

EDUCAR EN ARMONÍA

Herramientas para reducir las dificultades y los conflictos con tus hijos e hijas



Resumen de la sesión 1

Previos a la primera sesión:

1.- Estamos en un entrenamiento: practica y **verificarás el resultado.**

2.- El resultado será gradual. El curso se impartió a lo largo de 12 clases repartidas 4 semanas, **no te indigestes**. Haz el curso poco a poco. Recuerda que siempre puedes volver a ver una sesión y, si quieres, el curso entero.

3.- Al inscribirte en el curso tendrás acceso a un **espacio web** donde encontrarás no solo el **vídeo**, sino también la clase en **audio** y este **dossier** resumen de la sesión junto con las **preguntas** que se hayan planteado ya respondidas.

4.- Durante el curso en directo Daniel Gabarró respondió personalmente las preguntas que se le hicieron y quedaron escritas en un par o tres de dossiers. Ahora Daniel Gabarró no atiende preguntas sobre el curso, pero puedes pedir consulta a Marta Butjosa, que impartió una parte del curso. Puedes preguntar a Marta en el siguiente mail: Info@educarconlaconciencia.com

Aspectos claves de la primera sesión:

Primero explicamos la estructura del curso.

He aquí lo que abordaremos en los próximos bloques. Cada bloque consta de 3 clases:

Primer bloque de 3 sesiones (gratuito):

Entendiendo qué significa ser padre o madre.

Y hablaremos de la culpa, el estrés y los errores más habituales que cometemos.

Segundo bloque de 3 sesiones:

Entendiendo y resolviendo los conflictos más habituales en las familias.

No obedecen. Las pantallas. La falta de respeto. El desorden. Celos y mala convivencia entre hermanos. Las mentiras. Las rabietas. La comida. No le gusta estudiar.

Tercer bloque de 3 sesiones:

Entendiendo y resolviendo los conflictos que viven nuestros hijos e hijas.

Miedo. inseguridad, Autoestima. No querer equivocarse. Búsqueda del reconocimiento. Bullying. Enseñarles a pedir ayuda. ¿Cómo ayudarles a gestionar sus sentimientos? Potenciar su empatía. Acompañar una sexualidad consciente. Prevenir los abusos sexuales.

Cuarta semana:

Acompañándolos a ser felices, críticos y libres para volar.

Potenciar su capacidad cognitiva, su capacidad de amar y su capacidad de actuar para que sean ellas/os mismos/as, para que sean felices. Educar su interioridad, su espiritualidad y sus valores.

ENTENDIENDO QUÉ SIGNIFICA SER PADRES

¿Qué quiere decir ser padres y madres?

Es importante reflexionar lo que quiere decir ser madre y padre para descubrir dónde queremos ir.

En general, no nos han ayudado a pensar qué quiere decir la paternidad y la maternidad. Pero es clave tenerlo claro.

Desde mi perspectiva son **tres cosas fundamentales, significa ser:**

-Puerta.

Estar abierto/a a acoger la criatura que venga durante los próximos 20 años.

Somos una puerta abierta sin condiciones. Abrimos la puerta, pero no escogemos quién entra. Es una muestra de gran generosidad.

-Luna menguante.

Implica ejercer el poder y mandar desde la jerarquía de forma consciente. Poner límites, decidir, asumir que somos nosotros, como personas adultas, quienes tenemos la última palabra.

Este poder va menguando, empieza con un poder casi completo cuando nacen y va disminuyendo a medida que el niño o niña va creciendo, hasta que dejamos de mandar, en algún momento entre los 18 y los 25 años.

Si no ejercemos el poder como padres/madres, nuestros hijos/as carecerán de referentes sólidos. Les dañaremos.

-Amor.

Apoyar a los hijos y las hijas como son. Dejarlos ser. No los escogimos, los dejamos entrar: los acogemos como son.

Da igual que sea o no el hijo o la hija que yo quisiera. Estoy aquí para acompañar al hijo o la hija que tengo.

Da igual lo que siento, lo importante es lo que hago: si estoy aquí dando apoyo estoy amando.

Reitero la importancia de entender que el amor no es un sentimiento, sino dar el apoyo que mi hijo/a necesita. Que me apetezca o no, da igual. Lo importante es apoyar.

Necesitamos ser Puerta, Luna menguante y Amor, los tres aspectos deben estar presentes en nosotros.

Por otro lado, hay **tres grandes cualidades** a trabajar en nosotras/os:

la **observación** (libre de nosotros, descubrir donde necesitan apoyo); la **escucha** (activa, con interés) y la **presencia** (entregándonos al momento presente).

Los hijos y las hijas son completos y perfectos. Simplemente debemos observar y escuchar y acompañar lo que vemos.

Que un niño/a pueda ser más abierto/a, o más amable o más... no significa que ahora no sea ya completo y pleno. Tiene toda la dignidad. Ya es perfecto. "Mejorar" no le añade nada a esa perfección. Tampoco a nosotras/os.

Si nos cuesta darle espacio para que crezca en lo que necesita ir incorporando, si hay temas suyos que nos cuestan... ¡eso indica que nosotros tenemos una tarea ahí a superar!

Recuerda: nuestra misión es apoyarle viendo lo que sí es, en lugar de fijarnos en lo que no hace o no domina todavía.

Para apoyarlos no necesitamos que nos caigan bien. No somos responsables de lo que sentimos, somos responsables de lo que hacemos.

La **culpa** está presente en la crianza. Sentimos que no lo hacemos bien, que no somos suficientes. Debemos aceptarnos completamente. Asumir nuestros límites, comprender, da espacio para que aparezca nuestro adulto, ése que encuentra soluciones.

Como madres y padres tenemos derecho al error.

Y aquí una frase importantísima que os pido que la repitáis tanto como sea necesario hasta que la integréis en vosotros/as:

No soy responsable de lo que mis hijos/as hagan con mis errores.

Soy inocente.

Mis hijos/as podrán crecer gracias a mis errores.

Es su oportunidad y su responsabilidad aprovecharlo.

¡Nos vemos en la próxima sesión!