

APRENDO A SER PACIENTE

MiS rabietas



NUESTRO ESTILO EDUCATIVO

Juan Manuel Alarcón Fernández.

Escuela de Madres y Padres - Utrera, 2015.

El estrés de cada día

Nos enfadamos para que nos tomen en serio



Nos sentimos culpables si pensamos que no hacemos las cosas bien

La impotencia nos invade cuando no sabemos qué hacer

Nos entristece verlos sufrir

Nos agobia el hecho de que las cosas no salgan como esperamos

¿Cómo mantener la calma?

Dar a cada cosa que sucede su justa importancia y valoración

No vivir apagando fuegos, todo puede tener su momento y su lugar

Saber diferenciar si las “grietas” son de cimientos o sólo pasajeras

**Buscar
alternativas**

Cuidar siempre la relación conmigo y con los demás

Estrategias básicas

Adquirir una nueva perspectiva

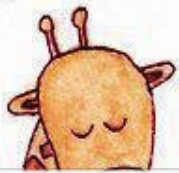
Cambiar la escena

*Pequeñas
técnicas de
relajación*

**Cuenta con alguien:
Hablar nos permite
distanciarnos**

Buscar un oasis diario donde reposar

A VECES HAY





La forma más rápida y eficaz
para unos padres
de llamar la atención de sus hijos
es sentarse y parecer cómodos

Formas de resolver los problemas

Afrontar un problema de forma destructiva daña la autoestima y desgasta.

Esta forma es ruidosa, violenta y agresiva.

Afrontar un problema de **forma constructiva**, supone desarrollo, alienta el diálogo y permite que los contendientes lleguen a su máximo potencial.



EDUCAR NO ES IMITAR, SINO CONSTRUIR.

Joel Artigas

Las luchas de poder

Se producen cuando alguien cree que ha perdido autoridad y quiere recuperar la sensación de control.

Los niños plantean luchas de poder cuando no se les permite tomar decisiones y ponerlas en práctica con sus propios recursos.

Suelen convertirse en una reacción irracional de controlar al otro. Trae como consecuencia sentimientos negativos y es difícil llegar a soluciones satisfactorias.

La pérdida de control

Los padres inseguros temen que sus hijos se vuelvan más autónomos e independientes.

Cuando los hijos aprenden a tener el control significa que **crecen en armonía** porque controlan su vida y por tanto sus decisiones. Se trata de un proceso natural e inevitable.

La solución está en planificar el proceso de crecimiento y negociar los cambios.

Resolver las luchas

Hacer preguntas en lugar de dar órdenes

Tener un lugar donde "esconderse"

Proporciona a tu hijo más de una opción donde elegir

La persona a la que tienes que controlar es a ti mismo, no a tu hijo

Emplea el humor para "*desatascar*"

Una buena autoridad

La autoridad se traduce en hechos.

Se persigue como fin la educación de los hijos y su autonomía

Se ejerce de modo participativo y se sabe llegar a acuerdos

La autoridad es coherente con la conducta de los propios padres

La autoridad se apoya en **valores y normas estables**

Existe consenso entre los padres

Construir la Autoridad (I)

La Autoridad surge de
un vínculo relacional

La coherencia es esencial:
Congruencia en los valores

Se requiere una adecuada combinación de amabilidad,
firmeza, cercanía, diálogo, seguridad,...

PARA EDUCAR TAN SÓLO
HAY QUE AMAR Y RESPETAR

JOEL ARTIGAS



Construir la autoridad (II)

Autopercepción de competencia y
sentimiento de “potencia”

**La autoridad
tiene sentido
en sí misma.**
No se traduce
en obediencia



Se educa para la autonomía, no la sumisión

EL ESTILO DE AUTORIDAD

Poco amable y firme.

Impresionará como una persona agresiva, aunque no sea su intención.

Sin amabilidad y sin firmeza.

La persona parecerá agresiva e incapaz de llevar a cabo la disciplina.

Amable pero no firme.

Se mostrará tímido e incapaz de hacer valer su criterio disciplinario, aunque trate apropiadamente a las personas.

Amable pero firme.

La persona tiene buen trato, tiene sentido y actitud humanitaria, pero hace valer su criterio disciplinario y actúa con consistencia.

Zonas de Intervención

Zona Verde: El niño realiza conductas apropiadas: Si son nuevos logros hay que reforzar.

Zona amarilla: Realiza conductas no aprobadas pero “tolerables”: Técnica de “pequeños pasos”.

Zona roja: Conductas no tolerables y peligrosas: Es necesario prohibirlas y/o sancionarlas.



Técnicas de Intervención

Prohíba con claridad

Siempre que pueda,
ofrezca un sustituto

Formule órdenes concretas

Sea oportuno, busque el mejor momento

**Mande de forma
positiva**

*Concede participación:
Reglas razonadas*

**Crea condiciones
ambientales adecuadas**