XIV. Emozio Jardunaldiak

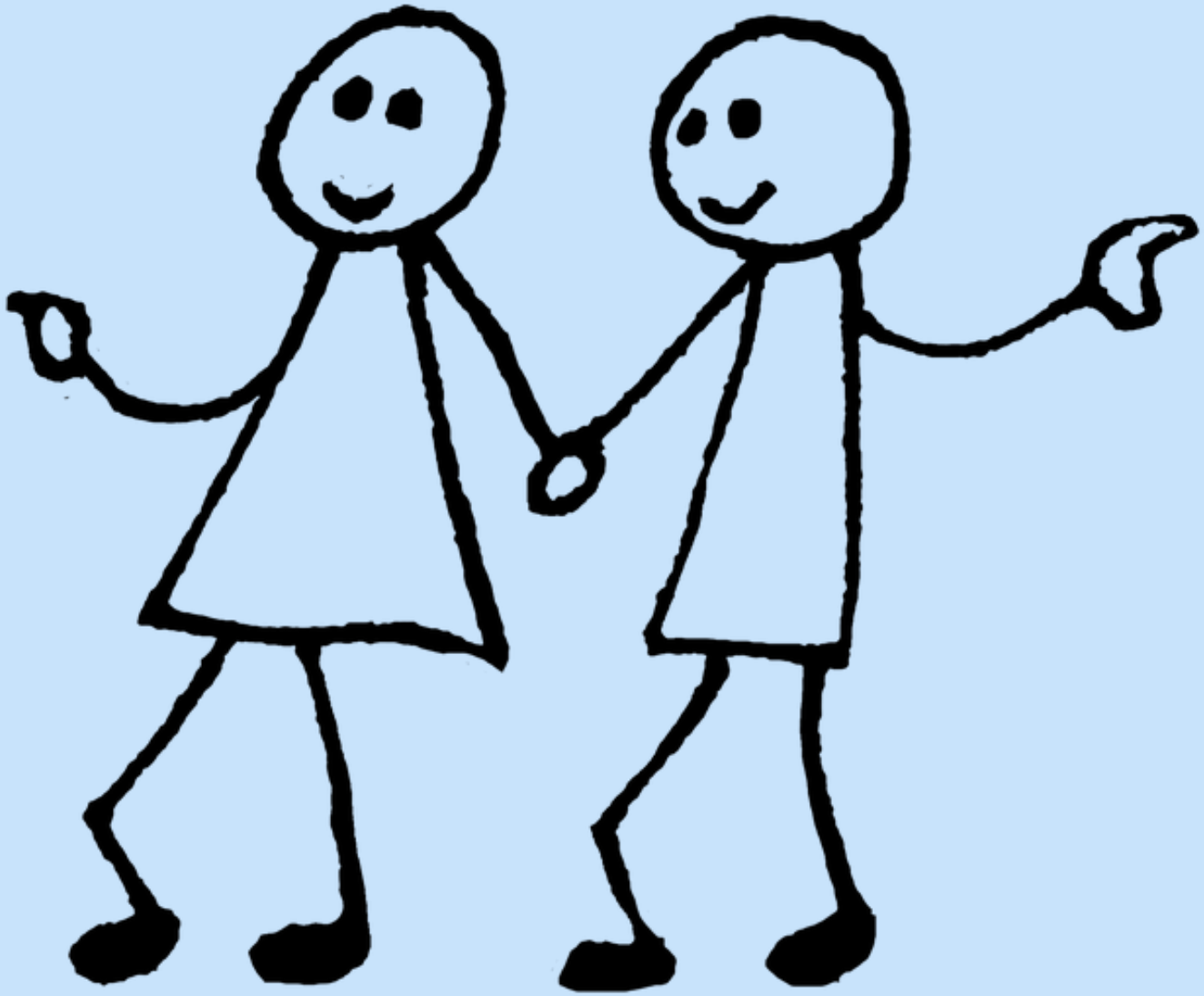
"PONTE MIS ZAPATOS"

Porque a veces nos resulta difícil ponernos en el lugar del otro y no sabemos cómo ayudarle cuando nos pide consejo

Noelia San Emeterio
www.podersaberquerer.com

¿Cómo acompañamos?

Diferentes maneras de acompañar



¿PARA QUÉ me cuenta mi amig@/hij@ algo?

PARA QUÉ

…le escuche

(sentirse escuchado)

…sentirse mejor

…desahogarse

…le ayude

…tomar una decision

…

¿**Cómo me siento** yo a la hora de acompañar a mi amig@/hij@?

Con miedo, tristes, frustrados, con impotencia…

JUZGAR

"¿Por qué no le dijiste…?"
"Te lo dije…" "Ya te avisé…"
"¡No se te ocurrirá a ti también…!"
"SIEMPRE estás igual"

…

Alternativas para NO JUZGAR

PREGUNTAR

Situación que cuenta hij@ , pregúntale:

"¿Y a ti qué te parece?"

¿Se te ha pasado alguna vez por la cabeza…"

DISMINUIR USO DE 4 PALABRAS

TODO----------NADA

NUNCA-------SIEMPRE

HACER QUE LE ESCUCHO

Estar con el móvil
No mirarle a los ojos
Estar con prisas
Distancias no verbales

Alternativas

Acompasar con el cuerpo

Acercarme al mismo nivel

Fuera a los distractors (móvil, TV,..)

Cuida el momento

Parafrasear

A:"El examen no me salió muy bien…."
B: "Bueno, ya está hecho. Ahora hay que mirar hacia delante, para el próximo…"

Reflejar sentimientos

A: Le dije que no estaba de acuerdo, pero no me hizo ni caso.
B: ¡qué frustración!, ¿no?

MENOS CONSEJOS

"Le dices de mi parte que…."

"Tienes que…"

"Lo que yo haría si fueras tú, es…"

Alternativas

PREGUNTAR y DESPERTAR SU INTERÉS

"Respecto a esto, ¿qué te preocupa?".

"¿Te gustaría saber qué haría yo?"

CONTARLE UNA SITUACIÓN PROPIA

"Recuerdo que…"

PREGUNTARLES CÓMO SE SIENTE

"¿Y esa situación cómo te hace sentir?

EL ROL DE AITAS Y AMAS

Alternativas

ACEPTAR que está en edad adolescente

PONER LIMITES

Acordar con hij@ las consecuencias cuando se salta un límite

ASUMIR EL ROL de aitas y amas.

No somos sus colegas. Somos su aitas y sus amas.

CONVERSAR SOLO CUANDO ALGO VA MAL

Alternativas

Sentirse querido

Utilizar sus recursos NT. (enviar un audio, un vídeo, una cancion, una poesía…)

Decirle "TE QUIERO"

Dejarle espacio para sentir, reflexionar y decidir

Expresarle comprensión

"Comprendo lo que me dices…"

Sin embargo,..

A:"El examen no me salió muy bien…."
B: "Bueno, ya está hecho. Ahora hay que mirar hacia delante, para el próximo…"

XIV. Emozio Jardunaldiak

"PONTE MIS ZAPATOS"