

EDUCAR SIN CASTIGOS NI PREMIOS CASO PRÁCTICO



CASO PRÁCTICO MADRE CON SU HIJA Y SU PAREJA

SITUACIÓN:

Hace unos días, al llegar a casa la madre, encontró que los platos y los vaos estaban en el fregadero de la cocina de la comida y había migas y restos de comida en la encimera. Su marido y su hija habían sido los que habían comido. Al expresar la madre que necesitaba colaboración su hija le dijo: "eres una dramática",

JUICIOS Y EXIGENCIAS DE LA MADRE:

No han recogido, no colaboran, siempre tengo que ser la que recoge, no me ayudan, no se les puede decir nada, no me tienen en cuenta, cualquier solicitud mía se percibe como regaño.

1.-EMPATIZAR CON LO QUE ME PASA:

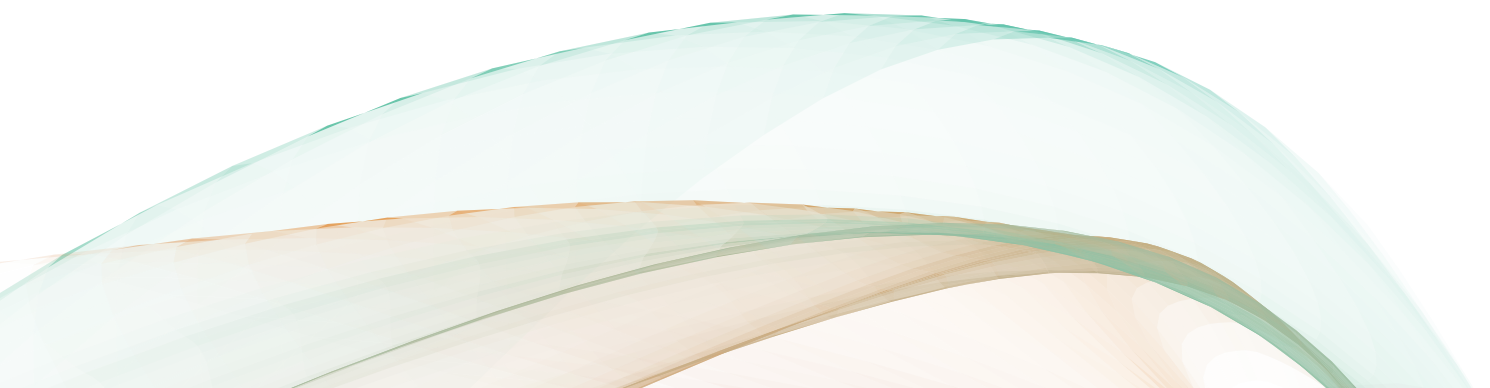
SENTIMIENTOS DE LA MADRE (trabajo con el grupo):

- CANSADA
- FRUSTRADA
- TRISTE
- SOLA
- MOLESTA

NECESIDADES DE LA MADRE (trabajo con el grupo):

- TRANQUILIDAD
- SER TENIDA EN CUENTA
- CONEXIÓN
- DESCANSO

Si cojo estas necesidades QUÉ ACCIONES PUEDO LLEVAR A CABO PARA QUE ESTÉN. DE MANERA INTELIGENTE Y EFICAZ. Una acción puede ser empatizar con la hija y con su marido. Con esta acción se cuida de muchas de las necesidades. Porque si reprocho voy en contra de mi necesidad de SER TENIDA EN CUENTA.



CASO PRÁCTICO MADRE CON SU HIJA Y PAREJA

2.-EMPATIZO CON MI HIJA Y MI PAREJA:

SENTIMIENTOS DE LA HIJA Y LA PAREJA

- CANSADOS
- AGOTADOS

NECESIDADES DE LA HIJA Y LA PAREJA

- COMPRENSIÓN
- RECONOCIMIENTO
- DESFOGUE
- RELAX
- LIBERTAD DE ELEGIR.
- CONEXIÓN

REFLEXIÓN: ¿Qué sentimos hacia la hija y la pareja después de ver sus necesidades?

3.POSIBLE DIÁLOGO

- MADRE: Cuando llego a casa y encuentro la mesa con las migas y la cocina con los platos en el fregadero. Os tengo que confesar que al principio iba derecha al salón a deciros "oye esto está sin recoger en plan reproche". Al mismo tiempo puedo imaginar que se os ha olvidado, que no lo hacéis con mala intención, que necesitáis descanso y seguramente un poco de conexión entre los dos en ese momento. Es así?
- HIJA: Pues si mamá porque no sabes la cara que has puesto cuando has llegado. Por eso te he dicho lo de "que dramática".
- MADRE: Gracias por recordármelo hija. Ahora he conseguido calmarme y me doy cuenta de que me activa y quería compartirlo con vosotros. Y esto me ha hecho ver, me he dado cuenta de que una de mis prioridades es tener conexión con vosotros, tener conexión contigo y si se os olvida no pasa nada simplemente quiero compartirlo porque para mi es importante. Y que si un día os da por recogerlo os lo agradecería mucho. Y al mismo tiempo quiero que sepas que no lo quiero hacer desde el reproche. Cómo escucháis esto que os digo?