

EDUCAR SIN CASTIGOS NI PREMIOS
RESUMEN SESIÓN 3

RESUMEN SESIÓN 3

1. REFLEXIONES DE LA SESIÓN 2:

Cosas importantes que compartimos en grup de la anterior sesión.

- Cómo madres y padres caemos muchas veces en el consejo y la importancia de no hacerlo
- Se habla de la importancia y a la vez de la dificultad de hablar desde los hechos y expresar necesidades
- Darse cuenta de que muchas madres y padres compartimo estos microconflictos diarios.
- Tener cuidado de no transmitir culpabilidad.
- Poder hacer llegar a nuestras hijas e hijos que no son los reponsables de mis sentimientos.
- Cuando presentamos sentimientos sin conectarlos a una necesidad a la otra persona le llega culpa.
- Poner el foco en que no les llegue el juicio.
- La importancia de la pregunta ¿Eso a mi qué me aporta? Para conectar con mis necesidades si hablo de algo que quiero que mi hija o mi hijo haga.
- Las madres y padres nos atascamos en el “necesito que...” y eso no son necesidades son estrategias.

2- JUEGO DE ROL CON EL CASO PRÁCTICO DE LA SESIÓN 2:

Posible diálogo entre una madre y una hija:

MADRE: Estoy viendo que habéis merendado. Te puedo decir algo?

HIJA: Pero si no me vienes con tus rollos.

MADRE: Gracias hija por recordarme esto. Cuando llegas de clase y te pones a merendar con papá me imagino que necesitas comprensión y que no lo malinterprete, que no lo haces con mala intención. Que necesitas tus ratos de relax y que no se me olvide lo que me ayudas.

HIJA. Es que no sabes cómo te poner cuando no está recogido.

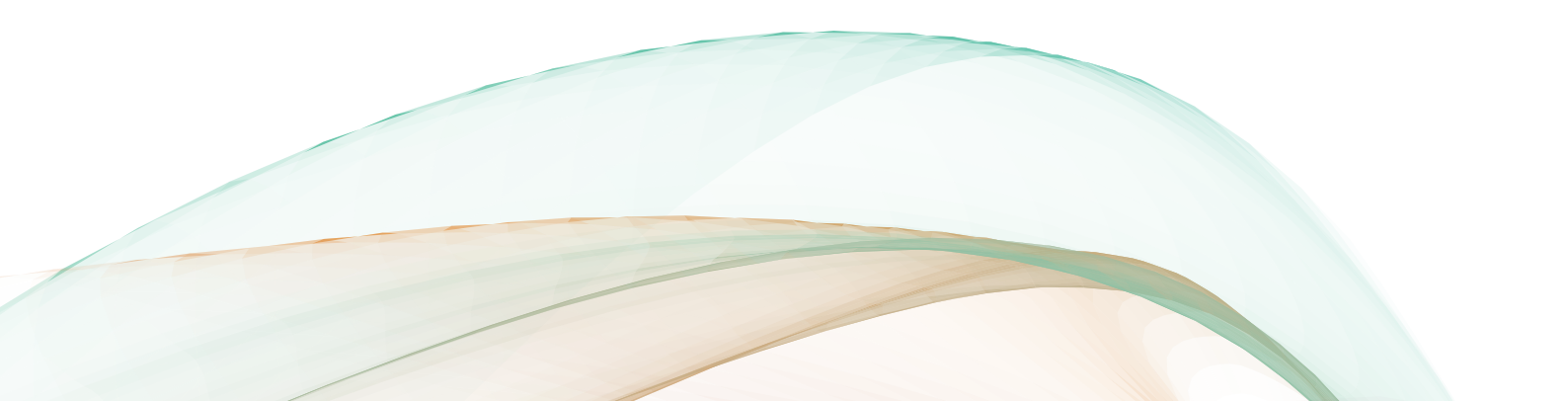
MADRE: Entiendo que no te gusta y que te gustaría que viese las veces que si recoges, contribuyes y ayudas.

HIJA. Entonces lo recojo que se que te molesta.

MADRE. Me molesta cuando estoy activada y es algo mío y al mismo tiempo veo que si que quieres aportar y contribuir en casa. Y se que es importante para ti relajarte, descansar y quiero valorar cuando me ayudas. Cuando llego tan agotada y veo las migas de pan me supone un calentón y me cuesta mucho. Me ayudaría si quieres y te apetece que recogieras la mesa. Y quiero que te llegue sin exigencia. Sólo que lo hagas si realmente quieres hacerlo.

HIJA: Sí mamá, lo que no me gusta es cuando me lo exiges.

MADRE: Gracias por decírmelo.



RESUMEN SESIÓN 3

3.- REFLEXIONES IMPORTANTES:

- Cómo se que no estoy en exigencia:
CUANDO ESTOY ABIERTA A QUE ME DIGAN QUE NO.
- LA EXIGENCIA ES LA MEJOR MANERA QUE NUESTROS HIJOS NO TENGAN GANAS DE COLABORAR.
- Cuando nuestros hijos nos dicen que NO nos están diciendo que SÍ a necesidades profundas tuyas.



VS



- La diferencia de ir a hablar con mi hija o hijo para que "esto lo entiende y cambie". Es una energía de adiestramiento. Nos han enseñado a estar ahí. En cambio si llevo una energía de exploradores. Desde la curiosidad, descubrir... qué es importante para ti para que pase esto y qué me pasa a mí con esto.
- Más grande es el problema. Más importante es no salirnos de esta energía de explorar. Con la energía de adiestrar el mensaje que pasamos a nuestros hijos e hijas es "tienes que cambiar porque no eres suficiente tal y cómo eres".
- LAS PERSONAS TRAEMOS VALORES DE SERIE.