Ejercicio de metas equivocadas

Rudolf Dreikurs nos enseña que el sentido de pertenencia se sustenta en 4 pilares básicos: atención, poder, justicia y capacidad.

Breve repaso

Cuando el niño no consigue alcanzar uno de estos pilares, cuando se siente excluido, tomará malas decisiones para conseguir que se le tenga en cuenta. De esta forma, nos encontramos con:

- **Búsqueda de atención:** la creencia errónea es "sólo siento que me tienes en cuenta cuando me haces caso".
- **Búsqueda de poder:** la creencia errónea es "sólo siento que me tienes en cuenta cuando mando yo o cuando no te permito que tú me mandes".
- **Búsqueda de venganza:** la creencia errónea es "siento que no me tienes en cuenta, pero al me¬nos puedo hacer pagar a alguien mi dolor".
- **Demostración de incapacidad:** la creencia errónea es "es imposible que me tengas en cuenta. Me rindo".

Pistas para identificar las metas erróneas:

1. ¿Cómo nos hace sentir a los adultos?
2. ¿Cómo reacciona el niño cuando le pedimos que deje de comportarse como lo está haciendo?

* Para realizar este ejercicio es necesario tener a mano la tabla de las metas equivocadas.

Ejercicio práctico

* Sería interesante realizarlo con todas aquellas situaciones que se repitan con más frecuencia con tus hijos e hijas.

Pasos

1. Describe con detalle una situación típica de conflicto que sea frecuente. Sería bueno empezar por la que últimamente se repita con más asiduidad.

2. Describe cómo te hace sentir. Con qué sentimientos de la columna "Si te hace sentir" te sientes más identificado.

3. Describe tu reacción, incluyendo tu lenguaje no verbal (gestos, tono de voz, etc.).

4. A continuación, describe cómo reacciona el niño.

5. Utilizando la tabla de metas equivocadas, trata de identificar la meta errónea en la que puede situarse tu hijo.

- ☐ **Búsqueda de atención**
- ☐ **Búsqueda de poder**
- ☐ **Búsqueda de venganza**
- ☐ **Demostración de incapacidad**

6. Utiliza la tabla de metas equivocadas para tratar de encontrar una respuesta motivadora -última columna- para saber cómo actuar ante ese conflicto. Es importante que utilices frases con las que te sientas identificado según tu forma de hablar.