

5 дневен предизвик

#ВолшебнотоКИЛИМЧЕ, чувар на среќните сеќавања

1

ВРЕМЕ, одберете
15-30 минути во денот
што ќе бидат само ваши
(родител-дете), без
брзање, време за вашите
спомени*.

2

Секој ден започнете со
истото прашање напишано
на бел лист:
„Моите/Нашите среќни
сеќавања...“ Запишете сè
што ви буди убаво чувство.

3

5-от ден прочитајте ги сите
испишани листови и уживајте во
среќните сеќавања
Потоа, со убав ракопис, запишете
ги во #ВолшебнотоКИЛИМЧЕ, за
да останат зачувани како ваши
семејни богатства.

4

Следете го вашиот 5
дневен предизвик и
увидете од него (стр. 3)

*Овој предизвик можете да го правите и сами, како цело
семејство, секој со своја листа или на кој било друг начин што
најмногу одговара на вашето семејство.



Понекогаш мислиме дека децата ќе ги паметат големите работи.
Но најчесто остануваат, малите повторливи моменти.

- Смешка.
- Песна.
- Муабет пред спиење.
- Прегратка.
- Виц што повторно и повторно се раскажува.
- Чувство дека сме биле заедно.
- ...

Токму тие мали моменти, еден ден стануваат среќни сеќавања на кои со насмевка ќе им се навраќаме.

Затоа овој предизвик не е за совршени денови, туку за свесно создавање моменти што вреди да се паметат.

И можеби... еден ден токму тие мали моменти ќе станат дел од
#ВолшебнотоКИЛИМЧЕ на вашето дете.

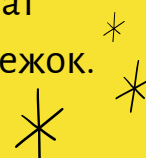


БИДИ ЧУВАР

на своите среќни сеќавања.

И помогни му и на твоето дете да научи како да ги чува своите.

Затоа што еден ден, токму тие мали моменти можат да станат
внатрешно место на кое ќе се враќа кога животот ќе стане тежок.



5-ДНЕВЕН ПРЕДИЗВИК



Име на предизвикот

почеток

— — 20—

крај

— — 20—

Зошто тоа ми е важно?

1 ден

2 ден

3 ден

4 ден

5 ден

Што беше супер?

Што научив?

Што ќе правам поинаку следниот пат?

Идни планови:

УСЛОВИ ЗА КОРИСТЕЊЕ



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://ko-fi.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

