

EDUCAR EN ARMONÍA

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

Resumen de la sesión 2

Aspectos claves de la segunda sesión:

Esta semana ponemos las bases sobre lo que es ser padre y madre: son 3 sesiones. Estas **3 sesiones son abiertas y gratuitas**. El resto del curso solo es para personas que están inscritas.

Si el curso te interesa y ves que te es útil, **¡inscríbete! Es el mejor regalo que puedes hacerte a ti y a tus hijos/as.**

Hoy hablaremos de los **errores fundamentales** que cometemos con los hijos y **cómo evitarlos.**

Ayer dijimos que ser padre y madre era abrir una **puerta** y aceptar la criatura que la vida nos trae. Ser padre y madre es ser **luna menguante**, ejercer el poder, mandar, decidir. Este poder disminuye con el tiempo hasta llegar a la adultez.

Dijimos que **amar** era aceptarlos tal y como son, observarlos para conocerlos, escucharlos activamente y estar presentes completamente.

No hay que confundir la empatía con los hijos con el sufrimiento. La empatía nos permite actuar y ayudar, desde nuestro lugar de adulto, en cambio, cuando sufrimos no somos empáticos sino que nos hemos fusionado emocionalmente con ellos/as. Esta fusión no nos permitirá tener la distancia adecuada para cuidarlos.

Nuestros padres se equivocaron y nosotros como adultos debemos ocuparnos de nuestro pasado. Los errores de nuestros progenitores son una oportunidad para aprender. Equivocarse es inevitable y lo que sucedió nos ayuda a crecer.

Lo que nuestros hijos e hijas hagan de nuestros errores no depende de ti.

Te ruego que te lo repitas una y mil veces hasta que te quede grabado. ¿Te parece?

Luego planteé una **pregunta clave: ¿Quién es la persona más importante de tu vida?**

Cada uno de nosotros es lo más importante de su vida. Yo debo atender mis necesidades y cuando me siento lleno podré compartir y entregarme, si estoy vacío no tengo nada para dar.

Y eso no impide que los demás sean lo más importante en su vida. Si lo vivimos así ayudaremos a nuestros/as hijos/as a confiar en sí mismos/as, a atender sus necesidades, a comprender que la asertividad respetuosa es fundamental y a no depender del exterior.

El mal de nuestro tiempo es la **sobreprotección.** La sobreprotección es maltrato ya que les impide crecer.

Hay que controlar los miedos de los adultos. Nosotros no sabemos lo que más conviene a nuestros hijos. Las criaturas sobreprotegidas creen que no pueden, que no son capaces: los hacemos débiles con nuestra sobreprotección. Lo repito: es maltrato.

Luego hablamos de los **errores que rompen la confianza:**

La preocupación: Preocuparnos es contraproducente. En lugar de preocuparnos, debemos ocuparnos. ¿Cuántos adolescentes engañan a sus padres para no preocuparles? Si nos preocupamos se cerrarán. Si te preocupas... ¡disimula!

La ignorancia: cuando no sabemos algo debemos pedir ayuda. Actuar erróneamente por ignorancia suele romper la confianza... ¡aunque se haga de buena fe! Por eso es tan importante este curso y todos los que ten criterios!

Actuar desde los sentimientos: ira, miedo, inseguridad... este es un error muy grande. Debemos gestionar nuestros sentimientos en solitario o con otros adultos y expresar los sentimientos que refuerzan la relación. Nunca debemos relacionarnos desde los sentimientos desagradables, sino desde el amor. Preguntándonos: ¿qué es lo mejor para la relación? ¿cómo puedo apoyar a mi hijo/a al margen de lo que yo sienta? Reitero: da igual lo que sienta, lo importante es lo que hago. Por lo tanto, relacionémonos desde el amor, busquemos el máximo bien al margen de lo que sintamos. Si nos relacionamos desde el enfado, el miedo, la impaciencia... acabaremos dañando la relación.

Mentira y sincericidio: no mintamos, pero tampoco digamos todo lo que pensamos. Si lo que dices no ayuda, si lo que dices no mejora el silencio lo mejor es callar. Evidente, ¿verdad? ¡Muchas relaciones se estropean por decir cosas que pensamos pero que no ayudan!

Luego explicitamos los 3 grandes errores en la educación:

1.- Haz que vivan las consecuencias. No los salves. No los castigues. Pero que vivan las consecuencias de sus actos. Así pueden aprender.

Si les evitamos las consecuencias, no aprenden: és maltrato. Si los castigamos, creen que el odio resuelve las cosas. Lo que, en realidad deben aprender es que cada acción tiene su consecuencia y que, si han actuado, deben asumirla.

2.- No deben obtener lo que han pedido con violencia, ni con manipulación, ni con chantaje emocional.

Hablar mal es un tipo de maltrato. Si una niña/o obtiene algo tras usar la violencia (ni que sea verbal o ni que sea chantaje emocional) aprende que esta es la forma correcta de obtener cosas: con violencia.

Naturalmente, esto perjudica a nuestros/as hijas/os.

Nunca deben obtener nada que hayan pedido con violencia. Nunca. Errar aquí produce efectos terribles para los hijos/as y para la relación. Evitémoslos.

3.- Ayudar cuando se cumplan las 4 normas de la ayuda y solamente cuando estas se cumplan.

Primera norma: que pidan ayuda, que estén dispuestos/as a aceptarla.

Segunda norma: que no lo puedan hacer solos/as.

Tercera norma: que podamos y sepamos darles la ayuda (en caso contrario, buscamos a quién sí pueda).

Cuarta norma: solo podemos ayudar en aquellos temas que nos corresponden como padres, pero no podemos invadir otros campos; por ejemplo, no podemos sustituir a sus amigos, ni la ayuda que debería prestar su profesor/a...

La maternidad y la paternidad es **transformación**. Es estar en situación de aprendizajes para evitar proyectar nuestros problemas a ellos. Nuestros hijos son un espejo de asuntos que debemos revisarnos. Nos transformamos con ellos. Si nos negamos a transformar aparece el dolor.

Lo que nos despierta nuestros hijos tiene que ver con nosotros: miremos en nuestro interior para resolverlo o lo proyectaremos siempre.

La centralidad de asumir y respetar

Cuando sucede algo en casa con nuestros hijos debemos hacer estas tres preguntas. Sin gritar ni enfadarnos, **pero con firmeza**.

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué has aprendido?
- Permitir que asuman las consecuencias.

Esto nos va a permitir poner en su tejado lo que ellos deben resolver. Les empoderará. Les ayudará.

Al hacerles **asumir las consecuencias de sus actos**, aprenden sin que les castigemos. Igual que se aprende que **la lluvia moja**.

Respetemos lo que han hecho (no les gritemos, ni riñamos, ni castigemos...), pero les hacemos vivir las consecuencias, **les hacemos asumir los resultados** de sus actos con la misma naturalidad que asumimos que si alguien se mete en el agua se mojará. No es nada personal, es el resultado **inevitable**.

Creedme: **este es el secreto central de cómo potenciar la armonía en casa**.

De hecho, en el **segundo bloque de este curso** lo vamos a aplicar para resolver la gran mayoría de **conflictos diarios**: falta de respeto, que les cueste obedecer a la primera cuando se les pide algo, que no se impliquen en los estudios, que tengan problemas con la comida, etc.

Lo reitero: es una **herramienta maestra**.