Educar en la no violencia – Taller de herramientas y recursos para padres

> Este taller pretende generar un ámbito de autorreflexión e intercambio en torno a la relación entre padres e hijos. La familia es el primer eslabón en la educación de todo ser humano y probablemente el más determinante. Es importante descubrir cómo desde ese primer ámbito de formación podemos comenzar a generar un nuevo modelo educativo basado en los valores que constituyen la no violencia.

En este taller se estudian los modelos de familia en que hemos sido formados y se trata de relacionarlos con el tipo de educación que damos a nuestros hijos. Lejos de ser algo determinado e inamovible, la familia es un elemento dinámico, que se modifica con las épocas (como todo lo humano) y que requiere una constante adaptación creciente, buscando nuevos modelos de conducta, y nuevos puntos de vista en torno a la relación entre padres e hijos. En los talleres se desarrollan una serie de herramientas y recursos para aprender modos de relación más positivos y constructivos para todos.

Entendemos que la educación de nuestros hijos debe ser además (y no puede ser de otro modo) una forma de re-educarnos nosotros mismos en la medida en que vamos descubriendo nuestras propias creencias, actitudes, valores, conductas… (y la necesidad o no de modificarlas) a la vez que conocemos e intercambiamos sobre cómo se van formando las de nuestros hijos.

Hoy en día vivimos en un mundo donde la violencia está inserta en la vida cotidiana. No sólo por el hecho de la violencia física que es la más llamativa. También hay otros tipos de violencia más larvados a los cuales se presta menos atención. Hay una violencia sicológica, hay una violencia económica, religiosa, moral, etc. En todos los casos es importante comprender que la violencia es un problema personal, en tanto que cada uno la padece y promueve, y también un problema social, porque nos afecta a todos.

Programa del Taller

Introducción

Tema 1: Imagen de la familia

Tema 2: ¿Qué es ser padre o madre?

Tema 3: ¿Qué atributos deberían tener los padres y madres en relación a sus hijos?

Tema 4: ¿Cuáles son mis conductas más frecuentes en relación a mis hijos?

Tema 5: ¿Cómo veo a mis hijos?

Tema 6: Desarrollo de habilidades de comunicación con los hijos

Tema 7: Facilitadores de la comunicación

Tema 8: Método de resolución de conflictos: Toma de decisiones anticipada.

Primer día

Presentación:

- **Juego:**

"Inicial y cualidades" *Cada persona se presentará al grupo diciendo su nombre y apellido y dos cualidades suyas que empiecen por la primera letra de cada uno de ellos. Por ejemplo: **A**melia **F**ernández: **A**mable y **F**antástica.*

Introducción:

Frente a la situación actual que vivimos de aumento de violencia, es de primerísima necesidad empezar a desarrollar una nueva cultura de la no violencia. Esta cultura tiene que ver con otro tipo de valores (solidaridad, respeto, tolerancia, el ser humano…) y consecuentemente con un nuevo modo de relacionarse. Y esto es en definitiva lo que vamos a aprender.

La no violencia no existe como realidad. A través de estos talleres pretendemos empezar a construirla.

Encuadre del taller

Antes de empezar nos gustaría hacer una pequeña aclaración:

Sabemos que hay mucha desorientación y dificultades en la relación con nuestros hijos. Es posible que algunos os hayáis hecho algunas expectativas sobre este taller. Vamos a aclararlo: NO HAY SOLUCIÓN A ESE PROBLEMA, porque no hay referencias, no hay modelos a seguir. Lo que vamos a hacer es intentar comprender en profundidad cómo es la situación que vivimos y veremos algunas herramientas para mejorarla.

Pero esto implica un trabajo por vuestra parte. Un trabajo de autorreflexión, de descubrir cuales son los modelos que seguimos para educar a nuestros hijos… Seguramente veremos cosas que no nos gusten o nos cueste reconocer. Tendremos que cambiar cosas en nosotros para poder mejorar la educación de nuestros hijos. En definitiva vamos a plantear la educación de nuestros hijos también como una forma de reeducarnos a nosotros mismos. Lo cual no es fácil a estas edades .

Tema 1 Imágenes de la familia

Ejercicio escrito:

¿Cómo nos trataban nuestros padres?	¿Cómo tratamos a nuestros hijos?	¿Cómo nos gustaría tratarlos?

Intercambio sobre el ejercicio anterior.

Conclusión: La imagen de la familia se modifica históricamente y es diferente de una cultura a otra. Hoy la familia está configurada por una compleja gama de relaciones. El hijo se entendía como pasivo, unidireccional. Los padres "socializaban" a sus hijos, esta mirada ha cambiado.

Las relaciones entre padres e hijos se influyen mutuamente, es un proceso de intercambio y aprendizaje conjunto.

No existe un modelo de familia estándar. El concepto de familia va cambiando.

Tema 2 ¿Qué es ser padre o madre?

Debate sobre las siguientes creencias *«escribir en la pizarra»*:

1. Los padres tienen la responsabilidad de aquello que los hijos puedan conseguir en un futuro.

2. El rol de los padres tiene que ver con el futuro y no con el presente. (*uno se hace muchas expectativas sobre su hijo y eso hace que no lo atiendas en el presente. No eres capaz de ver lo que a él le preocupa en el presente, [A lo mejor a él le interesa la pintura, pero tú quieres que sea médico])*

3. Los padres son la «autoridad» y tienen el «poder».

4. Los padres tienen el rol de «encarrilar» a sus hijos.

5. Los padres creen que saben lo que les hace bien a sus hijos. *(Actuar de buena fe, lo mejor para él, no te justifica para «entrometerte», hay que dejar que cometan errores y aprendan)*.

6. Según considere que la vida es larga, les doy tiempo, o si la considero corta les «meto prisa» *(seguir las pautas sociales, con 20 años y sin novia, sin casarte…)*.

Conclusión: *Uno se identifica con los hijos tiñendo la relación con la propia experiencia evitando lo que no nos gusto o reafirmando aquello que nos parece que estuvo bien.*

Las creencias que uno tiene son las creencias que transmitimos a nuestros hijos. En la siguiente sesión veremos que creencias transmitimos, y diferenciaremos las positivas de las negativas. Escogiendo de forma consciente las positivas.

• Juego: Amigo secreto

Definición: Se trata de tener un amigo secreto y observar sus cualidades y valores.

Objetivos:

Conocer las cualidades y valores de los compañeros. Aumentar la confianza en el otro.

Desarrollo:

Se hacen papelitos con los nombres de todos los participantes, cada uno coge un papel y ese será su amigo secreto. No revela el nombre a nadie, ni siquiera al interesado. Durante la siguiente sesión, estaremos atentos a las cualidades y valores de este amigo secreto, anotando las situaciones que me han ayudado a conocerlo.

El tercer día cada uno escribiremos una carta a nuestro amigo secreto donde le explicaremos todo lo que creemos de él. Cada uno se llevará su carta y la leerá.

El último día será interesante compartir con la persona los sentimientos.

Evaluación:

Se puede tratar de compartir los sentimientos vividos, el descubrimiento de otras personas, el tomar confianza con el nuevo amigo, etc… Valorar el juego en relación a las situaciones de la vida diaria.

Segundo día

• **Juego : Amigo secreto** *Recordar que hay que estar atentos a las cualidades y valores de nuestro amigo secreto, anotando las situaciones que me han ayudado a conocerlo.*

Tema 3 ¿Qué atributos tienen que tener los padres y madres en la relación con sus hijos?

Uno muchas veces se mueve en el mundo en base a los modelos que ha tenido, y estos van cambiando a lo largo de la vida *(durante mi infancia el modelo es mi padre, en la adolescencia será un grupo de rock, un personaje de cine o cómic..).*

Uno de los problemas actuales es que han caído todas las referencias, no hay modelos ni pautas a seguir (Esto nos da la oportunidad de construir nuestros propios modelos y elegir el modelo que queremos ser para nuestros hijos).

Un modelo tiene distintos atributos o cualidades. En este ejercicio vamos a ver cuales deberían ser los atributos y actitudes de ese modelo que queremos construir.

Ejercicio:

Debate sobre las siguientes actitudes:

1. Tener conciencia de que nuestros hijos no son una extensión de nuestro propio cuerpo.
2. Reflexionar frente a los éxitos y fracasos.
3. Tener la capacidad de darles aquello que necesiten de acuerdo a su etapas.
4. Generar confianza y espacios de comunicación.
5. Expresar afecto y ser cariñoso.
6. Ser pacientes con los tiempos de los niños.
7. Estar atentos a lo que pasa con ellos.
8. Estar «dispuesto» a comunicarnos con ellos. Bajar el “ruido interno”, aprender a desconectar de lo que te preocupa (trabajo…) y atender a tu hijo.
9. Atender al ámbito donde se da la relación, crear un espacio físico agradable al niño, unos hábitos, establecer un tiempo dedico exclusivamente a ello…

Conclusión: *Para ser modelo o guía de los hijos no hay bastante con decirles lo que tienen que hacer o no. Parece que es: «No es aquello que digo, sino lo que hago», es decir, enseñas por copresencia, enseñas por tu conducta, no por lo que dices.*

Realización del siguiente cuadro, donde introduciremos los puntos anteriores en el atributo que consideremos que mejor lo define. (conjunto):

Respeto: Yo separo al otro de mí, lo veo con sus propias necesidades.

Aceptación: Aceptarlo más allá de las cosas que haga, incondicionalmente.

Calidez: Es el tono de la relación, que permite que el otro saque lo mejor de sí.

Valoración positiva (Virtudes): No significa que yo valoro a mis hijos de un modo «irreal». Que logre una identidad adecuada de acorde a lo que es.

Respeto	Aceptación	Calidez	Valoración positiva (virtudes)

- **Juego: El espejo.**

Se trata de que cada participante diga una cualidad de un personaje, la imagen del cual esta escondida en una caja. Será un personaje que todos conocen. La imagen guardada en la caja será un espejo, de manera que las cualidades que se tienen que describir son las propias.

Tercer día

Tema 4 ¿Cuáles son mis conductas más frecuentes en la relación con mis hijos?

Ejercicio individual:

De manera individual se entregará el siguiente cuadro para su realización:

CONDUCTAS	Mucho	A veces	Poco	CONDUCTAS	Mucho	A veces	Poco
Ordenar y dirigir				Ponerse de ejemplo			
Estimular				Mostrar serenidad			
Sermonear, regañar				Echar en cara			
Amenazar				Reconocer			
Acoger, escuchar				Ridiculizar			
Agredir				Descontrolarse			
Sancionar				Mostrar serenidad			
Conversar, dialogar				Valorar			
Juzgar, criticar				Compadecer			
Disculparse				Lamentarse			
Mostrar decepción				Hacer cariño			
Decidir en conjunto				Profetizar			

Intercambio conjunto: Colocar donde procedan las anteriores conductas:

Dificultan la comunicación	Favorecen la comunicación

- **Juego de roles:**

A cada uno/a se le da una etiqueta que sólo él/ella podrá ver y tiene que escenificar delante de los otros para que adivinen el rol que le ha tocado

Otra opción es que la etiqueta solo la puedan ver los otros (se le pone en la frente, o en la espalda) y tienen que comportarse con él/ella en base a la etiqueta para que él/ella adivine que rol le ha tocado.

Ejemplos de Roles *(si hay más gente habría que pensar más roles o poner a algunos de observadores):*

1.- **MALTRATADOR**: A la mínima que me hagas te "caliento" y todo te lo digo a gritos.

2.- **PERMISIVO**: Bueno, valeee, pero pórtate bien

3.- **PASO DE TODO** (en positivo y en negativo): ¿Mis hijos, Pero tengo hijos?

4.- **PREOCUPADO**: (Me informo de todo), Yo leo la guía ¿Cómo ser un buen padre?

5.- **CHANTAJISTA**: Si te portas bien te compro la playstation.

6.- **AUTORITARIO**: ¡¡Porque lo digo yo y punto!!

8.- **PARTICIPATIVO**: Juego con él, llegamos a acuerdos, le escucho.

9.- **MANIPULADOR**: No, eso no es así, habría que hacerlo así…

10.- **PROFETA**: Ves, ya te lo dije…

Síntesis de mis conductas más frecuentes, intercambio y comentarios.

Cuarto Día

Tema 5 ¿Cómo veo a mis hijos?

Hacer una breve descripción, por escrito, de nuestros hijos y como definimos nuestra relación con ellos, para eso responder las siguiente preguntas:

1. Descripción de los atributos físicos y psicológicos , positivos y negativos.
2. Que me molesta que haga y que me gustaría que cambiara.
3. Como creo que mis hijos se sienten (en general) ahora.
4. Como defino nuestra relación (abierta, cuidadosa, compleja, difícil, etc.).

Intercambio sobre la pregunta dos.

Ejercicio escrito: Hacer una descripción de cómo fue uno como hijo.

Intercambio y comentarios.

Tema 6 Desarrollo de habilidades de comunicación con los hijos

Intercambio sobre la comunicación:

1. Implica, como mínimo, a dos personas, es un proceso bidireccional.

2. Es necesario primero ver al otro como una persona.
3. En la comunicación tienen un papel muy importante, mi experiencia y la del otro. Esta se produce a través de mis prejuicios, valores, creencias, expectativas, intenciones, predialogales; a su vez el otro también los tiene.
4. Para comunicarnos con otros tengo que parar mi «ruido» interno, parar mi «prisa» interna.
5. Tengo que poder escuchar, que es no sólo entender aquello que el otro dice, sino **poder percibir lo que le está pasando al otro**.
6. La comunicación no es sólo a través de las palabras, sino mediante sus silencios y sus conductas. Cuando son pequeños atendemos a sus conductas, cuando empiezan a hablar uno tiende a verbalizar todo y dejamos de atender a los otros aspectos: sus conductas, silencios, etc. Tengo que ser capaz de ir más allá de las palabras. ¿Qué me facilita a mí escuchar?. Mediante un mecanismo atencional.

La atención es una actitud que se tiene que incorporar a la vida cotidiana. La relaciones tienen que ser intencionales, incorporar la atención a la vida cotidiana, no sólo en los momentos de conflicto buscar la comunicación. Para conseguir eso hay que estar en contacto con uno mismo permanentemente.

• Juego de los roles:

Explicar a cada uno a parte del grupo para que los demás no lo oigan:

Rol 1: Tienes que explicar una historia, alguna cosa que para ti es muy importante. Es tu historia y por eso, todos tienen que escucharte. A toda costa.

Rol 2: No te interesa nada de lo que está pasando. Te aburres, te levantas, paseas, llamas por el móvil. Abres la puerta, sales, vuelves a entrar…

Rol 3: Te interesa mucho lo que están explicando, tienes que estar muy atento a la historia, incluso con el cuerpo (Inclinado para escuchar mejor).

Rol 4: Escuchas la historia, pero siempre hay algo en lo que tú eres mejor (p. ej: Tengo una cosa que… **Pues la mía es más grande…**) Interrumpes constantemente con preguntas.

Rol 5: Todo tú interés está en explicarle algo al de al lado, sin escuchar la historia.

Según el número de participantes se repiten roles, teniendo cuidado de no poner demasiados negativos para que funcione la dinámica

Ejercicio para casa: Ejercitar el escuchar

Juegos: Amigo secreto

Escribir una carta a nuestro amigo secreto donde le explicaremos todo lo que creemos de él. Cada uno se llevará su carta y la leerá.

Quinto día

Tema 7 Facilitadores de la comunicación

Comentarios e intercambio sobre los siguiente facilitadores de la comunicación:

- **El escuchar**:

(Comentarios sobre el ejercicio de escuchar).

Cuando uno escucha puede dar respuestas más adecuadas a aquello que el otro necesita.

Es una actitud de respeto y valoración positiva.

Es más fácil ponerse en el lugar del otro.

Permite tener una percepción actualizada en el momento.

- **Expresar los propios sentimientos**:

Es importante percibir al hijo, para dar respuesta a sus necesidades, después de dar esa respuesta, tengo que involucrarme, es la frase “yo siento que…”.

La expresión de los propios sentimientos es la llave para tener relaciones reciprocas. Que los hijos nos vean como seres humanos. Atentos a lo que a él le está pasando y delo que pasa con uno. Uno tiene que saber primero lo que siente, tenerlo claro y luego expresarlo.

- **Sentir confianza en ellos**:

Entender que el hijo está en proceso de aprendizaje, tiene que cometer sus propios errores y tenemos que darle un margen de confianza para que pueda equivocarse y aprender de sus propios errores (en cosas que no impliquen riesgos físicos o psicológicos).

Del mismo modo que nosotros como padres en la educación de nuestros hijos cometemos errores y tenemos que aprender de ellos. La educación es un proceso recíproco.

- **Planificar ciertos «objetivos» con los hijos:**

Crear hábitos o ámbitos que permitan estar conectados con ellos y con uno mismo.

Esto es:

Se trata de implicarme en la actividad que comparta con él. Como un proyecto en común de igual a igual. Si juego con mi hijo de seis años soy capaz de ponerme a su nivel y creer que si hay un dinosaurio, lo hay (el niño lo cree así). Cambia la actividad con la edad, pero no la implicación. No se trata de estar todo el día así, pero cuando estoy por mi hijo, **estoy**.

• Juego del detective:

I. Explicar a los participantes que efectuaran una actividad en la cuál se necesita de toda su participación.

II. Cada participante elegirá una hoja de papel del recipiente, la mirará sin dejar a nadie verla y doblará nuevamente y la pondrá de nuevo en el recipiente, el participante que haya sacado la **X** será el **asesino** y el participante que haya sacado la **O** será el **detective**. El **detective** saldrá de la sala y esperará en el pasillo o en la sala de al lado, el **asesino** no hará nada.

III. Si la dinámica se celebra de noche, apague las luces, el **asesino** se dirigirá a alguien en la sala y pondrá una mano sobre su cuello, la víctima gritará y caerá muerta, al oír el grito, prenda las luces.

IV. Si la dinámica se celebra de día y no puede oscurecer la sala, pida a los participantes que cierren los ojos y solicite al **asesino** que mate a su víctima, llamen al **detective**, quien empezará a hacer preguntas para tratar de averiguar quien es el culpable.

V. Los participantes no tendrán que decir la verdad sobre lo que estaban haciendo, pueden decir lo que se les ocurra: que estaban paseando al pez dorado, o que estaban dormidos en la lámpara, o que estaban jugando ajedrez con Placido Domingo, ¡Pero la culpa saldrá a la luz!; aunque no lo creas, muchas veces el **detective** puede averiguar quién lo hizo porque los culpables se ven más culpables que los demás y se delatan ellos mismos.

VI. El **detective** tendrá tres oportunidades para adivinar, y podrá hacer tantas preguntas como sea necesario. Entonces retornarán los papeles al recipiente para volver a empezar el juego con un nuevo **asesino** y un nuevo **detective** y, esperamos, una nueva **víctima**.

VII. Guiar un proceso para que el grupo analice la importancia de manejar bien las preguntas y el saber escuchar para

obtener información valiosa y confiable.

VIII. Guiar un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Sexto día

Tema 8 Método de resolución de conflictos: Toma anticipada de decisiones.

Intercambio sobre:

La toma anticipada de decisiones es una herramienta que permite mantener la incionalidad en la relación con los hijos, disminuyendo la «mecanicidad» en dicha relación, en el entendido que los conflictos se pueden resolver de una manera diferente.

Me obliga a percibir «antes» de que los conflictos se produzcan, o si ya están, los puedo comprender desde otro punto de vista.

Cuando uno está alterado por una situación, no es el mejor momento para dar una respuesta a esa situación.

Implica una cierta costumbre participativa a la hora de resolver conflictos.

Habitualmente cuando se produce el conflicto, yo defino el problema y su solución (una relación "autoritaria" en la toma de decisiones).

Se puede oscilar entre un "deja hacer", (donde se pone el centro de la toma de decisiones y resolución de conflicto en los hijos) y un modelo "autoritario" (donde el centro de la toma de decisiones está en los padres). Parece más interesante un modelo "participativo" de consulta, es más laborioso, pero aparece como mejor.

En un modelo participativo el poder no es el tema (Donde no hay discusión es en las situaciones que comportan un riesgo real, Psicológico o físico. En un incendio no vas a discutir si te quedas o te vas…). Este modelo tiene en cuenta el punto de vista del hijo.

Síntesis:

MODELO	PRODUCE CONDUCTAS
AUTORITARIO	De confrontación, despóticas o de sumisión.
DEJAR HACER	Se exponen a situaciones de conflicto.
PARTICIPATIVO	Tienden a la autorregulación.

Los pasos del **modelo participativo:**

1. Conversaciones (a veces en forma individual fuera del conflicto).
2. Definición del problema de manera conjunta.
3. Adopción de las solucione en conjunto.

Ejercicio escrito:

Reflexionar sobre un problema concreto o situación de conflicto con nuestro hijo/a.

¿Qué modelo estoy utilizando para resolver ese conflicto? (autoritario, dejar hacer…)

¿Cómo puedo aplicar el modelo participativo en dicho conflicto?

Intercambio optativo.

CONCLUSIÓN GENERAL.

Conclusión:

1. Síntesis personal de lo aprendido (por escrito). 5 minutos.
2. Intercambio.

Conclusión general:

Como hemos podido ver, no es nada fácil. Hay que tener en cuenta que no nos han enseñado a ser padres y hoy por hoy no tenemos ninguna referencia, ya que el sistema educativo actual presenta muchas carencias. No nos enseña a cuestionarnos el conocimiento adquirido ni a pensar por nosotros mismos.

Nosotros creemos que un verdadero sistema educativo debe transmitir valores humanos y estar enfocado a construir un futuro diferente al que vivimos. Un futuro no violento y más humano.

ANEXO DIA 1

¿Cómo nos trataban nuestros padres?	¿Cómo tratamos a nuestros hijos?	¿Cómo nos gustaría tratarlos?

ANEXO DIA 2

Introducir en el cuadro las siguientes actitudes en el atributo que consideremos que mejor la define:

1. Tener conciencia de que nuestros hijos no son una extensión de nuestro propio cuerpo.

2. Reflexionar frente a los éxitos y fracasos.

3. Tener la capacidad de darles aquello que necesiten de acuerdo a su etapas.

4. Generar confianza y espacios de comunicación.

5. Expresar afecto y ser cariñoso.

6. Ser pacientes con los tiempos de los niños.

7. Estar atentos a lo que pasa con ellos.

8. Estar «dispuesto» a comunicarnos con ellos. Bajar el "ruido interno", aprender a desconectar de lo que te preocupa(trabajo...) y atender a tu hijo.

9. Atender al ámbito donde se da la relación, crear un espacio físico agradable al niño, unos hábitos, establecer un tiempo dedico exclusivamente a ello...

Respeto	**Aceptación**	**Calidez**	**Valoración positiva (virtudes)**

ANEXO DIA 3

De manera individual se entregará el siguiente cuadro para su realización:

CONDUCTAS	**Mucho**	**A veces**	**Poco**	**CONDUCTAS**	**Mucho**	**A veces**	**Poco**
Ordenar y dirigir				Ponerse de ejemplo			
Estimular				Mostrar serenidad			
Sermonear, regañar				Echar en cara			
Amenazar				Reconocer			
Acoger, escuchar				Ridiculizar			
Agredir				Descontrolarse			
Sancionar				Mostrar serenidad			
Conversar, dialogar				Valorar			

Juzgar, criticar	Compadecer
Disculparse	Lamentarse
Mostrar decepción	Hacer cariño
Decidir en conjunto	Profetizar

Intercambio conjunto: Colocar donde procedan las anteriores conductas:

Dificultan la comunicación	**Favorecen la comunicación**
CONDUCTAS	**CONDUCTAS**