



#БЛАГОДАРАМ КАРТИЧКИ

КАМПАЊА #ЛИЧЕНИЗБОР
WWW.ANASALTIROVA.MK



КОЈА Е АНА?

Јас сум социјален работник, магистер по менаџмент на човечки ресурси, искусен HR професионалец, притоа работам како тренер за личен и организациски 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 децата така и за возрасните.

Мајка на две прекрасни дечиња, Огнен и Елена, кои во мене ја разбудија желбата за адаптирање на знаењето стекнато во НЛП-едукацијата за деца и родители, 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 и коцката #Благодарам, играта, картите и коцката #КакоМОЖЕ**, е-книгата 30+ идеи за негување на ставот #Благодарам која прерасна во 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**, иницијативата **#родителиЗАродители, #КЛУБзаРОДИТЕЛИ, #NLPзаДЕЦА**. Ве поканувам да ме заследите на социјалните медиуми и приклучете се на newsletter-от на www.AnaSaltirova.mk, за први да ги дознаете информациите за новите материјали од Кампањата #ЛичениЗБОР.

Гејмификацијата (чист литературен македонски збор) е уште една „нова модерна“ техника која се состои од примена на игри како метод за учење со цел да се добијат подобри резултати. Како да е ова нешто ново, децата го прават отсекогаш 😊 но за среќа на нас големите ни дава дозвола да се забавуваме повеќе 😊 додека ги подучуваме децата на ставот #Благодарам.

Потребни материјали:

- #Благодарам-картички (страна 4 или страна 5 изберете)
- прибор за бојење (фломастери, боички)
- ножици
- убаво пенкало

1) Испечатете и исечете ги #Благодарам-картичките (изберете дали сакате да ги користите едностраните картички на кои што ќе пишувате одзади, стр.4 или оние кои што се како честитка и на кои можете да пишувате внатре, стр.5)

2) Поделете ист број #Благодарам-картички на сите играчи. Секојпат кога некој ќе направи нешто за што искрено чувствува благодарност на картичката запиши **#Благодарам + зошто тоа ти значело**, и посари ја картичката. На овој начин учиме што е важно и вредно за другите, не само за нас, го вежбаме мускулот за забележувањето на убавите гестови, а благодарноста ја правиме видлива.

Играта може да се игра:

- со победник – оној што ќе собере најмногу #Благодарам-картички во договорениот период
- или со награда, договорена однапред (примери за награди: со одреден број на собрани #Благодарам-картички може да се оди на палачинки / пудинг / сладолед, да се избере филм / цртан што ќе се гледа, да се добие играчка или ...

Времетраењето, наградата, правилата можете да ги договорите на **семеен состанок** (повеќе за семејниот состанок има во 3-тото продолжение на е-книгата #КакоМОЖЕ да станеме и останеме среќни родители; идеја лесно се модифицира и за училиште или градинка).

3) Уживајте во играта и во искажаните благодарности. Направете слики за спомен и споделете, доколку сакате да ја поддржите **Кампањата #ЛиченИЗБОР** - за свесна промена на фокусот на мислата и враќање на доброто расположение повторно „во мода“.

Со давање #Благодарам-картички:

- даваме акцент на посакуваното однесување и
- го негуваме она што сакаме да го гледаме и живееме повеќе.





УСЛОВИ ЗА КОРИСТЕЊЕ

Клуб за РОДИТЕЛИ

Твоја приказна, Твој избор

2024

Овој материјал е **подарок**, создаден со љубов и посветеност од **Ана Салтирова Давидовски**, дел од библиотеката на **#КЛУБзаРодители**, Кампања **#ЛичениЗБОР**. Го креирав со намера да ти биде **поддршка, инспирација и потсетник** дека родителството е патување, не дестинација. Ако те допре, ако ти помогне, ако ти донесе идеја или АХА – веќе ја исполнил својата **мисија**. 😊

Можеш **слободно да го споделиш** – со пријател, со учителка/наставник, баба/дедо, колега, со некој родител кој ти кажал „ме мачи...“ или само ти поминало низ мисла дека можеби ова ќе му биде од корисно на...

Благодарам што го користиш со почит кон идејата и намерата со која е создаден, **свесно и еколошки** – добро за тебе, добро за мене, за сечие добро, на ничија сметка. За да го задржиме материјалот автентичен и корисен за сите, важно е да не се продава, менува или претставува како туѓо авторство.

Секој збор што ќе стигне до нов родител со желба за раст е најголемата награда, не го чувај за себе чувството што го разбуди, туку сподели ја идејата и покани други родители да ѝ се приклучат на оваа заедница, да растеме заедно во **#КЛУБзаРодители**.

Ако сакаш да ја поддржиш мојата мисија да создадам уште вакви материјали, игри и едукативни ресурси за деца и родители – почисти ме со едно ☕ на: <https://kofi.com/licenizbor>. Секое „кафе“ е гориво за нови идеи, нови приказни и нови алатки кои ќе ја шират благодарноста, свесноста и позитивниот став во нашата заедница.

Ако си професионалец кој сака да го користи овој ресурс за работа со деца/родители, јави се – со радост ќе најдеме начин да соработуваме.

✉ ana@anasaltirova.mk или a_saltirova@yahoo.com

#Благодарам од 🧡

Ана од #КЛУБзаРодители

Кампања **#ЛичениЗБОР**



САКАШ ПОВЕЌЕ ВАКВИ МАТЕРИЈАЛИ



Ако ти се допаѓа овој материјал и сакаш уште вакви слични материјали те очекувам во [#КЛУБзаРодители](#) – ова е само еден ресурс, мало делче од она што го правиме внатре, во Клубот.

Што е #КЛУБзаРодители?

Не е класична обука за родителство, иако има и такви елементи. КЛУБот е одговор на она што го гледам 20+ години работејќи како корпоративен тренер за меки вештини – дека многу од вештините што ние, возрасните, ги учиме подоцна, можеме како родители да им ги пренесеме на децата порано, за подготвени да влезат во „светот на големите“. Можеби ќе те изненади, но нема голема разлика помеѓу вештините што му се потребни на едно дете во паркот или школскиот двор и оние што нам ни се потребни во деловниот свет. Разликата е само во контекстот, вештините се исти.

Кои се тие вештини?

Во #КЛУБзаРодители ги развиваме животните вештини преку 3 клучни пристапи:

1. **#Благодарам, став кон животот и себе** (емоционална писменост, саморегулација, свесност, благодарност, самоверба).
2. **#КакоМОЖЕ, начин на размислување** (growth mindset, решенија наместо изговори и виновници, учење од искуство).
3. **#ЛиченИЗБОР, начин на однесување** (одговорност, граници со почит, навики и доследност).

Како го правиме тоа во КЛУБот?

Преку **практични материјали и алатки** што можеш веднаш да ги примениш дома (работни листови, игри, карти, е-книги и предизвици), **месечни теми** за семеен и личен раст, смислени да бидат едноставни, јасни и применливи со **пристап што ги спојува** NLP, coaching, невронаука и реалниот живот, и **заеднички разговори и online средби**, каде што знаеме дека не сме сами.

Со континуирана поддршка и инспирација – од мене 😊 и од родители кои се на истиот пат.

✉ Сакаш да ми ги читаш мислите?

Ако сакаш да ги следиш моите размислувања и да добиваш вакви материјали и подароци директно во твоето сандаче, можеш да се приклучиш на мојот Substack блог тука: <https://licenizbor.substack.com>,

Како уште еден мал подарок и потсетник дека не си сам/а на овој пат.

Родителството нема прирачник, но можеме заедно да креираме патека.

#Благодарам од 🧡

Ана од #КЛУБзаРодители

Кампања #ЛиченИЗБОР

