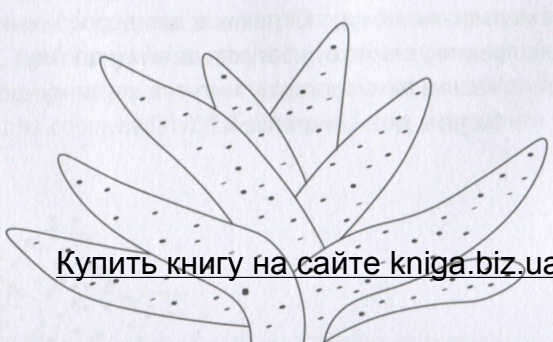


# ЗМІСТ

Подяки.....	3
Про авторку.....	6
<b>Знайомство.....</b>	<b>8</b>
Як працювати у блокноті?.....	9
Ми – команда!.....	10
<b>Тема 1: любов.....</b>	<b>11</b>
Завдання.....	12
Важливі дати (схема).....	21
<b>Тема 2: подяка.....</b>	<b>23</b>
Завдання.....	24
Ідеї подарунків (таблиця).....	33
<b>Тема 3: здоров'я.....</b>	<b>35</b>
Завдання.....	36
Трекер звичок (схема).....	44
<b>Тема 4: розуміння.....</b>	<b>47</b>
Завдання.....	48
Які ми? (таблиця).....	57
<b>Тема 5: підтримка.....</b>	<b>59</b>
Завдання.....	60
Перелік добрих справ.....	69
<b>Тема 6: довіра.....</b>	<b>71</b>
Завдання.....	72
Виклик (таблиця).....	81
<b>Тема 7: щастя.....</b>	<b>83</b>
Завдання.....	84
Чому я щасливий (щаслива)? (перелік).....	93
<b>Тема 8: сміливість.....</b>	<b>95</b>
Завдання.....	96
Наші мрії (таблиця).....	103
<b>Тема 9: дружба.....</b>	<b>105</b>



· Завдання.....	106
Як познайомитися (перелік-шпаргалка).....	115
<b>Тема 10: емоції</b> .....	117
Завдання.....	118
Правила родини (перелік).....	127
<b>Тема 11: повага</b> .....	129
Завдання.....	130
Права та обов'язки (перелік).....	139
<b>Тема 12: доброта</b> .....	141
Завдання.....	142
Перелік талантів.....	151
<b>Тема 13: турбота</b> .....	153
Завдання.....	154
Челендж: десять корисних справ.....	163
<b>Тема 14: щедрість</b> .....	165
Завдання.....	166
Генеалогічний кактус (схема).....	174
<b>Тема 15: допомога</b> .....	177
Завдання.....	178
Традиції нашої родини (перелік).....	188
Головні висновки.....	190
Відгуки батьків.....	192
Відповіді на запитання в темах.....	196





**Ганна Набільська.**

авторка навчальних курсів, тренінгів для дорослих і дітей, практикуючий коуч батьків, дітей і підлітків  
✦ (сертифікація в Міжнародному інституті коучингу батьків, дітей, підлітків ICIYA ICU)



## ПРО АВТОРКУ

До практики коуча я близько десяти років працювала в системі управління освітою. Вже тоді я усвідомлювала, що вкрай потрібні нові підходи у вихованні та освіті дітей. Система змінюється повільно, а натомість запит на зміни від батьків та дітей існує.

Після того як я стала мамою, вирішила опанувати навички з коучингу – насамперед для себе, щоб практикувати їх у своїй родині. Мені дуже імпонують цілі дитячо-батьківського коучингу: створити атмосферу прийняття дитини, щоб вона могла повною мірою розкрити свій потенціал. Ця ідея знайшла багато однодумців – батьків, які хочуть розвиватися і рости дітей щасливими. Так моя навичка «для себе» стала затребуваною і для тих мам і татусів із мого оточення, які відбулися як батьки. Далі були проекти, тренінги, зустрічі, фестивалі, етери... Пам'ятаєте приказку «чоботар без чобіт»? Це про мене у той час. Гігабайти енергії я віддавала сім'ям, які потребували підтримки, а моя родина залишалася без уваги. Увечері я, чоловік і моя донька збиралися вдома та занурювалися «углиб себе» або в буденні справи. Вихід знайшовся. Кожного вечора я почала готувати для нас трьох маленькі завдання, питання, вікторини – і ми разом грали. Знала, що часу обмаль, і потрібно його проводити максимально якісно. Але 15 хвилин для спільної роботи – те, що потрібно. Із часом міні-завдань накопичилося багато: одні були дуже креативними, інші потребували вдумливості й фантазії, треті були легкими й веселими. Проте у всіх завдань була одна мета – об'єднати родину, пізнати і зрозуміти одне одного, отримати живі емоції, відчувти єдність і підтримку в сім'ї. Так виник цей workbook, або «робочий блокнот». Мені дуже подобаються алгоритми: роби раз, два, три. Таким чином легше засвоювати нові навички, втілювати корисні звички. У батьківстві теж потрібні робочі алгоритми: як проявити повагу; як просити, щоб почули; як дякувати, щоб відчували, тощо. Ця книга-тренінг для всієї родини дасть вам змогу провести час у колі сім'ї та скласти робочі алгоритми для спілкування дітей і батьків – і ви заговорите однією мовою.



# ЗНАЙОМСТВО



Я, мене звати \_\_\_\_\_

---

---

Я файний (файна), тому що \_\_\_\_\_

---

---



Мої батьки, їх звати \_\_\_\_\_

---

---



Вони добре вміють \_\_\_\_\_

---

---

# ЯК ПРАЦЮВАТИ У БЛОКНОТІ?

1. Знайдіть 15 хвилин на день для спілкування у колі сім'ї з дитиною. Можна виконувати завдання ввечері, коли всі вдома. Головне правило – бути в доброму гуморі.
2. Відповіді на запитання й результати вправ обов'язково записуйте у відповідні рядки.
3. Бажано виконувати завдання послідовно: одна сторінка щодня. П'ять днів – робочі, а на вихідних – відпочинок і винагорода за наполегливу працю.
4. Блокнот поділений на теми. На опрацювання однієї теми знадобиться тиждень.
5. У нижньому куті кожної сторінки із завданням зображений маленький кактус. Його можна розфарбувати, якщо завдання було виконане.
6. Коли назбирається п'ять кольорових кактусів, можна вважати, що тема опрацьована. Обов'язково оберіть винагороду для всієї родини за сумлінну працю.
7. Звернення у воркбуці завжди адресовані одній особі – дитині. Проте це не означає, що записи повинна вести лише вона. Бажано й дорослим активно допомагати дитині у веденні блокнота.
8. Сторінки зі списками можна заповнювати поступово, не одразу.
9. У блокноті є місце для батьківських нотаток. У них ви можете записати висновки, відкриття й усвідомлення, які виникли після виконання вправи.
10. Обов'язкова умова для роботи у воркбуку – отримати задоволення від спілкування в родинному колі!

# МИ – КОМАНДА!

Оберіть разом назву вашої команди. Запишіть пропозиції та варіанти.

Варіант дитини: \_\_\_\_\_

Чому був запропонований цей варіант назви? \_\_\_\_\_

Варіант одного з батьків: \_\_\_\_\_

Чому був запропонований цей варіант назви? \_\_\_\_\_

Варіант одного з батьків: \_\_\_\_\_

Чому був запропонований цей варіант назви? \_\_\_\_\_

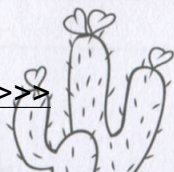
Ми подумали й вирішили: наша команда називатиметься \_\_\_\_\_

тому що \_\_\_\_\_

Ми розподілили обов'язки із заповнення цього блокнота таким чином.

Дитина відповідатиме за таке: \_\_\_\_\_

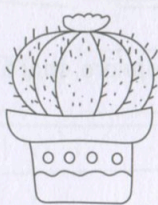
Батьки виконують такі зобов'язання: \_\_\_\_\_



# ТЕМА 1: ЛЮБОВ

Вигадай винагороду для вашої команди за виконання всіх завдань цієї теми. Опиши її якомога конкретніше. \_\_\_\_\_

Доказом того, що ваша команда змогла виконати всі завдання, стануть милі кактуси. Розфарбуйте їх під час заповнення сторінок блокнота. Коли назбираєте п'ять кольорових кактусів, це означатиме перемогу, і на твою команду чекатиме винагорода!



Перейти до теми можна після виконання такого завдання:

*«Якщо ви хочете зробити щасливим увесь світ, ідіть додому й любіть свою родину»* – це вислів однієї з найвеличніших жінок світу. Знайди її ім'я і запиши.

Повернися до цієї сторінки тоді, коли ви всією командою виконаєте п'ять завдань до цієї теми. Поміркуй, чого ви разом навчилися, і запиши свої основні висновки.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_





# ЛЮБОВ

Продовжи нижченаведені фрази.

Я думаю, що любов – це

Батьки вважають, що любов – це

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Якби у світі всі любили б одне одного, тоді б

---

---

---

Якби у світі ніхто й ніколи не любив би, тоді б

---

---

---

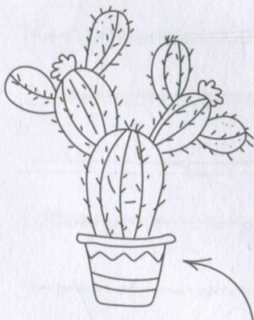
Я розумію, що мене люблять, коли

---

---

---

---



Якщо завдання виконане, розфарбуй мене!