

EDUCAR SIN CASTIGOS NI PREMIOS RESUMEN SESIÓN 2 Y 3

RESUMEN SESIÓN 2 Y 3

1. REFLEXIONES CON EL GRUPO

Las necesidades físicas nos mantienen vivos y las emocionales también nos mantienen vivos a nivel emocional.

La cnv es algo que nutre la conexión con nuestros hijos e hijas. Este proceso no es una forma de comunicar. Es comunicar desde todo nuestro ser.

Cuando existe una situación de conflicto.

- Hay un desencuentro y entonces me paro a tomar conciencia de cual es mi intención.
- ¿Quiero a cualquier precio que se haga lo que yo quiero?
- Si estoy aquí es porque eso no funciona.

Este es otro camino diferente. Un cambio de paradigma que me da claridad sobre:

- Cuál es mi intención.
- Cómo resolverlo con más conciencia.

2. CASO PRÁCTICO

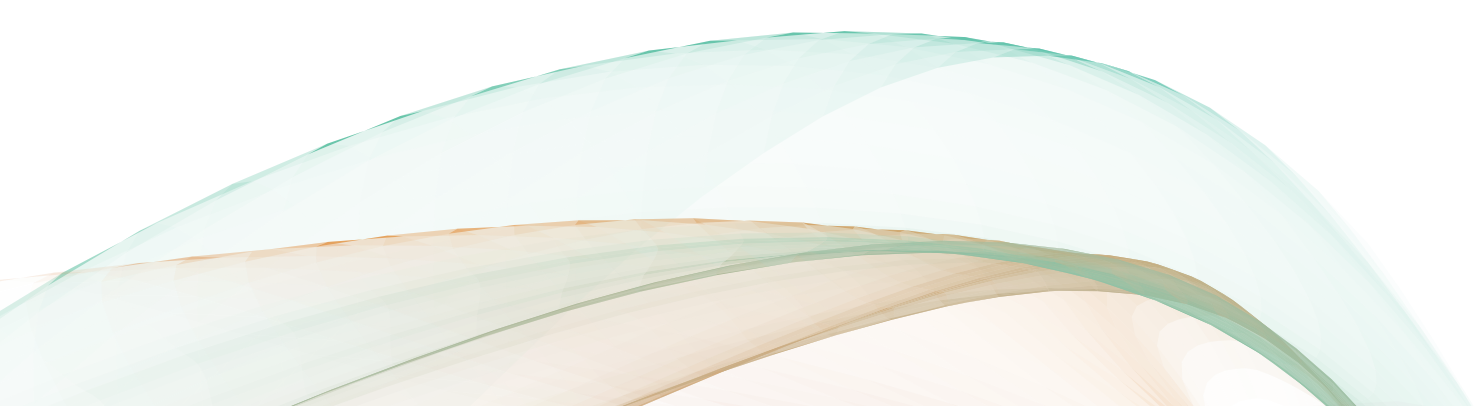
Situación. Una niña de 5 años le dice a su madre "mamá ya no me quieres, sólo quieres a mi hermano". El hermano tiene 11 meses.

SENTIMIENTOS DE LA MADRE (TRABAJO CON EL GRUPO):

- Frustración
- Culpa
- Tristeza
- Miedo

NECESIDADES DE LA MADRE (CON EL GRUPO)

- Cuidado
- Conexión
- Amor
- Contribuir lo mejor posible como madre



RESUMEN SESIÓN 2 Y 3

ACCIONES PARA CUIDAR DE ESAS NECESIDADES SIN HACERLAS DEPENDER DE LA HIJA

- Pasar ratito con Julia a solas
- Empatizar con Julia
- Ponerse en su lugar
- Mimos y abrazos
- Validarla

Una de las acciones que la madre puede hacer para cubrir esas necesidades es la segunda acción: Empatizar con su hija. ¿Qué le puede estar pasando a esa niña? Imagino y no interpreto lo que le puede estar sucediendo..

POSIBLES SENTIMIENTOS DE LA NIÑA DE 7 AÑOS

- Tristeza
- Rabia
- Sola
- Confusa
- Confundida

POSIBLES NECESIDADES DE LA NIÑA

- Atención
- Seguridad afectiva
- Conexión
- Amor
- Compañía
- Aceptación
- Reconocimiento
- Ser vista

POSIBLE JUEGO DE ROL CON ESTE CASO:

- MADRE: Hola amor. Quería hablar contigo si a ti te parece bien. Julia cuando me dices que ya no te quiero que solo quiero a Kai, dime si es así, imagino que dices esto porque paso tiempo con tu hermano y te sientes triste porque quieres estar segura de te quiero, que eres importante para mí? Y que te gustaría pasar más tiempo conmigo. ¿Es esto así?
- HIJA: Sí mamá conmigo ya no estás como antes.
- MADRE: Entiendo que pienses esto ya que paso mucho tiempo con él. Al mismo tiempo quiero que sepas que eres muy importante para mí, y quiero darte las gracias por decírmelo y también quiero que sepas que me gustaría compartir contigo más momentos... Se me ocurre que podemos buscar momentos en los que estemos juntas a solas, por la noche un ratito, que tu padre se quede con Kai y así podemos estar las dos. O puedes, si quieres, hacer la cena conmigo.
- HIJA: Eso me gusta mamá
- MADRE: cada 2 días vamos a comprobar si para ti esto está bien para ti. ¿Te parece?
- HIJA: Sí mamá eso me gustaría.

RESUMEN SESIÓN 2 Y 3

3. REFLEXIONES FINALES CON EL GRUPO:

- Las necesidades de nuestras hijas e hijos no enjuician lo que hacemos, nos hablan y nos dan información de lo que es importante para ellas y ellos y qué les nutre.
- Nadie puede dar lo que no tiene. Si necesito empatía no puedo dar empatía.
- Cuando hay una exigencia en nuestros hijos hay una necesidad sin cuidar.
- Cuando las necesidades son nutridas. Lo que nos devuelven es amor puro.