

Me siento:

Primeros impulsos:

Evolución del conflicto si sigues tus primeros impulsos:

Creencia errónea de mi hijo:

Soluciones y estrategias:

Enfadada, irritada, molesta, preocupada, culpable

Hacer recordatorios, engatusar, hacer cosas por tu hijo que él puede hacer por sí solo

Para temporalmente para comportarse de forma similar al poco tiempo

solo pertenezco cuando me prestas atención

- **Empatizar:** imagina cómo se siente tu hijo y muestra tus esfuerzos por entenderle con frases del tipo “Debe ser difícil ver cómo atiende a toda la gente, especialmente a tu hermano pequeño. Puede que sientas que no me preocupas de ti.”
- **Redirigir:** puedes probar a hacer que el niño se implique en tareas útiles. “Te quiero mucho y luego jugaré contigo. ¿Me ayudas ahora a tender la ropa?”
- Planear **tiempo (de calidad) a solas** y AGENDARLO
- En lugar de palabras, **usa un abrazo**

Desafiada, retada, derrotada

Entrar en la lucha, pensar “no vas a salirte con la tuya” o “aquí mando yo”

Puede que nuestro hijo se someta de forma desafiante o que el conflicto escale. El niño siente que gana cuando nos enfadamos

solo pertenezco cuando controlo la situación o muestro que nadie puede

- **Retirarse y calmarse**
- Reconocer que **no tienes el control** sobre nadie
- **Pedirle colaboración/ayuda**
- Ofrecer una **lista de opciones/elecciones limitada**
- **Establecer rutinas** que guíen el día (en lugar de ser el adulto el que guía)
- A posteriori, **trabajar en el respeto mutuo**. Este es un trabajo que no puede hacerse de un día para otro pero es necesario. Generalmente cuando nos encontramos con niños que se rebelan es porque como padres hemos sido demasiado controladores
- **No entrar en el juego**, no empezar una lucha de poder

Herida, disgustada,

Pensar en represalias, pensar en ajustar las cuentas, pensar “¿cómo puede hacerme esto a mí?”

El conflicto escala o el niño busca otra forma de hacer daño (física o emocionalmente)

me siento herido por lo que tengo que herir a los demás para sobrevivir

- **Validar los sentimientos** del niño
- **Pedir perdón** si nuestro comportamiento no ha sido adecuado y ha sido el detonante de la ira de nuestro hijo (por ejemplo, si nos hemos puesto nerviosas y le hemos gritado antes)
- **Centrarse en soluciones:** ¿ha tirado un juguete y se ha roto? vamos a arreglarlo. ¿Ha derramado el agua expresamente? vamos a recogerla. Siempre evitando los juicios y las humillaciones
- Asegurarse de que **el niño recibe el mensaje “te queremos incondicionalmente”**

Desesperanzada, inadecuada, desamparada

Desistir y hacer por nuestro hijo aquello que podría hacer solo, ayudarlo demasiado

El problema no mejora, el niño se muestra cada vez más pasivo

me rindo, haga lo que haga, no le importa a nadie

- **Enséñale paso a paso**
- **Ten confianza** en tu hijo
- Busca **oportunidades para** que el niño saboree **el éxito** (puede que no pueda vestirse solo pero puede que sí sea capaz de coger los calcetines del cajón)
- Muéstrale que **te fijas en las cosas que sí que hace bien**
- Remarca que los **errores son el motor del conocimiento**, quien no se equivoca no aprende
- Y, sobretodo, **no caer en críticas ni hacer comparaciones**