

## **Propuesta talleres de escuela de padres AMPA Guernica.**

### **Justificación.**

Mi abuela me decía que “tener hijos es una oportunidad de evolución segura”... Con ellos vivimos las mayores alegrías y los mayores sufrimientos. Los hechos no lo elegimos, pero la intensidad de la emoción y el sufrimiento dependen de nosotros. Nuestra forma de asimilar los estímulos y la comprensión sobre lo que sucede determinará nuestro poder para actuar sobre ello. No basta desearlo, es necesario comprender el proceso y practicar, practicar y practicar otro camino de comprensión y toma de conciencia.

La Comunicación No Violenta de Marshall B Rosenberg ayuda a escuchar, a expresar honestamente, a aportar claridad para acompañar o poner límites y enseña a cuidar de la conexión con nuestros hijos.

Desde ahí el conflicto deja de ser fuente de sufrimiento y pasa a ser origen de crecimiento y evolución.

Os propongo conocer y entrenar un camino para conectar con el origen de las emociones, conectar con las necesidades que motivan nuestras acciones y las de nuestros hijos... En otras palabras, conectar con la fuerza vital de las necesidades humanas y con el poder de elegir cómo cuidarlas de forma más eficaz incluso dentro de la tormenta emocional.

Es una invitación sincera, para compartir de igual a igual lo que más me ha ayudado a cuidar de mí y de mis hijos. Para compartir una comunicación más humana que los profesores de vuestros hijos ya están entrenando. Qué regalo para vuestros hijos esta sinergia.

Creo que vencer la inercia de la actividad diaria y venir a participar os va a compensar. Educamos en tiempos de incertidumbre generada por los fuertes cambios sociales, laborales, tecnológicos y de modelo cultural. La calidad de la conexión con nosotros mismos y con nuestros hijos es imprescindible para poder educar y sostener las dificultades que vivimos actualmente.

Os espero pronto para iniciar este viaje hacia el corazón y la conexión.

### **Propuesta talleres de padres.**

**Se dará, tres talleres de 2,5 horas, de 17:30 a 20 horas, impartidos los días 13, 21 y 25 de marzo.**

#### **1 Título primera sesión: 13 de marzo.**

*Cuidar la conexión: Sin conexión no hay educación.*

- ✓ **Dinámica práctica de inicio:** cómo parar y cuidarnos mejor antes y después de la batalla diaria.
- ✓ **El origen del conflicto.** Aprenderemos a entender y dirigir una mirada hacia el conflicto más amable y comprensiva, liberadora, que nos aporte luz en la tormenta emocional.

#### **Ejercicios para aprender a enfocar la mirada.**

- ✓ **Aprenderemos a VER para conectar.** Sin conexión no es posible la educación, sin conexión solo adiestramos.

**Ejercicios prácticos para cuestionar la realidad que construimos: Ejercicios para liberar la capacidad de ver** “sin inventar o suponer etiquetas y juicios” en nuestros hijos y seres queridos.

- ✓ **Lo que nos aleja y lo que nos acerca de nuestros hijos.**
- ✓ **Conocer los principales obstáculos en la comunicación:** acciones y actitudes más frecuentes, aparentemente inocuas, que nos alejan y dañan la relación. Etiquetas, juicios... Cómo tomar conciencia para evitarlas en nuestra comunicación con ellos.

**Ejercicios y demostraciones prácticos con situaciones nuestras reales:** el objetivo es desarrollar la capacidad de tomar conciencia de nuestros obstáculos más marcados, para poder evitarlos.

- ✓ **Cómo potenciar lo que acerca:** CNV (Comunicación No Violenta). Los cuatro pasos del proceso.

**Casos prácticos y ejercicios por parejas y en grupo.**

## **2 Título segunda sesión: 21 de marzo**

***Miedo, ira, impotencia...: Comprender o sufrir.***

***Alfabetización emocional para padres.***

- ✓ **Actividad de inicio**
- ✓ Preguntas y aclaraciones sobre la experiencia de la última sesión.
- ✓ Repaso de los cuatro pasos del proceso CNV
- ✓ Aprender y practicar cómo diferencia hechos objetivos de juicios y exigencias.
- ✓ **Asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos**

**Ejercicios prácticos:** Aprendemos a no teñir la comunicación con juicios y exigencias explícitas o implícitas que dinamiten las mejores intenciones.

**Ejercicios prácticos para:** conectar con sentimientos y emociones intensas para poder gestionarlos mejor.

**Casos prácticos y ejercicios por parejas y en grupo.**

## **3 Título tercera sesión: 25 de marzo**

***La fuerza de las necesidades y el poder de la acción para cuidarlas***

- ✓ **Actividad de inicio**
- ✓ Preguntas y aclaraciones sobre la experiencia desde la última sesión
- ✓ Repaso de los cuatro pasos del proceso

**Ejercicios de práctica para conectar con necesidades propias y de nuestros hijos.**

**Ejercicios de práctica para cuidar necesidades.** Petición en lugar de exigencia.

**Ejercicio: ¿Quién está en la foto?** Aprendemos a poner en la mesa, lo tuyo y lo mío, desde ahí arrancamos la comunicación.

**Ejercicio práctico de traducción exprés para sucesos dolorosos en sentimientos y necesidades.**

**Casos prácticos y ejercicios por parejas y en grupo.**