

SESIÓN 3: "GENERA EMOCIONES POSITIVAS: EL ENTUSIASMO"

TANTO SI CREES QUE PUEDES COMO SI NO,
ESTÁS EN LO CIERTO

Henry Ford

A menudo nuestros hijos y nuestras hijas, alumnos y alumnas, fijan sus expectativas en función de lo que esperamos de ellos y de ellas. Si por nuestra parte les transmitimos que "efectivamente, creemos que **pueden**" eso va a influir en sus creencias y su actitud sobre "lo que **pueden** o **no pueden** hacer". Por ello es importante no sólo confiar en ellas y ellos sino, creer en sus capacidades y transmitirlo en todo momento.

EMOCIONALIDAD COLECTIVA

Partimos de la premisa de que las emociones se contagian, por lo que proponemos reflexionar sobre el ambiente que hay en casa.

Necesitamos fomentar una emocionalidad colectiva en el hogar orientada al logro, la valoración positiva, el derecho a equivocarse, el aprecio positivo, el bienestar... que impulse hacia la búsqueda de logros y la asunción de responsabilidades haciendo que los y las menores se sientan protagonistas de ello y le provoque la alegría y la satisfacción de conseguir retos. Todo ello redundará en la mejora de su autoestima y su sentido de pertenencia y trascendencia dentro de la familia.

Realizamos un ejercicio para recoger propuestas e ideas para mejorar el ambiente en casa y generar emociones positivas. A continuación reflejamos todas las ideas que propusisteis el pasado jueves.

¿QUÉ COSAS PUEDO HACER YO POR FAMILIA PARA MEJORAR EL AMBIENTE EN CASA Y GENERAR EMOCIONES POSITIVAS?

- *Dar los buenos días con entusiasmo (verbal y no verbal).*
- *Mostrarnos colaborativos (no poner pegas).*
- *Evitar discusiones estériles.*
- *Respetar las opiniones de los demás.*
- *Dar buen ejemplo, que haya coherencia entre lo que se dice (se pide) y se hace.*
- *Controlar el tono de voz.*
- *Agradecer. Dar las gracias.*
- *Sonreír.*
- *Abrazar.*
- *Interesarse y preguntar.*

• Escuchar.
• Ayudar.
• Valorarlos/as positivamente.
• Dar seguridad.
• Confiar en ellos/as.
• Tener paciencia.
• Jugar.
• Provocar momentos divertidos.
• Poner músicaailable y bailar.
• Hacer planes inmediatos.
• Hacer un test a la familia.
• Sorprender. Por ejemplo, Preparar el desayuno, postres, dejar notitas...
• Pasar tiempo la familia junta.
• Ser consciente del momento "juntos", AQUÍ Y AHORA Y DISFRUTAR.
• Escuchar activamente.
• Respetar las opiniones.
• Cortar con los problemas del trabajo al llegar a casa.
• Dar ideas para compartir.
• Hacer juegos de lo cotidiano.
• Hacer actividades en común.
• Estar de mejor humor.
• Tener más paciencia.
• Dejar más libertad.
• No ser tan inquisitivo/a
• Ser más positivo/a
• Animarles cuando lo hacen bien.
• No elevar el tono de voz.
• Ser más comunicativa/o.
• Mostrar mi alegría.
• No exaltarme.
• Animar a tomar iniciativas.
• Ser comprensiva/o.
• Escuchar más.
• No enfadarme a la primera.
• Proponer planes conjuntos.
• Sentirme a gusto conmigo misma/o.
• Aparcar preocupaciones externas.
• Mimarse a uno mismo/a.
• Disfrutar del momento.
• No anticiparse a catástrofes: "Y si..."

¿QUÉ COSAS PUEDEN HACER MI PAREJA POR LA FAMILIA PARA MEJORAR EL AMBIENTE EN CASA Y GENERAR EMOCIONES POSITIVAS?

- Compartir las tareas domésticas.

• <i>No contradecirme.</i>
• <i>Dialogar.</i>
• <i>Estar de buen humor.</i>
• <i>Implicarse en la educación de los niños.</i>
• <i>Disfrutar del ocio.</i>
• <i>Compartir los problemas.</i>
• <i>Decirnos que nos queremos.</i>
• <i>Adaptarse a las situaciones.</i>
• <i>Escuchar.</i>
• <i>Sonreír.</i>
• <i>Compartir tiempos de ocio.</i>
• <i>Cantar, bailar.</i>
• <i>Estar alegre.</i>
• <i>Hablar a un volumen adecuado.</i>
• <i>Implicarse en el cuidado y atenciones de los niños/as.</i>
• <i>Ser comprensivo/a.</i>
• <i>Ser detallista.</i>
• <i>Compartir momentos.</i>
• <i>Pedir perdón.</i>
• <i>Ayudarnos mutuamente.</i>
• <i>Preguntar "Qué tal". (Preguntar por las emociones)</i>
• <i>Escuchar.</i>
• <i>Estar presente: AQUÍ Y AHORA.</i>
• <i>Colaboración.</i>
• <i>Co-liderar: Tener objetivos comunes.</i>
• <i>Respetar decisiones de la otra parte.</i>
• <i>Dedicarles más tiempo.</i>
• <i>Jugar más con los niños/as.</i>
• <i>Hacer planes en común.</i>
• <i>Apagar la WIFI.</i>
• <i>Sonreír mucho.</i>
• <i>Estar más tiempo en casa.</i>
• <i>Hacer planes.</i>
• <i>Tomar la iniciativa en diversiones.</i>
• <i>Compartir deportes o aficiones.</i>
• <i>Reírse de los errores, no machacar.</i>
• <i>Consensuar decisiones familiares.</i>
• <i>Asumir responsabilidades por igual.</i>
• <i>No contradecir delante de los niños/as.</i>
• <i>Escuchar más y a todos.</i>
• <i>Un criterio común a la hora de educar.</i>

¿QUÉ COSAS PUEDEN HACER MIS HIJOS POR MI FAMILIA PARA MEJORAR EL AMBIENTE EN CASA Y GENERAR EMOCIONES POSITIVAS?

- *Dar los buenos días.*
- *Pedir las cosas por favor y dar las gracias.*
- *Pedir perdón cuando se equivocan.*
- *Contar su día a día.*
- *Que se respeten entre hermanos/as.*
- *Que sean autónomos con sus deberes.*
- *Que recojan su habitación y sus cosas.*
- *Que se adapten.*
- *Sonreír.*
- *Hablar en familia.*
- *Interesarse por los demás.*
- *Colaborar en las actividades familiares.*
- *Obedecer.*
- *Que demuestren ser responsables con sus estudios.*
- *Compartir con el resto de la familia (no encerrarse en sí mismos).*
- *Uso responsable de tiempos con las nuevas tecnologías.*
- *Respeto y comprensión.*
- *Que sean generosos/as y ayuden a los demás.*
- *Que expresen lo que sienten.*
- *Tener iniciativas.*
- *Que tengan aficiones sanas.*
- *Acostarse a su hora.*
- *Reírse.*
- *Saber jugar.*
- *Divertirse.*
- *Que continúen interesándose por todo.*
- *Que sean cariñosos.*
- *Que no dejen de soñar.*
- *Que se esfuercen en sus tareas.*
- *Ser flexibles.*
- *Ser felices.*
- *Ser imaginativos.*
- *Que escuchen.*
- *Que mantengan el control cuando no consiguen lo deseado.*
- *Obedecer a la primera.*
- *Que valoren nuestro esfuerzo.*
- *Que sean empáticos.*
- *Que compartan sus vivencias.*
- *Que colaboren en casa.*

Las niñas y los niños tienen una tendencia innata a querer agradar a sus padres. Cuando se portan mal, no suele ser para fastidiar, lo hacen porque, probablemente, no saben hacerlo de otra manera.

Nuestra responsabilidad como padres y madres es enseñarles a cómo hacer las cosas bien siendo conscientes que los aprendizajes requieren tiempo y paciencia. Debemos aprovechar esta tendencia innata a agradar para fomentar su buen comportamiento utilizando los refuerzos positivos (no materiales en la medida de lo posible) enfocados a los esfuerzos y no solo a los logros, siendo tolerantes, realizando una buena gestión de las emociones y actuando como modelos de comportamiento. Hay que enseñar el respeto, respetando.

Lo importante es que los niños y las niñas se sientan valorados por sus esfuerzos.

LA ALABANZA DESCRIPTIVA.

Muchas niñas y muchos niños no saben lo que es el esfuerzo porque los estamos acostumbrando a que lo consigan todo con mucha facilidad y casi de manera inmediata. En muchas ocasiones para los padres y las madres es más fácil dar que negar, porque así “dejan de molestar”. En otras, padres y/o madres no llevan bien ver “sufrir” o “pasarle mal” a sus hijos o hijas y se lo dan hecho.

De esta forma les estás impidiendo que sientan la gran satisfacción de, tras el esfuerzo, alcanzar el logro y con ello mejorar su autoestima y autoconfianza.

Ocurre también que a veces, la recompensa está muy lejos (“cuando vengan las notas”) o no son conscientes del esfuerzo y no le dan valor por lo que tampoco sienten satisfacción. Por todo ello es importante que estemos pendientes y vayamos reforzando los pequeños avances.

COMO REALIZAR ALABANZAS QUE AUMENTEN LA AUTOESTIMA Y POTENCIEN EL ESPÍRITU DE LOGRO.

LA ALABANZA Y LA PROPIA ESTIMA

En vez de evaluar, describe

1. **DESCRIBE LO QUE VES**
Veo un suelo limpio, una cama bien hecha y unos libros bien ordenados en la estantería.
2. **DESCRIBE LO QUE SIENTES**
Es un placer entrar en esta habitación
3. **RESUME EN UNA PALABRA LA CONDUCTA DIGNA DE ALABANZA DE LA NIÑA O EL NIÑO**
Veo que ordenaste en botes diferentes las pinturas, los rotuladores, las ceras y los bolígrafos. ¡A eso le llamo yo organización!

CASTIGO Vs. CONSECUENCIAS LÓGICAS

El castigo es un control externo sobre una persona por medio de la fuerza o la coerción. Los agentes del castigo muy rara vez respetan o confían en la persona castigada. Aumenta la resistencia o el desafío. Puede despertar deseos de venganza o habilidades para no ser pillado. ¿Me ejercito en lo que es adecuado?. Si sé que me van a castigar, miento, escondo, finjo o lo hago cuando sé que no me ven o que no se van a enterar.

Sin embargo, ¿Qué podemos hacer para corregir esas conductas?

- Establecer normas de forma anticipada (mejor si han participado en el establecimiento de las mismas)
- Que estén informados/as de las consecuencias de su conducta.
- Que se sientan libres de elegir y decidir.
- Que asuman su responsabilidad en lo que hacen.
- Que transgredir la norma no sea lo más beneficioso.

En la vida lo que hay son CONSECUENCIAS de nuestros comportamientos, por lo que sí podemos hacer es decidir cuáles serían las CONSECUENCIAS LÓGICAS de mi comportamiento. Y para que sean lógicas tienen que estar:

- Relacionado con el comportamiento (si pinto la pared, una consecuencia lógica será limpiarla).
- Respetuoso con la persona, que no humille.
- Razonable: tener en cuenta el criterio del tiempo y coherencia en entre la pareja.
- Responsable: que genere un comportamiento a futuro responsable, permitiendo que sea el menor quien proponga las consecuencias lógicas de un comportamiento.

PASOS PARA ESTABLECER CONSECUENCIAS LÓGICAS

1º EXPRESAR EL SENTIMIENTO SIN ATACAR:

Estoy furiosa porque cogiste mi Tablet la dejaste en el baño y se mojó.

2º MANIFIESTA LO QUE ESPERAS

Espero que cuando la tomes prestada la devuelvas en el mismo estado y el mismo lugar donde la encontraste. Y si se moja secala y que me lo digas.

3º ENSEÑALE A CUMPLIR

Lo que necesita ahora la Tablet es que seques la funda con un secador para evitar que se estropee.

4º OFRECELE UNA ELECCIÓN (SI SE PUEDE)

Puedes coger mi tablet, usarla y cuidarla o bien, puedes renunciar al privilegio de disfrutarla.

5º EMPRENDE UNA CONSECUENCIA (recuerda 4 R =Relacionado, Respetuoso, Razonable y Responsable)

Si persiste: guardar la Tablet donde no pueda cogerla y cuando la pida decirle que por el momento la Tablet está a buen recaudo porque necesitas estar seguro/a de que está igual que la dejaste.

ESCUCHAR Y ACEPTAR LA EMOCIÓN

Tal y como hablamos en la segunda sesión, las emociones no se eligen. Lo que sí podemos elegir es la acción que vamos a tomar. Somos modelos de comportamiento para nuestros hijos e hijas cuando gestionamos nuestras propias emociones y por ello debemos ser coherentes entre lo que hacemos y lo que pedimos.

En múltiples ocasiones no sabemos cómo gestionar las emociones de nuestros hijos o hijas y cometemos el error de minimizarlas, por lo que no se sienten escuchados y comprendidos y no les ayudamos a aprender a gestionar la situación.

MENOR 15 AÑOS: *¡Estoy rayado! Sólo porque llegué dos minutos tarde a la clase de gimnasia, me expulsaron de clase.*

EL PADRE/LA MADRE, respuesta que no escucha el sentimiento: *Y yo estoy indignado. Encima no te quejes. ¿Estás seguros de que sólo fueron dos minutos? Aunque también tu profesor...*

Para ayudar con los sentimientos:

1. Escucha con toda la atención.

2. Acepta sus sentimiento con una palabra: "Aja", "Mmmm", "Ya veo"

Ayúdales a reconocer sus sentimientos poniéndole nombre: *Veo que estás muy enfadado.*

Todos los sentimientos pueden ser aceptados: *Veo que estás muy enfadado.*

3. Concédele sus deseos en la imaginación y/o enfócale a futuro: *¡Ojalá hubieras llegado a tiempo!*

4. *Ofrécele la posibilidad de que busque soluciones: ¿Qué puedes hacer la próxima vez para evitar llegar tarde a clase?*

Ciertos comportamientos deben restringirse: *Dile lo que quieres con palabras no con gritos.*

EL PADRE/LA MADRE, respuesta que sí escucha el sentimiento: *Veo que te ha parecido excesivo que te expulsaran. Ojalá hubieras podido llegar a tiempo. Será mejor que pienses que puedes hacer la próxima vez para llegar puntual, de lo contrario sabes cuál es la consecuencia. Necesito poder confiar en que no va a volver a ocurrir.*