

Ejercicio para conectar antes de redirigir

Este ejercicio consiste en utilizar la técnica de conectar antes de redirigir. Para ello tienes que tener en cuenta lo explicado en el módulo del mismo nombre.

Breve repaso

En primer lugar, conectamos. Con conectar nos referimos a conseguir que estemos en calma, esa es la prioridad. Para conseguirlo, es importante el contacto físico, usar lenguaje no verbal de calma y amor. Hay que mostrar sensibilidad, no entrar en modo “sermón”, pero tampoco debemos dejarnos llevar por un aluvión emocional que puede retroalimentar la frustración o la ira del niño.

1- **Reconocemos la emoción o el sentimiento.** “Cariño, veo que estás enfadado.” No preguntamos, afirmamos y le expresamos la emoción que creemos que está experimentando. Intentamos que sea él el que ponga nombre a la emoción. Puede que nos corrija y nos diga exactamente la emoción que siente ese momento. Eso sería ideal.

2- **Permitimos esa emoción.** “Es normal que estés enfadado. Te encanta jugar con tu juguete preferido y ahora se ha roto.” Validamos su emoción o sentimiento. No juzgamos, dejamos que lo experimente acompañándole emocionalmente. Buscamos su calma y por eso no minimizamos o despreciamos sus emociones.

En segundo lugar, redirigimos (cuando hemos encontrado la calma). En este punto, podemos orientar en la búsqueda de la empatía y del sentido de la ética.

3- **Buscamos soluciones.** “¿Cómo podemos solucionar esto?” A través de preguntas, tratamos de que razona y encuentre su propia solución. Le ayudamos pero no le rescatamos. Podemos guiar el razonamiento y preguntar si quiere escuchar nuestra opinión (importante para lograr una escucha activa). Así puede encontrar una solución y una lógica, un sentido a lo ocurrido. Establecemos límites y llegamos a acuerdos.

4- **Trabajamos la empatía.** “¿Cómo crees que me he sentido cuando me has llamado tonto?” Hacemos que el niño se ponga en nuestro lugar, que entre en nuestra mente e imagine cómo nos hemos podido sentir cuando ha reaccionado de ese modo. Con ello, fomentaremos que pueda entender las razones por las que ese comportamiento no es correcto y encuentre alternativas para futuras situaciones similares. Además favorecemos que se ponga en el lugar del otro, con empatía.

