

Empatía: Ayudando a los niños a manejar grandes sentimientos.

Empatía Madura: El corazón de la inteligencia emocional. Se trata de entender y aceptar las perspectivas de otros, no tomar su dolor como tu propio dolor.

Empatía inmadura: En la parte de abajo están unos bloqueos comunes en la empatía. Nos detienen de enseñar a los niños como manejar emociones fuertes y aceptar la responsabilidad.

- . **Rebosante con simpatía** anima a otros a enredarse en sus sentimientos. Nosotros pensamos que muestra que nos importa, pero eso solo los ayuda a quedarse atorados en sus sentimientos.
- . **Dando consejos de “arreglo” no solicitados** buscar resolver problemas sin manejar los sentimientos. La trampa aquí es que los sentimientos no atendidos regresan una y otra vez.
- . **Ofrecer humor** distrae en vez de comprometer emocionalmente. Es una defensa contra las conexiones sanadoras.
- . **Compartir experiencias similares de su propia vida** los remueve de sus propias experiencias y sentimientos.
- . **Decir “todo estará bien”** dice que no se deberían de sentir de la manera que se sienten y arriesga ser falso ya que el futuro es incierto.



Actividad de Reflexión: Que tipo(s) de empatía recibió usted de sus padres? _____

Que tipo(s) usted le ofrece a sus hijos? _____

A otros adultos? _____

Hacerlo diferente: El Proceso de D.N.R

Describe: "Tu cara está haciendo esta."

Nombre el sentimiento: "Pareces enojado(a)." (Use uno tono interrogativo.)

Reconocer el deseo: "Tu querías un turno y no supiste como pedirlo. "Si no tienes ideas de lo que esta pasando, pregunta, "Sucedió algo?"

El proceso de D.N.R. ayuda a mover a los niños de un estado molesto a uno tranquilo para que así él es sea mas propenso a querer resolver el problema. Describe, Nombre y Reconozca, y después enseñe una nueva habilidad o ofrezca aliento.

En el ejemplo de la parte de arriba, usted seguiría el D.N.R. con enseñanza, "Cuando tu quieras un turno, toca a tu hermana en el hombro y di, "Turno, por favor. "Practica eso ahora."

Aquí están algunos ejemplos:

Tu pie esta hacienda este. Tu pareces ansioso. Tú quieres que te vaya bien en el desfile, pero no estás seguro de cómo va a ser. Respira conmigo, tu puedes con esto. Va ser justo como lo practicamos. Sigue respirando.

Usted: Tu cara está haciendo esto. Pareces frustrado. Sucedió algo?

Niño: Odio escribir!

Usted: Oh, Ya veo! Querías que tu nombre se mirara bien. Eso toma mucha practica. Estas aprendiendo! Sigue trabajando en ello. Tu puedes manejar esto.

Usted: Tu cara esta hacienda esto. Pareces triste. Sucedió algo?

Niño: Ella me llama una vaca fea.

Usted: Tu querías que ella te tratara con respeto y tú no sabías las palabras que usar. Cuando alguien te llama por un nombre, di, "No me gusta que me llames nombres. Usa mi nombre, "Vamos a practicar ahora y yo ire contigo cuando hables con ella.

© 2017 Loving Guidance, Inc. All rights reserved. www.ConsciousDiscipline.com