

QUÈ HACER CUANDO TE ENOJAS



CON TUS HIJOS

soqueta y andas

QUÉ HACER CUANDO TE ENOJAS CON TU HIJO

“Todo lo que nos irrita sobre los demás puede conducirnos a una comprensión de nosotros mismos”. Carl Jung

¿Has notado que cuando te enojas hay algo más bajo la ira? La ira y la irritación son siempre una defensa contra otras emociones que no queremos sentir, generalmente dolor, miedo, tristeza o desilusión (que es una forma de dolor).

¿Qué hay detrás de tu enojo con tu hijo? Claro, ella rompió tu plato favorito, y él está molestando a su hermana otra vez. Tienes derecho a estar molesta.

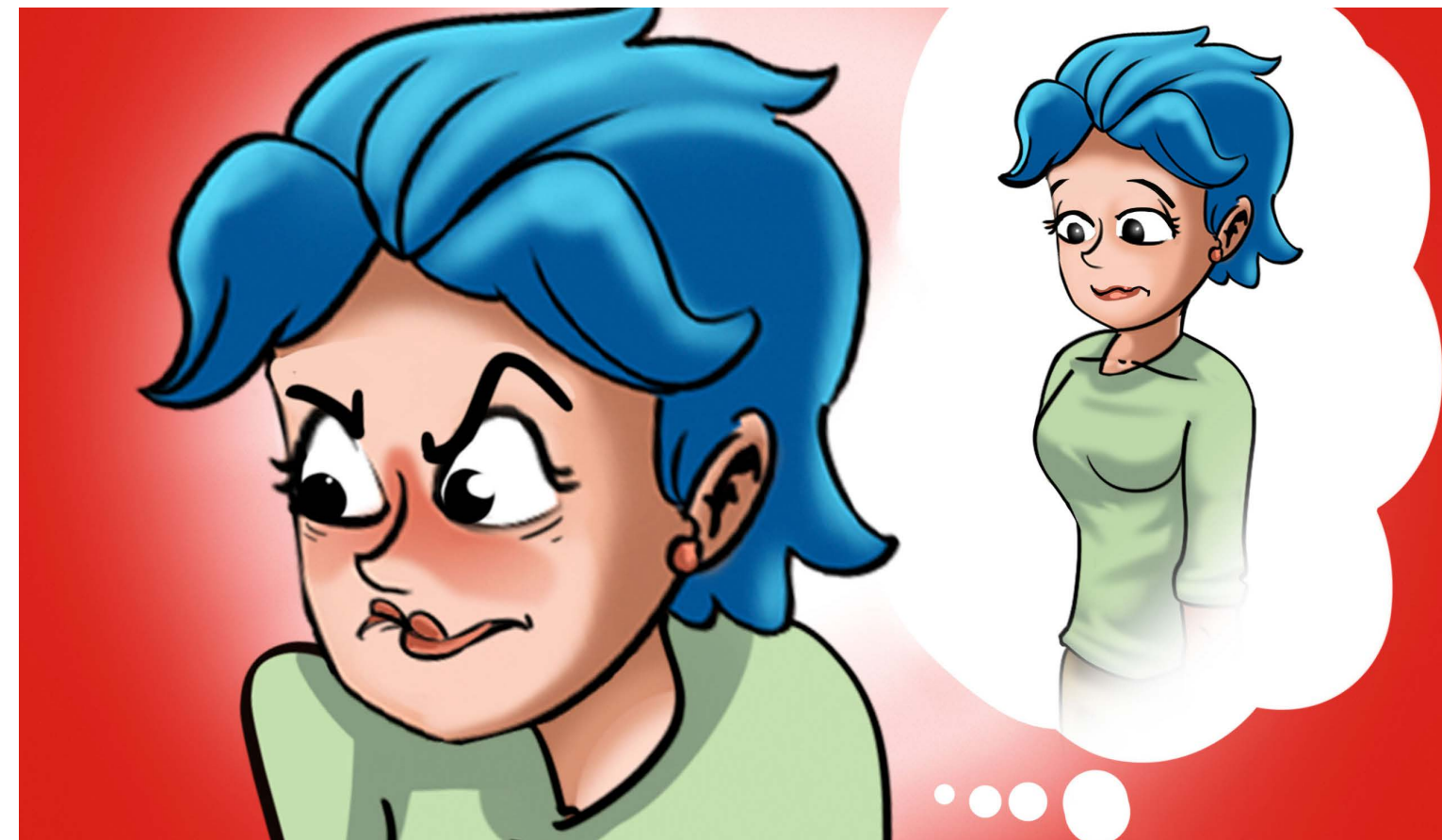
Pero eso no significa que actuar con enojo es el enfoque más efectivo para eliminar dicho comportamiento en el futuro. Ella ya se siente terrible porque rompió tu plato; **lo que necesita es una forma de compensarte para poder redimirse.** (Por ejemplo, hacer algo bueno por ti, no un castigo). Y hay muchas maneras de curar la rivalidad entre hermanos y todo es más efectivo si no estás molesto.

Para ser un padre inspirado, necesitas un medio para superar tu enojo. **¿Quieres la llave mágica?** Cuando abordas el sentimiento subyacente, la molestia desaparece. Eso es cierto cada vez que estás enojado.



Intenta ubicar cada vez que te sientas irritado, molesto, impaciente, frustrado o enojado con tu hijo.

Ahora da un paso más profundo. ¿Qué pensamiento está bajo la ira? ¿Qué emoción está causando ese pensamiento?



¿Te duele que tus hijos no aprecien todo lo que haces? Comienza asumiendo la responsabilidad de cuidarse. No es tarea de tu hijo hacer eso. De hecho, les debes lo mejor de ti, no lo que queda de ti mismo.

Ahora, haz algunos cambios para que no te sientas aprovechado. ¿Puedes entrenar a tus hijos para que doblen su propia ropa?

Finalmente, nota que tu dolor es casi seguramente más viejo que tus hijos.

¿No te apreciaron completamente como un niño? Encuentra la razón y te encontrarás empoderado para hacer frente a cualquier daño en su crianza.



¿Temes que tus hijos nunca cambien, que arruinen sus vidas? Lo que sea que hagan tus hijos, al menos la mitad es inmadurez, y por definición crecerán.

La otra mitad, puede cambiar abordando la necesidad subyacente que está causando la mala conducta.

- ¿Tiempo contigo?
- ¿Una oportunidad de expresar sus miedos?
- ¿Mas sueño?
- ¿Alguna estructura suya para aprender un nuevo hábito, como recordar su tarea?

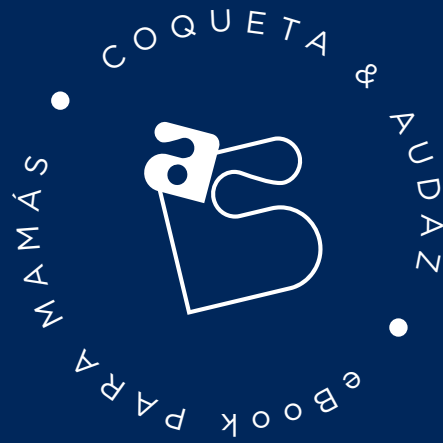


¿Tienes aflicción porque la vida, o tal vez la crianza de los hijos, no es todo lo que esperabas? **Adelante, llora.** La vida está llena de pérdidas. Cuando no lloramos las lágrimas que necesitamos, terminamos desesperanzados y amargados, listos para atacar. Tus hijos no merecen tu amargura.

¿Temes haber enredado a sus hijos y no hay forma de cambiar las cosas? **Los niños son resistentes y, sin importar cómo actúen, siempre quieren volver a conectarse contigo.** Solo necesitan verte dar los pasos en la dirección correcta. Nunca es demasiado tarde para cambiar las cosas. Empieza ahora.

Cada vez que sientas una ligera molestia hacia tu hijo este fin de semana, detente y reconoce el pensamiento y la emoción que hay detrás. Estarás asombrado. **Una vez que reconoce el activador, tiene una opción sobre cómo responder.** Lo mejor de todo es que tu enojo se desvanecerá.





COQUETAYAUDAZ.COM.MX

JUSTO SIERRA 721, ZONA CENTRO
LEÓN, GTO. MÉXICO