

A photograph of three young children sitting together and laughing joyfully. The child on the left is a boy with dark hair and a grey sweater. The child in the middle is a girl with blonde hair and a white shirt with colorful paint splatters. The child on the right is a girl with dark hair and a floral dress. They are all smiling and laughing, with their heads tilted back. The background is slightly blurred, showing what appears to be an outdoor setting with a railing.

**EDUCAR SIN CASTIGOS NI PREMIOS
RESUMEN SESIÓN 8**

RESUMEN SESIÓN 8

CÓMO GESTIONAMOS LAS EMOCIONES DE NUESTRAS HIJAS E HIJOS.

Si nos paramos en un primer momento en las emociones más complicadas.

¿Cómo han reaccionado en nuestro entorno cuando nos enfadábamos?

Cuando teníamos miedo.

Cuando teníamos vergüenza

Cuando tenemos frustración.

¿Qué respuesta teníamos de nuestro entorno cuando éramos niñas y niños?

Estoy ya podía ser motivo de castigo.

Ahora igual no castigamos, pero si no lo acojo. En el enfado hay un castigo a veces emocional.

¿QUÉ HACEMOS CON ALGUNAS EMOCIONES A NIVEL SOCIAL?

CON EL MIEDO

El miedo: Decimos no tienes que tener miedo.

Y esto no calma el miedo, sino que lo afianza.

No hay un ser humano que no tenga estas emociones. Todo ser humano tiene miedo, enfado, frustración, alegría, tristeza...

CON EL ENFADO:

Hay una creencia de cuando nos enfadamos no somos válidos como ser humano.

Lo que hemos aprendido es a reprimirlo y la represión es que sale mucho más fuerte.

El miedo reprimido es igual a ataques de pánico.

CON LA FRUSTRACIÓN:

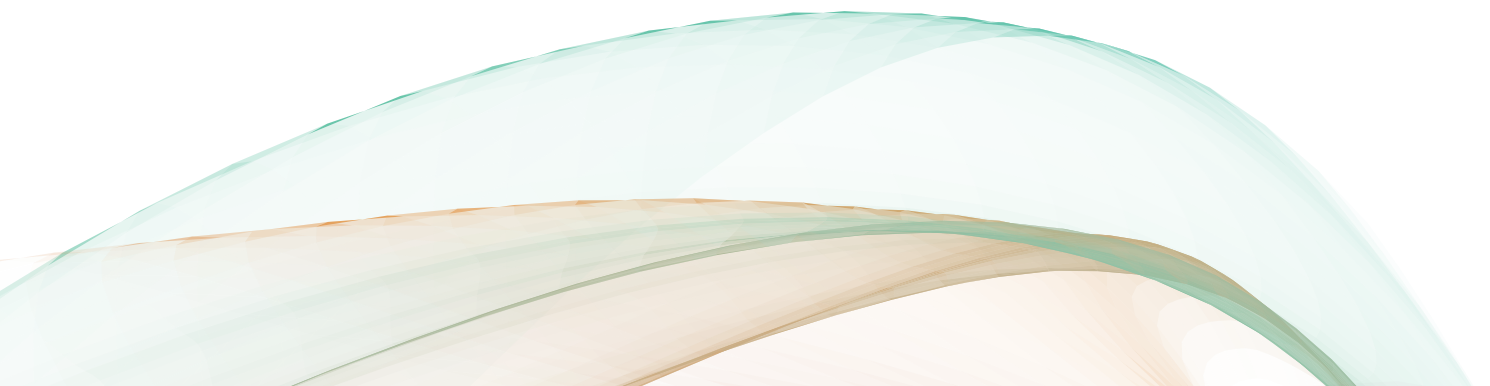
La frustración: La frase no tolera la frustración. Quien no tolera la frustración es quien no acoge la frustración del otro.

¿QUÉ HACEMOS DESDE LA CNV?

Aquí las validamos para que sigan su camino y se pueda expresar de una manera que no haga daño.

En el caso del miedo la mejor manera de trabajar con él es acogerlo, aceptarlo con apertura y lo exploramos es cuando pierde intensidad. Sin la expectativa de que desaparezca.

El enfado desde la CNV podemos acogerlo, comprenderlo y darle escucha desde la necesidad pierde su fuerza explosiva.



RESUMEN SESIÓN 8

Los diagnósticos en CNV no ayudan. El diagnóstico es la profecía autocumplida. Se pone la etiqueta y el niño no puede hacer otra cosa que cumplirlo.

Cuando las niñas y niños nos desafían en general es por algo. Ese desafío está cuidando de cosas muy importantes. Las exigencias generan en nuestras hijas e hijos rebeldía o sumisión.

Cuando hay oposición a algo por parte de nuestras hijas o hijos lo suyo es mirar qué está pasando en el global del día a día o en el global de su educación.

3. RESUMEN DE CÓMO ABORDAR ALGUNAS SITUACIONES:

1. Cuando pido las cosas 40 veces y no hacen caso:

Claves: Más importante la conexión con ellas y ellos que que hagan las cosas.

Escucha y comprensión.

2. La hora de dormir. Poder cenar antes, validar lo que necesita mi hija. Escucha, comprensión y reconocer lo que es importante para ella. La necesidad de nuestras hijas e hijos necesita más ser validada que comprendida.

3. Tema de las pantallas. Es un tema de límites. Sentirse comprendidos y escuchados en lo que las pantallas les dan en clave de necesidades". Que se sientan partícipes en la propuesta.

4. Cuidar de mis necesidades cuidando de un bebé. Cuidarnos es importante. Y tener claro que el llanto de nuestros hijos no es algo malo. Es su manera de expresarse. Poder acoger ese llanto desde que es una manera de comunicarse me ayuda a ver que no es personal.



TRANSFORMARLO EN:

