

CICLO "CREAR ESPACIOS SEGUROS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA"

Talleres para amaras y padres: "¡Stop malestar!"
3º encuentro: Lo que transmitimos a través del
lenguaje



Amb la col·laboració de:

Las actividades que aparecen a continuación han sido pensadas para que puedan implementarse fácilmente siguiendo esta guía.

Hemos hecho un cálculo de tiempo para poder planificar la sesión (90' en total). Se puede decidir hacer el contenido

En cursiva veréis el texto para dirigiros a los y las participantes.

Para todos los encuentros se propone disponer las sillas en círculo, sin mesas, dejando un amplio espacio en medio donde los participantes puedan desplazarse con comodidad.

3º encuentro: Lo que transmitimos a través del lenguaje

OBJETIVO PRINCIPAL DEL ENCUENTRO

Identificar cómo a través del lenguaje ayudamos a pensar y facilitamos que nos escuchen y que se puedan desarrollar las funciones emocionales de la familia.

FRASE DEL DÍA (esta frase estará colgada en un mural y escrita en las lenguas de los y las participantes)

Como adultos tenemos la responsabilidad de poner límites a la inconsciencia propia de la infancia y a la omnipotencia propia de la adolescencia, pero sólo lo conseguiremos si los comunicamos desde el afecto y si comprendemos que para nuestros hijos nos muy difícil abandonar la idea de que todo es posible y de que ellos lo pueden todo.

MATERIAL

Reproductor, hojas con frases para colgar en la pared (si es posible, las colgaremos en la pared antes de empezar el encuentro; si no fuera posible, las podemos distribuir encima de una hilera de tablas o modificar la dinámica tal como se especificará en la descripción de la actividad), letreros para clasificar y analizar las frases, clasificación de las frases (solucionario), 3 gomets para cada participante, viñetas de Fratto (cuatro de cada), blue-tac, música para la actividad de relajación.

SALUDO Y ACOGIDA (15')

Al llegar nos iremos saludando de manera informal. Mientras damos un tiempo prudencial para esperar a que todo el mundo vaya llegando, preguntaremos cómo ha ido la semana, si ha pasado nada, desde el día anterior, que se quiera compartir. También podemos preguntar quién se recuerda del encuentro anterior (si el grupo no se anima a hablar, podemos recurrir a la frase del día: por ejemplo, preguntaremos a quién se debe referir cuando se menciona la "inconsciencia de la infancia" o la "omnipotencia de la adolescencia" y por quién resulta tan difícil abandonar estas actitudes, no profundizaremos).

Observaremos si falta alguien. En caso de que sea así, pediremos si alguien del grupo sabe nada de la persona que falta. Preguntaremos que, si no llega más tarde, algún compañero o compañera podría tratar de interesarse (ponerse en contacto con ella, llamarla, preguntar a alguien conocido). Preguntaremos cómo nos afecta el hecho de que alguien falte; también cómo nos hace sentir si ha venido todo el mundo. Insistiremos en que en un grupo vivimos situaciones parecidas a las que se viven en familia, tal y como se comentó en el encuentro anterior (no retiraremos la silla de las personas que faltan mientras no se hayan dado de baja de una manera explícita).

Si s'incorporen personas que no van venir el primer día:

Preguntaremos el nombre a las personas que se ha incorporado hoy. Propondremos que entre todo el grupo expliquemos de manera breve lo que hemos hecho los dos días anteriores (si se da este caso, tendremos que dar el cuestionario inicial).

Recordaremos que todo el mundo puede proponer alguna pieza musical para hacer la relajación para los próximos días.

RELAJACIÓN (5')

Con música suave de fondo (preferentemente sugerida por los miembros del grupo), pediremos que si se quiten los ojos y se alternen tres respiraciones (dos segundos de inspiración y cuatro de expiración) con la acción de primero el puño muy fuerte (como si quisiéramos despejar una esponja) y abrirlo dejándolo caer (abriremos y cerraremos el puño tres veces; al cerrar inspiramos y al abrir expiramos). Cada vez que exiremos hay que procurar relajar todo el cuerpo. Para que resulte más sencillo, podemos centrarnos en una parte del cuerpo diferente cada vez. Lo repetiremos dos o tres veces. Es importante que dediquemos unos minutos a hacer esta actividad porque aunque tengamos muchas cosas que hacer hay que estar bien para poder asimilar, para poder experimentar, para que pueda surgir algo nuevo, sino caemos en las mismas cosas de siempre.

ACTIVIDAD PRINCIPAL (40')

Introducción: *¿Sabéis qué quiere decir la palabra "niño"? Es una palabra que proviene del latín y que significa "sin palabras". Un niño es aquella persona que todavía no habla, que todavía no tiene palabras. Los adultos sabemos hablar y tenemos palabras, pero a veces es como si dentro nuestro todavía hubiera un niño pequeño que no utiliza bien las palabras. A veces los adultos nos dejamos llevar por impulsos y perdemos la capacidad de hablar teniendo conciencia de lo que decimos. A menudo nos limitamos a repetir lo que me oí decir muchas veces, repetimos lo que nos decían nuestros padres a nosotros sin pensar muy bien quiénes estamos diciendo y porque lo estamos diciendo. No siempre estamos de acuerdo con la educación que hemos recibido y a menudo queríamos hacerlo diferente pero no sabemos cómo. Hoy haremos una parada para poder pensar sobre nuestras palabras, sobre qué transmitimos cuando hablamos. Hacer esta parada nos ayudará a construir una manera de educar que se acerque más a lo que deseamos para nuestros hijos e hijas. (5')*

continuación

1º paso: Repartiremos tres gomets a cada participante. Invitaremos a pasear por la sala leyendo las frases que hay colgadas. Podemos pasear cada uno por su cuenta o en compañía de alguien (no es necesario leer todas las frases). Habrá que poner un gorro a tres frases que se parezcan mucho a lo que decimos a menudo en casa. Observación: Si no es posible distribuir las frases por el espacio, se pueden ir pasando en rotllana. En este caso, en lugar de dar gomets, daremos un rotulador y habrá que hacer una marca a todas aquellas frases que decimos. (10')

2º paso: Formaremos grupos de cuatro personas (utilizaremos viñetas de Fratto, habrá cuatro de cada; por ejemplo: si en el grupo hay doce personas, harán falta tres viñetas diferentes). Habrá que formar grupo con las personas que tengan la misma viñeta. (5')

3º paso: Colgaremos a la vista de todos diferentes letreros para clasificar y analizar las frases (Escuchar con atención, explorar, interesarse // Validar, celebrar, agradecer // Descalificar, juzgar, etiquetar // Hacer chantajear, amenazar, castigar (sin relación entre causa y consecuencia) // Exigir, imponer // Negar // Claudicar // Dependere). Repartiremos todas las frases entre los diferentes grupos y un poco de blue-tac. Cada grupo deberá clasificar las frases recibidas. Se irán colgando bajo los letreros correspondientes. (10')

4º paso: En plenario guiado por quien conduce el taller, se irán analizando las frases de cada grupo. Se plantearán preguntas como: (10')

1. ¿Cómo se puede sentir un hijo o hija cuando los descalificamos? ¿Y nosotros cómo nos sentimos si nos descalifican?
¿Qué impacto ti en nuestra autoestima?
2. ¿Cómo nos sentimos cuando recibimos una amenaza?
3. ¿Qué provocamos cuando exigimos algo? ¿Os suena que os digan "por quién me lo dices si ya lo si"? ¿Puede ser que provocamos que se sientan culpables?
4. ¿Por qué a veces negamos algunas evidencias? ¿Y quién nos lleva a claudicar? ¿Qué es lo que nos desespera?
Quizás necesitemos saber mejor cómo son y quiénes necesitan a nuestros hijos e hijas para podernos comunicar con ellos? (el próximo día, hablaremos concretamente al respecto).

¿El dir "no" educa?

ESPACIO DE REFLEXIÓN EN CÍRCULO (entre 15')

Para realizar esta actividad se propone adoptar la dinámica del círculo explicada en la ficha del primer encuentro.

Este círculo irá hacia la derecha y podemos compartir libremente aquellas reflexiones que nos surjan a partir del trabajo que acabamos de hacer. Aun así, para ampliar el debate sugerimos algunas preguntas.

Algunas preguntas para la reflexión:

1. ¿Con el lenguaje podemos hacer daño? (en catalán hay una frase que dice: La llengua no tiene huesos , pero rompe de muy grandes) .
¿Con el lenguaje normalizamos pequeñas violencias?
2. La manera en que hablamos, ¿hace más difícil que lleguemos a acuerdos?
3. Según nuestra procedencia, ¿puede ser que tengamos estilos diferentes de hablar? ¿Estamos de acuerdo con la herencia recibida?
4. ¿Con el lenguaje podemos discriminar por motivo sexual o de género?
5. Y cuando los hijos nos hablan, cogemos sus palabras al pie de la letra o intentamos entender quién está detrás de lo que dicen?
(Si un hijo dice que quiere ser astronauta, ¿qué tengo que entender que me está diciendo?)

Reflexió final:

Es importante decir todo lo que tenemos que decir a nuestros hijos, pero tenemos que encontrar la manera adecuada para hacerlo. Cuando hablamos debemos ser conscientes de lo que transmitimos, también con nuestro tono de voz y nuestra actitud. Debemos evitar las pequeñas violencias que normalizamos a través del lenguaje. Para llegar a

nuestros hijos es muy importante hablar con afecto y con la voluntad de entenderlos. Sólo así nos ganaremos su confianza y no les podemos fallar.

ACTIVIDAD ENERGIZANTE (5')

Haremos dos círculos concéntricos, de manera que todo el mundo tenga una persona por delante. El de afuera girará hacia la derecha y el de dentro hacia la izquierda. Cuando la tallerista lo indique, el círculo parará y diremos a la persona que tenemos ante algo bonito que queríamos decir a nuestros hijos. Lo repetiremos varias veces.

RONDA DE CIERRE (10')

1. ¿Cómo nos sentimos? ¿Nos llevamos algo de todo lo que hemos compartido hoy?
2. Las personas que hemos preparado el taller nos gustaría que nos quedáramos con la idea de que para educarlo debemos hacerlo con firmeza, pero siempre desde el respeto y el aprecio.

Recuerde que es importante no perder la continuidad del taller y que hay que venir. Es un privilegio poder venir. Si a pesar de todo no podéis venir, es necesario que aviséis (dar teléfono de contacto). Si surgiera algún inconveniente, pensé si podríais contar con alguien para que pudieras venir sin faltar.

TIEMPO TOTAL: 90 MINUTOS

¿Te va bien hacerlo así?

¿Quieres que miremos si se puede hacer de otro modo?

Poco a poco... Explícame desde tu punto de vista qué ha pasado.

Dime, te escucho. A ver si lo podemos entender.

Explícamelo despacio porque te quiero entender bien.

A ver, por el momento lo que estoy entendiendo es que...

¿Estás tonto? ¡Parece que no me entiendas!

¿Todavía no has terminado?!!!

¡Lo haces a propósito para hacerme rabiar!

¿Pero que no ves que así no lo conseguirás?

¿Ésto es lo que te enseñan en el instituto?

¿Cuántas veces tendré que repetirlo?

!Te estás portando muy mal!

*Si no me haces caso, se lo diré
a papà.*

*Si no te haces la cama, no
saldrás con los amigos.*

*Si no ordenas tu cuarto, tiraré
todo lo que encuentre fuera de
lugar.*

!Cuento hasta tres, sino....!

*¡Si sigues así, te vas directo a la
cama!*

¡Mira que te doy!

*!!! ¿Quieres callar?!!! !!! ¿No ves que
no me dejas oír la tele?!!!*

*Haz el favor de hacer lo que te
estoy diciendo, ahora mismo!*

¡Mírame cuando te hablo!

¡¡¡A mi no me mientas!!!

*No te levantas de la mesa hasta
que yo lo diga.*

*¡No ha pasado nada! Esto no
hace daño.*

*No sé porque le das tanta
importància... ¡Que diga lo que
quiera tu amiga!*

*¿Te han dado un suspenso? Este
profe no se entera...*

¡No hay manera que me hagas caso!

¡No hay quien te entienda!

¡¡¡Coge el móvil y déjame tranquila un rato!!!

Mira, déjalo estar! No te quiero
oir más!

¡Te felicito!

¡Cuanto te quiero!

!Gracias!

*En momentos como éste, me
siento muy feliz de ser tu madre.*

!!!NO!!!

Escuchar con
atención, explorar,
interesarse

Validar, celebrar,
agradecer

Descalificar,
juzgar, etiquetar

**Hacer chantaje,
amenazar, castigar
(sin relación entre
causa y
consecuencia)**

Exigir, imponer

Negar

Claudicar

Depende

Qué decimos	Qué transmitimos
<i>¿Te va bien hacerlo así? ¿Quieres que miremos si se puede hacer de otro modo?</i>	Escuchar con atención, explorar, interesarse
<i>Poco a poco... Explícame desde tu punto de vista qué ha pasado.</i>	Escuchar con atención, explorar, interesarse
<i>Dime, te escucho. A ver si lo podemos entender.</i>	Escuchar con atención, explorar, interesarse
<i>Explícamelo despacio porque te quiero entender bien.</i>	Escuchar con atención, explorar, interesarse
<i>A ver, por el momento lo que estoy entendiendo es que...</i>	Escuchar con atención, explorar, interesarse
<i>¿Estás tonto? ¡Parece que no me entiendas!</i>	Descalificar, juzgar, etiquetar
<i>¿Todavía no has terminado?!!!</i>	Descalificar, juzgar, etiquetar
<i>¡Lo haces a propósito para hacerme rabiar!</i>	Descalificar, juzgar, etiquetar
<i>¡Pero que no ves que así no lo conseguirás?</i>	Descalificar, juzgar, etiquetar

Què diem	Què transmetem
<i>¿Esto es lo que te enseñan en el instituto?</i>	Descalificar, juzgar, etiquetar
<i>¿Cuántas veces tendré que repetirlo?</i>	Descalificar, juzgar, etiquetar
<i>!Te estás portando muy mal!</i>	Descalificar, juzgar, etiquetar
<i>Si no me haces caso, se lo diré a papà.</i>	Hacer chantajear, amenazar, castigar sin relación entre causa y consecuencia
<i>Si no te haces la cama, no saldrás con los amigos.</i>	Hacer chantajear, amenazar, castigar sin relación entre causa y consecuencia
<i>Si no ordenas tu cuarto, tiraré todo lo que encuentre fuera de lugar.</i>	Hacer chantajear, amenazar, castigar sin relación entre causa y consecuencia
<i>!Cuento hasta tres, sino !</i>	Hacer chantajear, amenazar, castigar sin relación entre causa y consecuencia
<i>¡Si sigues así, te vas directo a la cama!</i>	Hacer chantajear, amenazar, castigar sin relación entre causa y consecuencia
<i>¡Mira que te doy!</i>	Hacer chantajear, amenazar, castigar sin relación entre causa y consecuencia
<i>!!!¿Quieres callar?!!! !!! ¿No ves que no me dejas oír la tele?!!!</i>	Exigir, imponer
<i>Haz el favor de hacer lo que te estoy diciendo, ahora mismo!</i>	Exigir, imponer

<i>¡Mírame cuando te hablo!</i>	Exigir, imponer
<i>¡¡¡A mi no me mientas!!!</i>	Exigir, imponer
<i>No te levantas de la mesa hasta que yo lo diga.</i>	Exigir, imponer
<i>¡No ha pasado nada! Esto no hace daño.</i>	Negar
<i>No sé porque le das tanta importància... ¡Que diga lo que quiera tu amiga!</i>	Negar
<i>¿Te han dado un suspenso? Este profe no se entera...</i>	Negar
<i>¡No hay manera que me hagas caso!</i>	Claudicar
<i>¡No hay quien te entienda!</i>	Claudicar
<i>¡¡¡Coge el móvil y déjame tranquila un rato!!!</i>	Claudicar
<i>Mira, déjalo estar! No te quiero oír más!</i>	Claudicar

<i>¡Te felicito!</i>	Validar, celebrar, agradecer
<i>¡Cuanto te quiero!</i>	Validar, celebrar, agradecer
<i>¡Gracias!</i>	Validar, celebrar, agradecer
En momentos como éste, me siento muy felizde ser tu madre.	
<i>¡¡¡NO!!!</i>	Depende