

ESCUELA de familias

**CÓMO HABLAR PARA QUE MIS HIJOS ESCUCHEN,
CÓMO ESCUCHAR PARA QUE MIS HIJOS HABLEN.**

Ponente: MARÍA SÁNCHEZ



COMUNICACIÓN



**¿ Qué cosas y emociones
mías tiene mi hijo?**

Emociones en la parentalidad

Miedo

Alegría

Sorpresa

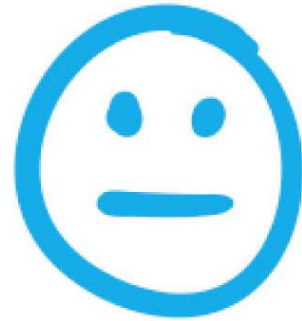
Preocupación

Tristeza

Culpa

Enfado

Extrañeza

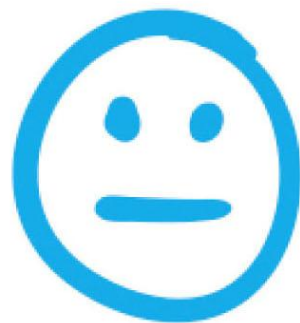


Emociones

- Culpa y límites
- Miedo y protección
- Alegría y compartir
- Tristeza y cambio de visión

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Miedo
Alegría
Tristeza
Culpa
Enfado



EVALUANDO EMOCIONES...

- ¿ CUÁL ME CUESTA MÁS?
- ¿ CUÁL MANEJO MEJOR?
- LA QUE MÁS MIEDO ME HACE SENTIR
- LAS QUE ME PRODUCEN RECHAZO
- ¿ QUÉ EMOCIÓN ME DUELE MÁS VER EN MI HIJO O HIJA?

La palabra mueve, el ejemplo sella.

Doble objetivo de la disciplina y la regulación emocional:

- Favorecer la buena conducta a corto plazo
- Crear estructura cerebral interna a largo plazo

MODELOS PARENTALES



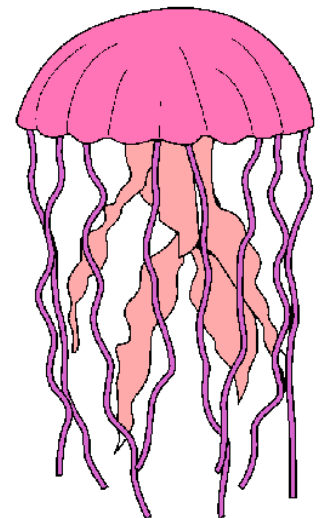
Avestruz

Evitan tomar conciencia de lo que ocurre (intentando estar mucho tiempo fuera de casa, negando el problema “serán cosas de la edad”...).



Medusa

Se sumerge en el problema y empatiza tanto que muestra elevados niveles de emocionalidad y estrés. Tiene las emociones propias a flor de piel ,esto se traduce en altos niveles de tristeza, rabia, **culpa**, miedo. Sentimiento de mal padre/madre.



San Bernardo

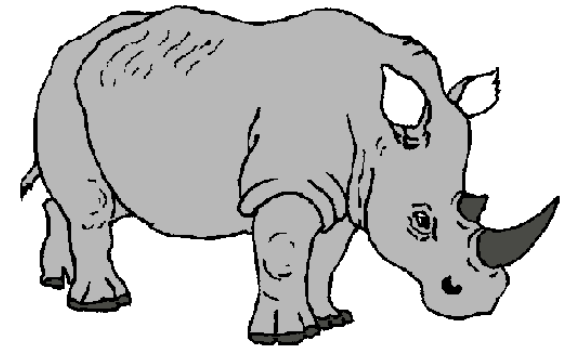
Lo haría de forma calmada, segura, empática, brindando la ayuda pero sin invadir, de forma cálida y reconfortante. Mantener la calma, la serenidad, ser consistentes y compasivos.



Rinoceronte

Reaccionar en ocasiones con malas caras, amenazas o culpabilizaciones del tipo “si nos quisieras no estarías así” o “no pones de tu parte”. El rinoceronte trata de persuadir y convencer a través de la argumentación, como si pretendiera aplastar con la lógica las conductas y creencias .

- Control



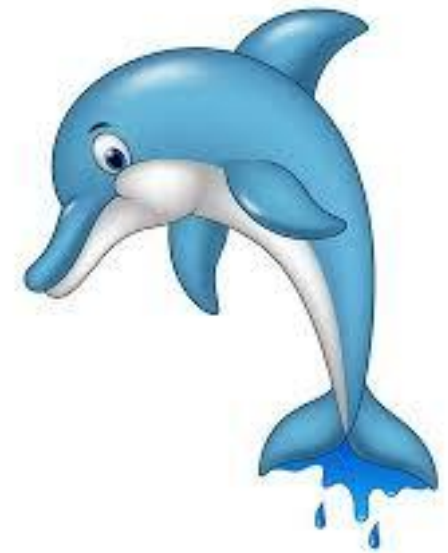
Canguro:

En este estilo de afrontamiento el familiar canguro se adapta, juega al juego (“con tal de que coma algo, lo compro todo”) y sobreprotege a la persona . Pretende a toda costa que su hijo no sufra.



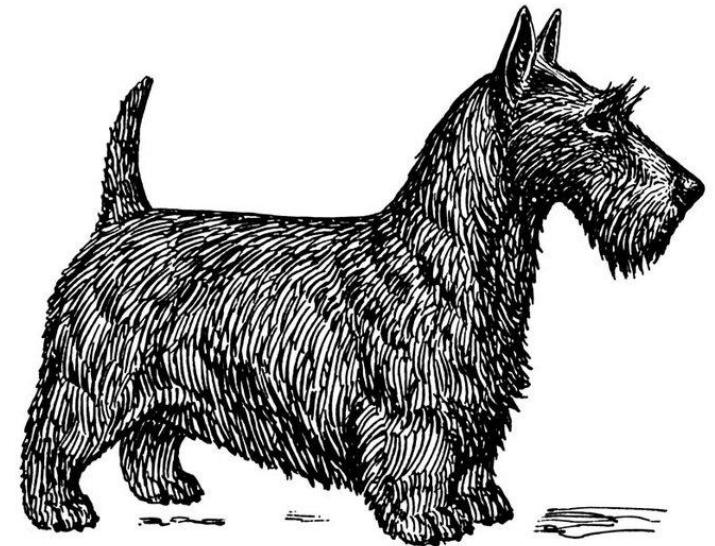
Delfín

El delfín acompaña a quien nada a su lado, a veces nada delante y otras al lado. A veces sólo está presente, y otras empuja con suavidad o remolca. Marcar los límites de manera firme pero calmada, acompañar y motivar a lo largo del proceso.



Terrier:

Critica duramente las conductas de su familiar enfermo. Además, este estilo de afrontamiento potencia la autocrítica en la persona, lo que aumenta sus sentimientos de culpa e ineficacia, haciendo que se refugie en el síntoma, volvemos al círculo vicioso.



Primer paso

Conectar desde nuestro cerebro superior.



¿De verdad queremos usar el miedo, el castigo y el llanto como principales motivadores de nuestros hijos?

Las tres preguntas

- **¿Por qué mi hijo ha actuado así?**
 - La expresión de algo de manera inadecuada
 - Compasión y curiosidad
- **¿Qué lección quiero enseñar en este momento?**
 - Lección de autocontrol, la responsabilidad....
- **¿Cuál es el mejor modo de enseñar esta lección?**
 - Tener en cuenta
 - Edad , fase desarrollo y contexto. Ejemplo megáfono.

- Nos ayuda a recordar quienes son nuestros hijos y lo que necesitan.
- Diferenciar el no quieren del no pueden.



Abandonar el piloto automático por el de las tres preguntas

Tú eliges:

- Reaccionas.
- Accionas.



SINTONÍA Y LENGUAJE NO VERBAL

LA MIRADA



PALABRAS QUE NO VALIDAN LA EMOCION

- Escuchar distraídamente
- Preguntar y aconsejar
- Negar el sentimiento
- Explicaciones y lógica

PALABRAS QUE VALIDAN LA EMOCION

- Escuchar atenta y calladamente
- Reconocer los sentimientos con una palabra
- Dar nombre al sentimiento
- Conceder al niño sus deseos en la fantasía.

“Deja, ya lo hago yo”

Este tipo de mensajes contienen un contenido implícito que en realidad pueden descalificar sutilmente las capacidades de la otra persona. Lo que implícitamente se está diciendo es: “no creo que seas capaz de hacerlo. Este tipo de situaciones llevan un doble mensaje” lo hago por ti, porque te quiero y además porque creo que solo no podrías lograrlo”.

Se aconseja que podamos permitir que los niños experimenten situaciones que tengan que afrontar ellos solos. Pueden pedir consejo, ideas, todo ello no implica abandonarles, pero únicamente ellos deben ser los protagonistas de sus logros para desarrollar su propia confianza y autoestima.

“Lo hago solo por ti”

Hay padres que hacen o dan cosas sin que los hijos lo hayan pedido. El hijo se encuentra en una situación de deuda no solicitada, experimenta emociones ambivalentes; Debería dar las gracias por la generosidad, pero al mismo tiempo se siente enfadado porque él no ha solicitado ni deseado esta generosidad.

Ej.: Padres que recogen el cuarto de hijo sin que lo pida. Cuando el hijo lo ve, los padres le expresan su cansancio, lo duro que ha sido recogerlo todo y las cosas que han tenido que renunciar para hacerlo. EL hijo enfadado puede contestar “no te lo pedí” y recibe la respuesta implacable “creí que te gustaría, con todos los sacrificios que hago por ti, podrías ser más agradecido”.

“Hagas lo que hagas, no lo haces bien”

“Deberías tener ganas de estudiar, no porque te lo diga yo, sino porque quieres hacerlo”.

Los deseos, la felicidad, no están al servicio de las normas.

Conclusión: haga lo que haga no puede complacer a sus padres totalmente situación que le conduce a estar a la parcial o completa incapacidad y frustración.

Lo mejor para manejar esta situación es aprender a pedir a los hijos cosas concretas, no pedirles estados de ánimo o motivaciones.

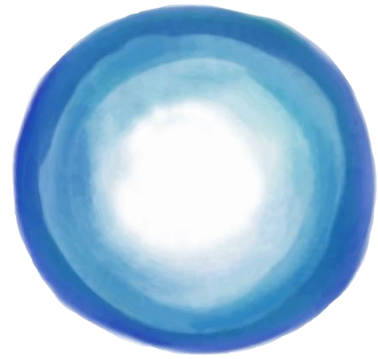
“Sé mucho mejor que tú lo que sientes”

Una dificultad que conduce al conflicto se presenta cuando se atribuyen estados de ánimo a la otra persona inexistentes. Un adolescente vuelve a casa después de clase, callado, con actitud seria y se va a su cuarto. Los padres entran y le dicen “estás enfadado”, “has tenido mal día ya lo sé yo” y así va sucediendo una comunicación en la que el hijo contesta: “No estoy enfadado, dejarme en paz”. La profecía se cumple.

Para este tipo de situaciones lo más apropiado es preguntar antes de sentenciar.

**GRACIAS POR QUERER CAMBIAR EL
MUNDO DESDE DENTRO.**





Diada

**Si te ha quedado alguna duda,
te la resolvemos encantadas.**

info@diadapsicologia.es

91 1342304 / 629 42 94 09



@diadaps