

# EDUCAR SIN CASTIGOS NI PREMIOS RESUMEN SESIÓN 6

## RESUMEN SESIÓN 6

### 1. EJERCICIO PRÁCTICO POR PAREJAS

Ante algo que nos cuentan nuestras hijas e hijos.

TOMA 1. Darme cuenta de qué es lo que me sale primero. ¿Aconsejar, interrogar, negar, distraer? .

TOMA 2. Qué siente y qué necesita mi hija o mi hijo ante esto que me dice.

Por ejemplo

Mi hija me dice que en el cole en el recreo no ha jugado con nadie. Primero me sale interrogarle y darle soluciones. Me paro ahí. Y tomo consciencia de que seguramente no es lo que necesita. Y exploro qué puede estar sintiendo y necesitando con esto que me cuenta. Se puede sentir sola y triste porque necesita pertenencia, compañía, conexión....

### 2. CASO PRÁCTICO

Situación. Niña de 5 años. Su madre expresa que su hija tiene un tono de voz, para la madre, elevado y le dicen en casa que baje el tono de voz.

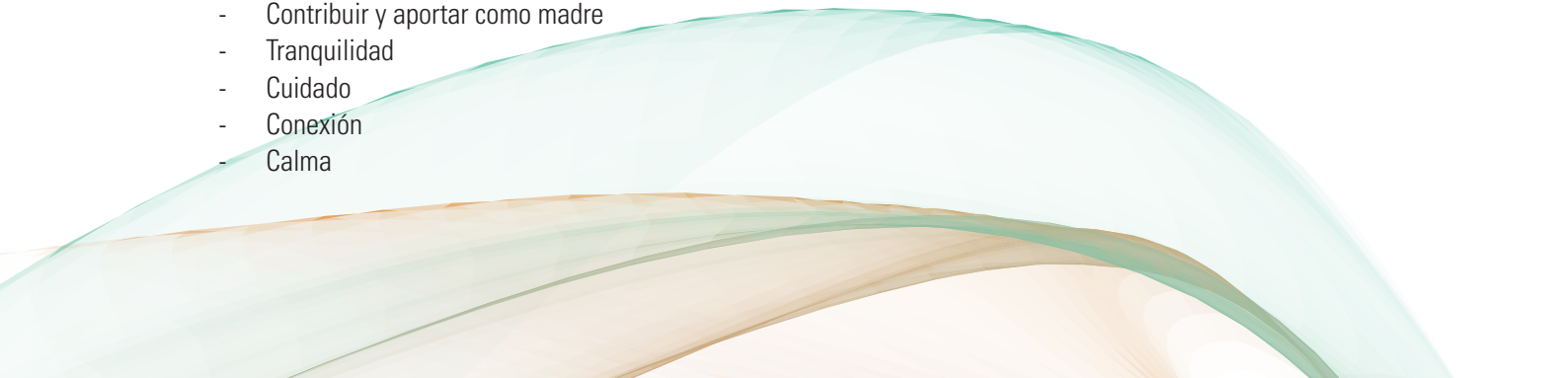
#### JUICIOS

Chilla mucho, que pesada, no debería chillar, que he hecho yo como madre para que mi hija chille así. Se tendría que dar cuenta que molesta. No va a poder relacionarse con nadie. Es irrespetuoso.

#### SENTIMIENTOS DE LA MADRE (TRABAJO CON EL GRUPO):

- Agobiada
- Molesta
- Vergüenza
- Irritado
- Frustrada
- Inquieta
- Enfadada
- Confundida
- Harta
- Cansada
- Nerviosa

#### NECESIDADES DE LA MADRE (CON EL GRUPO):

- Ser vista
  - Escucha
  - Paz
  - Armonía
  - Contribuir y aportar como madre
  - Tranquilidad
  - Cuidado
  - Conexión
  - Calma
- 

## RESUMEN SESIÓN 6

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

- Respirar profundo
- Hablar yo más bajo
- Buscar momentos de tranquilidad
- Darme empatía y escucha
- Empatizar con mi hija.
- Hacer un juego

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

### POSIBLES SENTIMIENTO DE LA NIÑA DE 5 AÑOS

- Excitada
- Nerviosa
- Emocionada
- Entusiasmada
- Vital

### POSIBLES NECESIDADES DE LA NIÑA

- Escucha
- Ser vista
- Expresión
- Conexión
- Atención
- Ser tenida en cuenta
- Alegría
- Desfogues
- Soltar energía
- Expresar emociones
- Compartir

### POSIBLE JUEGO DE ROL CON ESTE CASO:

- MADRE: Chiara puedo hablar contigo?
- HIJA: Si mami.
- MADRE: Entiendo que expresarte en voz alta te ayuda a que te podamos escuchar, comunicarme y expresarte? Eres pura alegría. Es tu manera de poder hablar. Es normal que quieras hablar desde ahí todo lo que te está pasando. Es tu manera de encontrar tu sitio ante tu hermano mayor.
- Es así hija?
- HIJA: Si mamá.

## RESUMEN SESIÓN 6

### 3. REFLEXIONES FINALES CON EL GRUPO:

- Con este juego de rol me siento válido ante los ojos de mi madre y me siento válida hacia los demás.
- En cnv no haces la pregunta de qué sientes y qué necesitas. Voy con “el plato lleno” imaginando lo que la persona puede sentir y necesitar chequeando con ella si eso es así.
- En los juicios está la materia prima para transformar. En CNV no los rechazamos, los transformamos.