

ELS 5 ERRORS QUE FEM MÉS SOVINT PARES I MARES

... I COM EVITAR-LOS!



El mètode

Comunicació

A

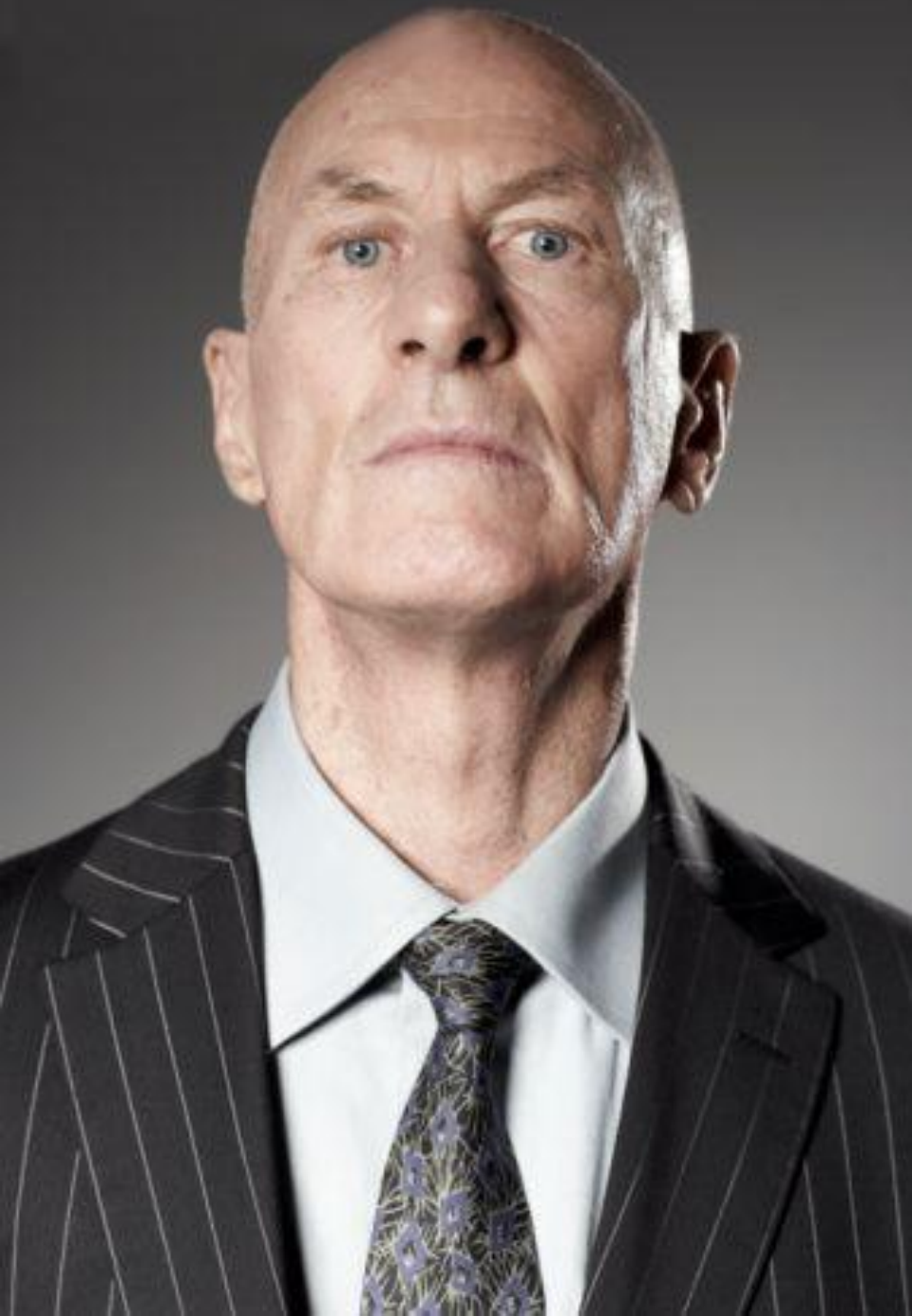
R

L

E

S



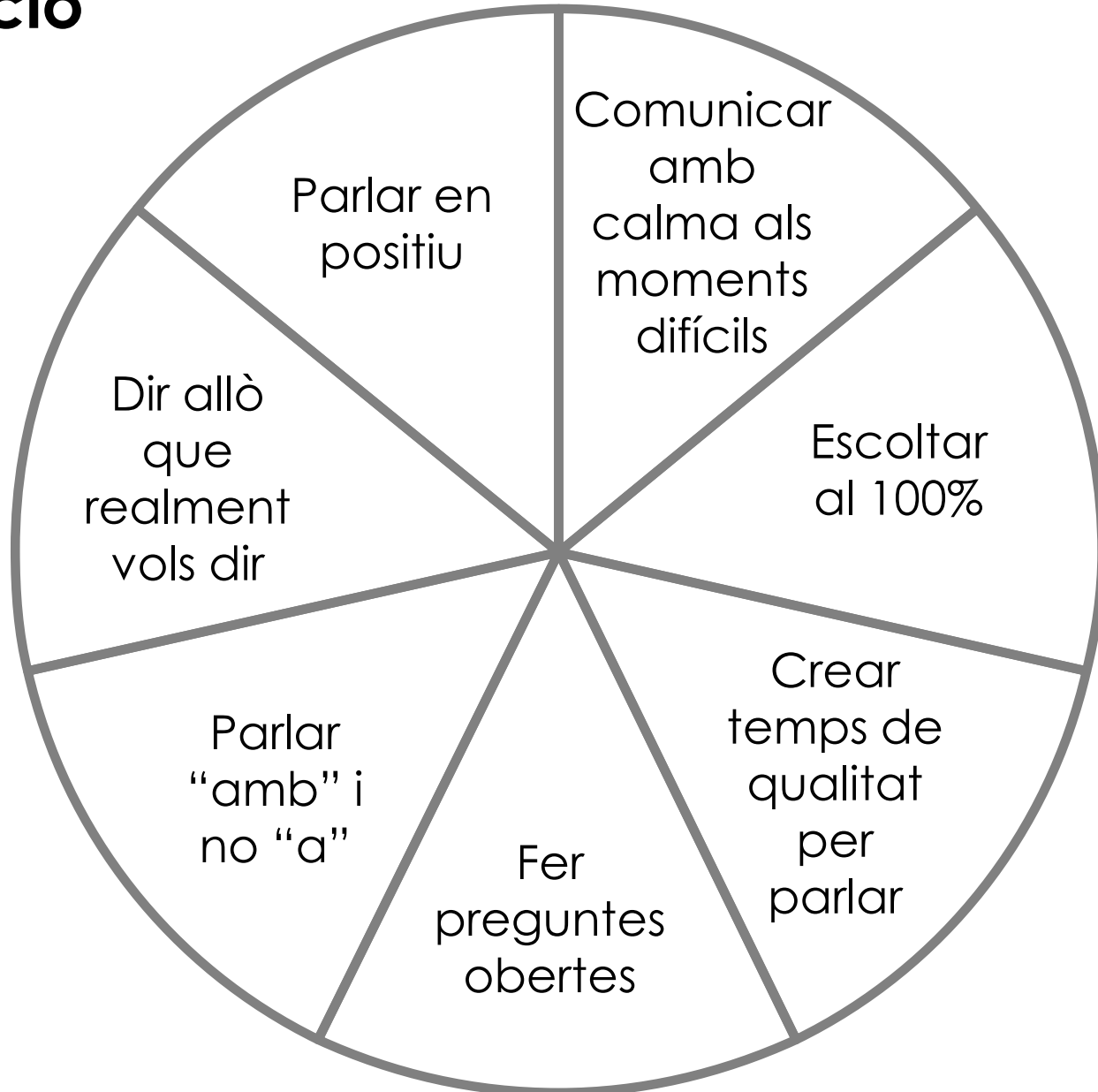


"QUAN EL MEU
PARE EM
MIRAVA...
no li calia dir
res més, que jo
ja sabia allò
que havia de
fer"

No és el mateix
GUANYAR ALS NENS
que
GUANYAR-SE ELS NENS
Prou lluites pel poder!



Exercici de Coaching sobre **Comunicació**





Comunicació

En resum...

- ✓ No entrem en guerres de poder inútils.
- ✓ Interessem-nos per la persona.
- ✓ Reconeguem-los sovint.
- ✓ I valorem els silencis...



El mètode

Comunicació

Autonomia

R

L

E

S



**“Deixa,
carinyo,
que ja ho
faig jo”**

SOBREPROTECCIÓ

RESPONSABILITAT

Autonomia

En resum...

- ✓ Els fills necessiten poder equivocar-se.
- ✓ Els nostres fills són especials perquè són nostres. Però de cara a la resta del món s'ho hauran de guanyar.





El mètode

Comunicació

Autonomia

Respecte

L

E

S



**“Els hem escoltat massa sempre”
“Sempre han de dir la darrera paraula”**

Sol haver-hi una gran
diferència entre
el respecte que demanem **m**
i el que done**m**.
Som el seu model.



Respecte

En resum...

- ✓ Ets el seu model
- ✓ Tan si en reps com si no, dona'n. Molt.
- ✓ El "top-down" ja no val.
- ✓ Perdona i escolta.
- ✓ Tanca el mòbil!



El mètode

Comunicació

Autonomia

Respecte

Límits

E

S

Els 6 objectius que, malinterpretats, fan malbé l'autoestima dels fills adolescents

Objectiu	Comportament observable	Frases que podríem sentir	Què genera en el fill	Alternativa que construeix autoestima
Ha de donar el màxim per estar preparat per a la vida.	Alt nivell d'exigència. Faci el que faci el fill, mai no serà prou.	<ul style="list-style-type: none"> - Per què un notable i no un excel·lent? - Està bé, però és la teva obligació. - Cuines de meravella, però deixes la cuina fatal. 	Desànim en no ser mai prou bo. Abandonament dels hàbits positius. Bloqueig, nervis, fracàs escolar.	Felicitar l'esforç. Reconèixer allò que s'ha fet bé motiva esforços futurs. Buscar la part positiva de la situació.
Vull que sigui així/faci això perquè serà el millor per a ell.	Comparació amb "allò que toca" (com hauria de ser, què hauria d'estudiar...).	<ul style="list-style-type: none"> - Fes allò que vulguis, però estudiant això no et guanyaràs la vida. - Treus bones notes, però no t'esforces prou. - Ets bon noi, però no ets gens carinyós. 	Frustració per no ser acceptat tal i com és. Esperit de submissió o de rebot. Itinerari educatiu equivocat / fracàs escolar.	Respectar el seu punt de vista. Tenir expectatives realistes. Acceptar el fill tal i com és, entenent que no serà mai <i>perfecte</i> segons els nostres paràmetres.
Vull que aprengui dels seus errors.	Sermons, retrets davant d'un "fracàs". Exagerar la gravetat de la situació quan sembla que el fill no respon.	<ul style="list-style-type: none"> - Ja es veia venir. - Ja t'ho vaig dir. - Sempre fas el mateix. - Tu no te n'adones de...? 	Ràbia, ressentiment, tristor. Tancament en ell mateix. <i>Chulería</i> .	Animar. Reconstruir la confiança en ell. Ajudar a treure conclusions d'allò que ha passat des de la tranquil·litat.
Vull que reaccioni, que espavili.	Tracte sense respecte pel fill buscant "picar-lo" i que canviï l'actitud.	<ul style="list-style-type: none"> - Ets un drogo; mai no faràs res de bo. - Estaràs 1 mes sense mòbil. 	Desànim. Rebot. Ganes de venjança.	Separar l'actitud/comportament i la persona. Mai no desqualificar. Oferir ajuda. "Càstigs" que ajudin a canviar, no al ressentiment.
No vull que pateixi el que jo he patit.	Decidir per ell o fer allò que ell ja podria fer per ell mateix.	<ul style="list-style-type: none"> -Deixa que ja ho faig jo. -Vigila... Vés amb compte... (pors). 	Manca de responsabilitat pròpia. Sentiment d'incapacitat. Immaduresa.	Animar-lo a agafar responsabilitats. Donar-li capacitat de decisió gradualment.



Política Ideal de Límits:

Pocs i clars

Consistents

Flexibles allà on calgui

Compartits i entesos

I si se'ls salten?



Sentiment



Reaccio



Problema



Incomoditat



Relaxa't



Reflexiona



Respon



Recompensa't



Límits

En resum...

- ✓ Cal ser valents i posar límits.
- ✓ Els límits tenen requeriments concrets.
- ✓ Els fills miraran de saltar-se'ls.
Estiguem preparats.



El mètode

Comunicació

Autonomia

Respecte

Límits

Exigència

S

Exigència

En resum...

- ✓ Des de l'exigència i la preocupació creem inseguretats.
- ✓ Des del recolzament, els donem ales.





El mètode

Comunicació

Autonomia

Respecte

Límits

Exigència

Szerelem





#els5errors

EL MÈTODE C.A.R.L.E.S. PER A PARES I MARES



CARLES VENTURA
COACHING DE JOVES
I FAMÍLIES

ELS 5 ERRORS QUE FEM MÉS SOVINT PARES I MARES

... I COM EVITAR-LOS!

