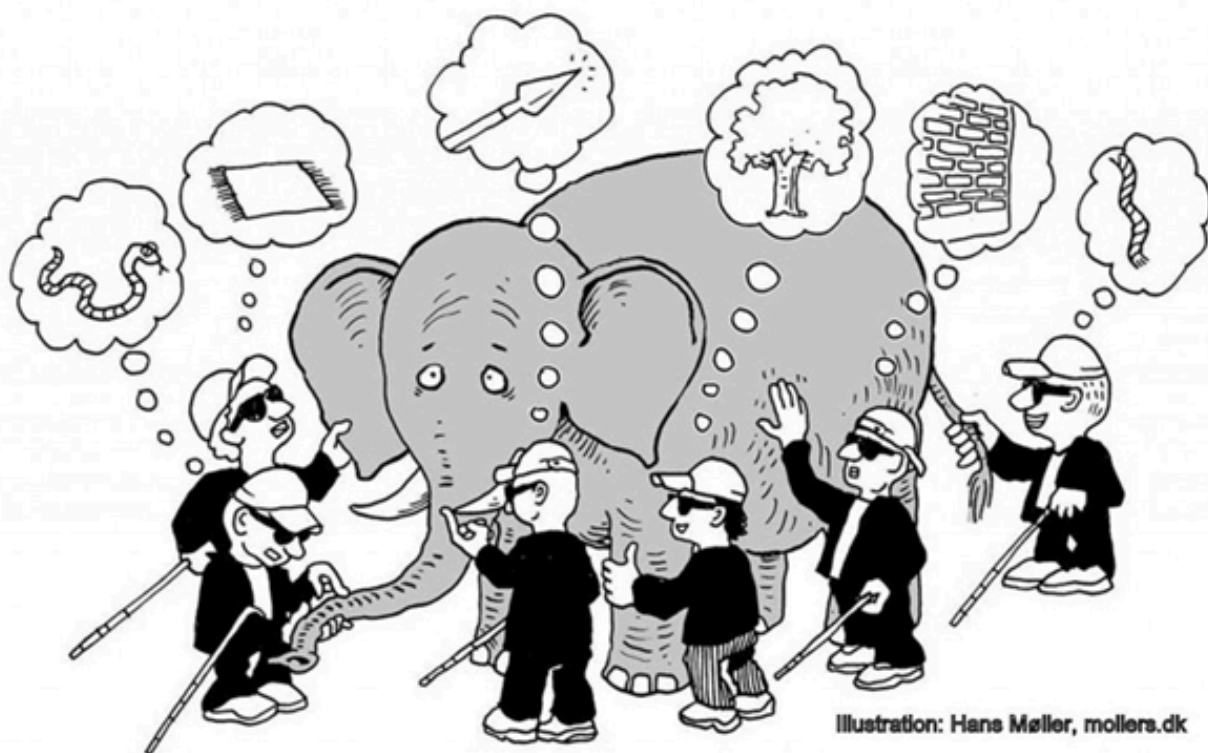
Втора позиција. Во оваа позиција се гледаат работите од страната на соговорникот – ТИ. Доколку предолго се остане во првата позиција и не се обрне внимание за втората позиција т.е. да се погледне со очите на соговорникот, се губат важни информации за ситуацијата. Доколку не се разберат вредностите, верувањата и претпоставките со кои соговорникот пристапува, мала е веројатноста дека исходот ќе биде на обострано задоволство на долг рок. Во оваа позиција треба да се погледне од очите на соговорникот за да се разбере мапата за светот на соговорникот, без притоа да се има лично внесување во позицијата на соговорникот. Разбирање на што е тоа што тој/таа го прави, а не што ЈАС би направил да сум на негово/нејзино место. Како што и посочува индијанската мудрост „Не суди за никој човек доколку барем еден месец не поминеш во неговите мокасини“.



Трета позиција. Во оваа позиција се гледаат работите од трета, неутрална гледна точка. Во оваа позиција треба на ситуацијата, промената, личноста да се погледне како неутрален, независен набљудувач кој ги има двете (првата и втората) позиција пред себе. Метафора која се користи за оваа позиција е филмски режисер или од позицијата мува на сидот. Оваа трета позиција овозможува да се набљудува непристрасно, логично, рационално и објективно ситуацијата, промената, личноста. Од оваа позиција појасно може да се види што е она што би можело поинаку да се направи како би се постигнал посакуваниот резултат.

Спременоста да се погледне од трите позиции овозможува да се разбере подобро ситуацијата/соговорникот и да се разбере неговиот поглед преку искажување на почитувањето за истиот кое е неизоставен дел од барањето на конструктивно решение. Сите три позиции се подеднакво важни за владеење со ситуацијата, промената и водење на конструктивен разговор. Оваа вежба ја има развиено Роберт Дилц 1988 година, а со нејзино активно практикување доаѓа до унапредување на разбирањето на соговорниците, развивање на нови начини на размислување, а преку тоа и до побрзо решавање на ситуациите и полесно снаоѓање во нови предизвикувачки ситуации. Како што зад сите техники на НЛП-то, така и зад оваа техника стои екологијата т.е. вистинската грижа за сите вклучени.

Во продолжение е претставена една приказна која ја претставува крутоста на личниот став и неспремноста да се напушти првата позиција и да се погледне од втората и/или трета позиција. Ваквиот став сериозно го оштетува комуникацискиот процес и резултира со големи недоразбирања и продлабочување на конфликтот а не негово решавање.



Верувам дека оваа приказна може да биде одлична тема за разговор на некој ваш семеен состанок (детално за тоа како да си направите семеен состанок можете да најдете во 3-от дел од е-книгата **#КакоМОЖЕ** да станеме и останеме среќни родители, на крајот од оваа е-книга го имате урнекот за водење на семеен состанок).

МЕНУВАЊЕ НА СОСТОЈБАТА

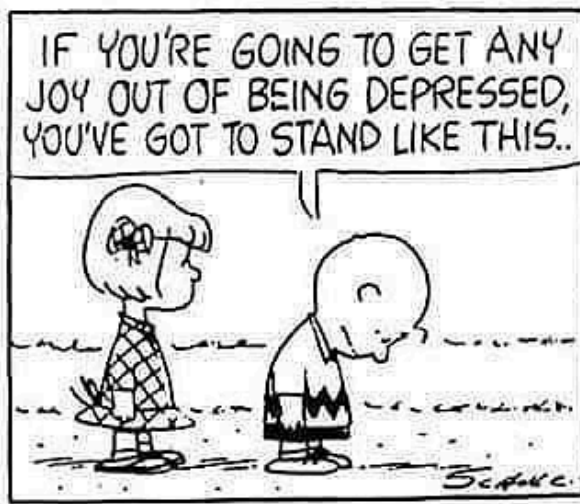
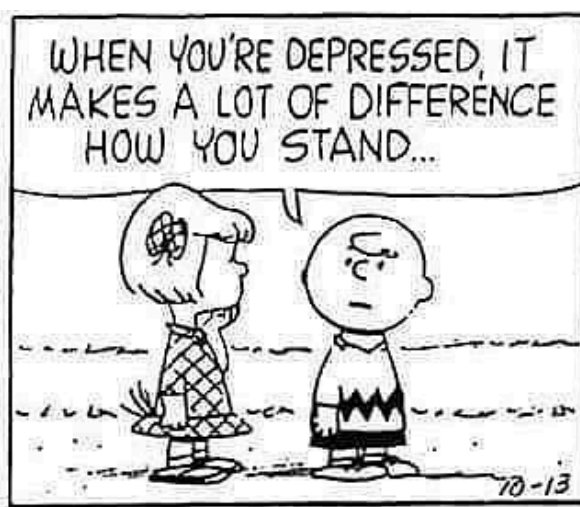
Кога се избира стратегија за решавање на некоја ситуација често се занемаруваат два чекори, а тоа е како се чувствувам кога ја избирам стратегија, првиот чекор и што зборувам додека ја избирам стратегијата што е вториот чекор. Како одговор на првиот чекор настанаа моите книги **#Благодарам** и **50+ идеи за #Благодарам, игра, карти, картички, коцка #Благодарам**, а како одговор на вториот чекор работам на книгата додека играта, картите, коцката **#КакоМОЖЕ** се тука. Благодарноста е научно докажано дека ја менува состојбата во која се наоѓаме, го менува начинот на кој се чувствуваме, а истото е подкрепено со многубројни истражувања, но немојте да ми верувате ве молам истражете или уште подобро пробајте, креирајте искуство.

Додека ја играте играта **#КакоМОЖЕ**, додека поинаку разговарате сами со себе за ситуацијата на која што работите можно е да се почувствувате заглавено т.е. да не сте во ресурсна состојба, предлогот тука е да земете некој од џокерите со помош на кој можете свесно да ја промените состојбата и да се вратите во ресурсна состојба повторно. Со свесно управување на состојбата во која што сме ние ја менуваме внатрешната игра, секако ова е вештина која што и ние како родители сакаме да ја имаме (барем во мене децата знаат да ја разбудат мамарога), покрај тоа што сакаме да ги научиме и нашите најмили. Кога се чувствуваме добро имаме и добри идеи.

ТЕЛОТО И МОЗОКОТ...

Телото и мозокот се делови од ист систем, е една од НЛП аксиомите. Charlie Brown тоа феноменално го препознал дека е многу тешко да си депресивен кога ќе го исправиш телото и подигнеш главата нагоре.

Charlie - Ако сакаш да уживаш во својата депресија мора да стоиш вака...



© 1960 United Feature Syndicate, Inc.

Телото може да биде сојузник во постигнување на посакуваните резултати или негов непријател. Она на кое оваа НЛП аксиома нагласува е како да се искористи ова сознание. Секоја положба на телото си има своја мисла и емоција, а секоја мисла и емоција си имаат своја физиономија (држење/положба на телото). Истото може да се забележи и кога се набљудуваат среќни луѓе, кај сите нив може да се види сличен став во држењето на телото, изразите на лицето и во целата нивна физиономија, истото се случува и кога се набљудуваат тажни луѓе и тие имаат заеднички елементи во физиономијата. Кога ќе дојде до промена во држењето на телото доаѓа и до промена на мислите а преку нив и на емоциите.

Доколку сакаме да направиме промена на состојбата, да го промениме начинот како се чувтсвуваме тоа најлесно можеме да го направиме преку физиономијата (држењето на телото), следни на слакалата се мислите и на крај се емоциите.

Едноставно звучи а сепак голем број на истражувања го потврдуваат истото, едно од нив е истражувањето на **Amy Cuddy** преставено во нејзиниот TED Talk - **Power Poses**, а дадено како последен цокер од предлозите за промена на состојбата во играта **#КакоМОЖЕ** т.е. направи моќна поза како **Wonder Woman** или **Superman** и остани во неа 2 минути (за научното објаснување што стои позади моќните пози погледнете го TED Talk-от како не би се оптоварувал овој текст).

Да им бидеме поддршка на децата да ги препознаат состојбите во кои што се и потоа свесно да управуваат со нив а не да им се предадат.

Во самата игра беа дадени следните идеи/џокери за промена на состојбата:

1. Покажи 3 најдлабоки вдишувања
2. Соиграчот нека ти кажува вицови додека не почнеш да се смееш од срце
3. Дај си 3 комплименти
4. Дај си 1 минута во комплетна тишина и обрни внимание на се што чувствуваш
5. Скокни 10 пати во место и истреси го целото тело, најсмешно што можеш
6. Замисли дека си на твоето омилено место и соживеј се како да си навистина таму (види, слушни, почувствувај), *имајте на ум дека мозокот не може да направи разлика дали размислуваме за нешто или тоа навистина се случува во моментот, ако не ми верувате само почнете да мислите на нешто што ви е многу (не)пријатно и ќе видите како ви надоаѓаат (не)пријатните емоции*
7. Пушти си ја омилената песна и изиграј/испеј ја на цел глас
8. Наброј 3 работи кои добро ги имаш завршено. *За сите кои се поамбициозни ве охрабрувам да му помогнете на вашето дете да направи CV за сите негови успеси кое што секако редовно ќе го дополнува. Ако се прашувате какво е ова CV 😊, тоа е CV во кое наместо да ги наведете работните места и работните задачи што сте ги имале, по хронолошки ред ќе ги наведете сите добро завршени работи и успеси кои што ги постигнало детето заедно со научените лекции. CV-то со збирот на сите негови успеси ќе биде одлично место за промена на непосакуваната состојба во иднина, секојпат кога ќе посака ќе може да им се наврати на успехите и да се охрабри дека може, наместо да се присетува на некои ситуации кои не го носат во ресурсна состојба.*
9. Отиди до огледалото погледни се во очи и кажи **ТИ МОЖЕШ, ТЕ САКАМ**

Овие идеи може и да ги прошириме со:

1. Сети се за што се си благодарен/а
2. Скокај на замислено јаже
3. Гушни некоја драга личност
4. Истегни се
5. Излези на прошетка
6. Доколку имаш милениче поиграј си со него
7. На лист напиши како се чувтсваш, искини го на ситни парченца како конфети, фрли го во WC а потоа пушти вода
8. Цртај/бој
9. Истуширај се со ладна вода или со потопла вода
10. ...

Верувам дека добивте и вие уште многу идеи согласно вашите и/или желбите на вашето дете.

Важно е да им бидеме поддршка во процесот на решавање на предизвикувачките ситуации со кои што се среќаваат нашите деца, но **да не паднеме во замката и да ги заштитуваме од животот, на против фокусот да го ставиме на тоа да ги подготвиме за него.** Да им дозволиме да си ги решаваат своите проблеми, на тој начин учат, растат изнаоѓајќи решенија. Секако дека за нас родителите е лесно да ги решиме детските проблеми, но дали е паметно да го правиме тоа? А ако го правиме, да се запрашаме, зошто го правиме тоа? Дали го правиме за да се покажеме/докажеме пред некого (најчесно пред себе си), зошто повеќе од сигурно е дека тоа не е за долгорочно добро за детето. Или пак можеби го правиме затоа што не сакаме да се забавуваме со сопствените предизвикувачки ситуации. Или пак... Повеќе од потребно е да бидеме тука за нашите деца и да им ја дадеме нашата поддршка додека тие го креираат својот живот.



#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.



Родител кој се соочил со одредена проблематика на своето дете т.е. му е соопштено дека неговото дете има одреден застој во неговиот развој, тогаш најбитен момент на самиот почеток е соочување на самата проблематика и нејзино прифаќање. Кога стартно ќе ја прифатиме самата ситуација тогаш мислам дека пола од работата е завршена, па веќе започнуваме со целосен концепт на работа. Првично поставуваме цел, а потоа добра организација, план и програма за работа. И да не заборавиме дека целата ситуација е еден процес кој трае, и за кој треба време, посветеност, пожртвуваност. Но со многу љубов, трпение и труд, резултатите се загарантирани. Затоа само смирено, и со голема поддршка од семејството и поделба на работите вие сте кон вистинскиот пат.



Ние родителите сме огледало на нашите деца. Затоа да се потрудиме да бидеме најдобрата верзија од себе си.

@DIY_MOM_DIARY

”

Непочитувано дете ќе дава отпор на се што ќе му каже родителот. Како што ние возрасните сакаме да бидеме почитувани, таква иста потреба имаат и децата. Како ние ќе се однесуваме со нив, така тие ќе се однесуваат со себе си во иднина.

@ZDRAVODETSTVO

”

Децата најлесно учат преку примери. Па затоа се трудам да бидам најдобриот пример за своето дете, модел на однесување, кое ќе уживам да го гледам додека тој во иднина го имитира.

@ZORICA_NIKOLOVSKA



Кога некои веќе договорени работи не се исполнети моето поголемо дете има можност да си избере казна, пример дали ќе се откаже од гледање на телефонот X време или ќе напише состав за тоа што научил, зошто е важно да се однесува вака а не онака, како се чувствува тој а како родителот во оваа ситуација и како во иднина ќе се однесува. На овој начин покрај тоа што конструктивно размислува за однесувањето вежба и македонски раскажување а во тој X период не е на телефон.

@ANASALTIROVA.MK

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...

