

30 дневен предизвик

Како сакам да РОДИТЕЛУВАМ...

1

ВРЕМЕ, одбележете во календар 15-30 минути (наутро, пред легнување или било кое друго време кое вам ви одговара)

2

Отворете си го Планерот за Среќни родители и/или прегледајте ја Забавата за планирање*

3

Голема РЕВИЗИЈА ЗП:

1. Почни
2. Престани
3. Продолжи

4

Следете го вашиот 30 дневен предизвик и увидите од него (стр.3)

*овој материјал е дел од [#КЛУБзаРодители](#), доколку го немаш, слободно искористи го твојот омилен планер или празна тетратка – најважно е да си дадеш простор за запишување и размислување. Доколку сакаш пристап до повеќе вакви материјали, повели во Клубот.

РОДИТЕЛУВАЊЕ

[ро·ди·те·лу·ва·ње] глагол



1. Кованица која ја користам кога сакам да кажам дека имаме одговорност сами кон себе за квалитетот на живот кој што го водиме.
2. Потсетување за личната одговорност – кога безме деца паметните избори ни помагаа или не потсетуваа да ги правиме родителите, сега кога сме доволно големи, а можеби и самите веќе сме родители одговорноста е наша. Да си родителуваме себе си за важните работи.
3. Поддршка на децата преку личен пример.

ПРЕДИЗВИК/CHALLENGE

1. Како сакам да родителувам?
2. Каков родител сакам да бидам?

Во наредните 30 дена одвојте 15-30 минути на ден во кои ќе размислувате за важните теми од родителувањето. Како сакам да РОДИТЕЛУВАМ? Каков РОДИТЕЛ сакам да бидам?

Направете **ГОЛЕМА ревизија** за да го најдете и најмалото камче кое го носите во патиката што ви пречи да уживате во патувањето наречено РОДИТЕЛУВАЊЕ.

ГОЛЕМАТА ревизија може да ја започнете со **ЗП**:

1. Што треба да **ПОЧНАМ** да правам?
2. Што треба да **ПРЕСТАНАМ** да правам?
3. Што треба да **ПРОДОЛЖАМ** да правам?

Запрашајте се дали си давате време да размислите за работите кои се важни за вас и вашето РОДИТЕЛУВАЊЕ или живеете по некои правила по кои сте биле култивирани?

Доколку ова ви изгледа интересно, а го слушате внатрешнио глас дека немате време инаку со задоволство би се впуштите во овој предизвик само да најдете време, знајте дека времето не можеме никаде да го најдеме, за важните работи одвојуваме време.

30 ДНЕВЕН ПРЕДИЗВИК



Име на предизвикот

почеток

__ __ 20__

крај

__ __ 20__

Зошто тоа ми е важно?

1 ден	2 ден	3 ден	4 ден	5 ден
6 ден	7 ден	8 ден	9 ден	10 ден
11 ден	12 ден	13 ден	14 ден	15 ден
16 ден	17 ден	18 ден	19 ден	20 ден
21 ден	22 ден	23 ден	24 ден	25 ден
26 ден	27 ден	28 ден	29 ден	30 ден

Што беше суџер?

Што научив?

Што ќе правам поинаку следниот пат?

Црни планови:

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 – почести 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, самодоверба).
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

