

EDUCAR SIN CASTIGOS NI PREMIOS RESUMEN SESIÓN 4 Y 5

RESUMEN SESIÓN 4 Y 5

1. EJERCICIO PARA DIFERENCIAR NECESIDADES DE ESTRATEGIAS

En parejas diferenciar lo que en CNV se considera Necesidad y lo que es una acción o estrategia para satisfacer mi necesidad.

- Necesito que me escuches
- Necesito tranquilidad
- Necesito controlar la situación
- Necesito que recojas tu cuarto
- Necesito meterme en la cama ahora mismo para poder descansar
- Para mí es importante la seguridad
- Necesito que te laves los dientes

Como reflexión:

Cuando algo nos activa los juicios y exigencias los tenemos todos y todas. En CNV lo que hacemos es ser conscientes de ello y transformarlos, no los rechazamos.

Hablamos de la regla del PLATO (lo tenéis en el campus) para ayudar a diferenciar Necesidades de Estrategias.

2. CASO PRÁCTICO

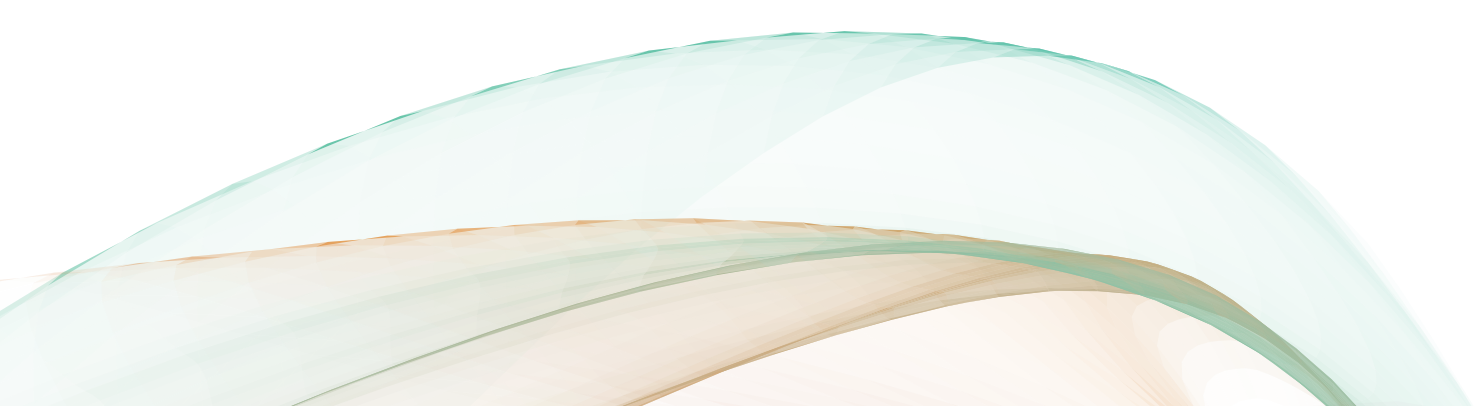
Situación. Adolescente de 12 años. Se sienta a las 16 y a las 18 horas para hacer los deberes y ha hecho 2 ejercicios.

SENTIMIENTOS DE LA MADRE (TRABAJO CON EL GRUPO):

- Frustración
- Preocupada
- Enfado
- Tristeza
- Agobio

NECESIDADES DE LA MADRE (CON EL GRUPO):

- Tranquilidad
- Contribuir y aportar como madre
- Conexión
- Cercanía



RESUMEN SESIÓN 4 Y 5

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

- Conectar con ella primero
- Empatizar con ella.
- Ir desde la conexión.

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 de 12 años? Imagino y no interpreto lo que le puede estar sucediendo..

POSIBLES SENTIMIENTOS DE LA NIÑA DE 12 AÑOS

- Agobiada
- Aburrida
- Cansada
- Triste
- Frustrada
- Desconectada

POSIBLES NECESIDADES DE LA NIÑA

- Comprensión
- Ser vista
- Confianza en mí
- Autonomía
- Tranquilidad
- Facilidad
- Conexión
- Aprendizaje
- Apoyo
- Juego
- Respeto de mi ritmo
- Sentido
- Ser tenida en cuenta

POSIBLE JUEGO DE ROL CON ESTE CASO:

- MADRE:
- Hija quiero hablar contigo. Te va bien?
- HIJA: Ahora
- MADRE: Quiero decirte que he tomado tiempo para entenderte y echaba de menos entenderte. Me he dado cuenta, y me corriges si no es así, que cuando llegas del cole imagino que llegas cansada, que estás agotada, que no puedes elegir y llegas a casa y te aburres y es difícil para ti sentarte a estudiar. Es esto así?
- HIJA: Si mamá.
- MADRE: Jo hija y me imagino que los deberes a veces no son fáciles y que veces te cuesta seguirlos.
- HIJA: No son difíciles, es que son muchos mamá.
- MADRE: Claro es que cuando ves la cantidad de deberes que tienes te agobias
- HIJA: Si mamá tengo mucho agobio
- MADRE: Y no tienes tiempo para divertirme.

RESUMEN SESIÓN 4 Y 5

- HIJA: Eso mamá y a veces te pones muy pesada con eso
- MADRE: ¿A veces me he puesto insistente con los deberes verdad? HIJA: Si mamá
- MADRE: Jo gracias porque te entiendo. Me doy cuenta de que no es fácil y lo importante que es para mi comprenderte. Hay algo más que quieres decirme?
- HIJA: Me gustaría tener más tiempo libre mamá.
- MADRE: Hija quiero que sepas que lo comparto y me importa mucho más la relación contigo que los deberes. Y quiero cuidar de esto. Me gustaría ver que es lo que a ti te puede ayudar más de mi parte. No quiero exigirte y quiero cambiar eso.
- HIJA: Creo que te va a costar no exigirme
- MADRE: Pues cuando te exija ¿Me puedes avisar? Porque quiero cuidar la relación contigo. Y quiero ayudarte. En facilitarte algo de los deberes. Porque para mi es importante que tengas un tiempo para ti.
- HIJA: Ya mamá pero quiero hacerlo yo sola.
- MADRE: Por supuesto. Y me alegro de que me digas esto. Esta conversación es muy importante para mi y ¿Te parece si vemos el fin de semana como ha sido la semana? Y chequeamos como vas. ¿Te gustaría?.
- HIJA: Me gusta mamá.

3. EJERCICIO POR PAREJAS

Se consciente de alguna exigencia hacia tu hija o hijo, por ejemplo:

- Hay que lavarse los dientes.
- Tienes que estudiar
- Hay que comer sano
- Tienes que respetar a tu hermano.

Y descubre qué necesidad tuya hay detrás de esa exigencia. ¿De qué quiere cuidar esa exigencia?

4. REFLEXIONES FINALES CON EL GRUPO:

- Si no dejamos el espacio para la responsabilidad y que sean responsables de sus actos no dejamos espacio a eso.
- La exigencia que tenemos viene de un condicionamiento social y tenemos la creencia que dicha exigencia es por el bien de nuestras hijas e hijos. Aquí vamos a transformar la exigencia.
- El control ahoga. Les falta espacio. No son ellos mismos. Y enseñamos a nuestros hijos a no confiar en ellas y ellos.
- Cuando nuestras hijas e hijos mienten es porque su verdad no va a ser acogida.
- Sienten que van a perder nuestra valoración, nuestro amor, nuestro reconocimiento...
- Controlamos porque partimos de la base de que no quieren estudiar, compartir, repetir, amables... IMPONEMOS EL SÍ PORQUE PARTIMOS DEL NO. Y aquí vamos a partir de lo que SI TIENEN.
- Con esto las niñas y niños sienten que su madre o padre le sigue y no que le arrastra.