

¿Que hay de malo en
criar niños felices?

Módulo 4 Parte 2

Esta parte del módulo contiene:

- Claves para potenciar la felicidad en tu hijx.
- El arte como expresión del mundo interior.
- Propuesta de trabajo artístico.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

POTENCIAR LA FELICIDAD

- Cultiva aficiones: ¿En qué actividad pierde la noción del tiempo?
- Dirige la atención hacia lo positivo: invita a los agradecimientos.
- Redirigir la comparación: Si se fija en lo que no tiene siempre será infeliz. La envidia bien dirigida puede hacer marcar y cumplir retos.
- Ayuda a crear recuerdos positivos: Recordar lo más divertido de una situación le ayuda a recrear un estado de felicidad más estable.
- Educar en el agradecimiento hacia los demás: con una visita, cuando abren la puerta....

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

POTENCIAR LA FELICIDAD

- Cultivar la paciencia: Contagiando tranquilidad, ayudando a superar una frustración con empatía y ánimo. Acompañarlo para atender prioridades y después lo demás.
- No satisfacer todos los deseos: Es la manera de que valore las cosas que sí tiene. Ayudarle a entender que no puede tener todo lo que desea impulsivamente. Educar que el “no” que se le dice con asertividad tiene que ser respetado.

ARTE Y MUNDO INTERIOR

- El arte es vehículo de emociones y experiencias. Un camino del mundo interior y al exterior de ida y retorno.
- Expresa deseos por cumplir.
- Expresa variantes de la realidad: la imaginación desdibuja la realidad para dar cabida a la posibilidad que no ocurrió.
- Puede expresar problemas y miedos.

ARTE Y MUNDO INTERIOR

CÓMO INTERPRETAR EL ARTE DE TU HIJX

- En Arteterapia no se interpreta nada. Ni el color, ni el trazo.
- Vemos lo que nos quiere mostrar, su propio viaje vital, de su mundo interior al exterior y viceversa.

ARTE Y MUNDO INTERIOR

CÓMO INTERPRETAR EL ARTE DE TU HIJX

- Pregunta abiertamente qué ha plasmado.
- Utiliza la expresión “sentir”: “siento que tu dibujo quiere explicarme algo, me lo explicas?”
- Empatiza con los sentimientos que aparecen en el diálogo.
- ¿Qué le ha costado más?: Valórale el esfuerzo de plasmar algo complejo o de expresar un sentimiento que le avergüenza.
- Manteniendo una conversación abierta evitando los interrogatorios.

TRABAJO ARTÍSTICO:

PINTA LO QUE SIENTO



PINTA LO QUE SIENTO. TRABAJO ARTÍSTICO

AVISO

Es un trabajo en familia. Cada familia es un mundo, tiene distintos integrantes, edades y capacidades. Es por ello que no marco ningún tiempo. Si el trabajo dura 10 minutos está bien. Si dura 50 minutos también está bien.

El objetivo de este ejercicio es proporcionar momentos de empatía, ofrecer un espacio para la complicidad, el diálogo y la confianza.

El ejercicio plástico es el principal para tu hijx. La reflexión consciente como ejercicio posterior necesita de capacidades superiores que tienes tú como adulta. Los sentimientos que experimente tu hijx quedan guardados en el inconsciente.

PINTA LO QUE SIENTO. TRABAJO ARTÍSTICO

- Material principal:

1 o 2 folios o cartulinas blancas DIN A4 / DIN A3 y 1 o 2 lápices negro.

- Material secundario: foco o flexo para dibujar la sombra, pizarra y tizas, témperas, ceras, gomets...



PINTA LO QUE SIENTO. TRABAJO ARTÍSTICO

Propuesta:

- Invita a plasmar en el folio o cartulina la silueta de la cabeza o busto de tu hijx.
- Si tu hijx tiene capacidades para hacer la silueta de tu cabeza plasmarla en el otro folio o cartulina.
- Propón que cada uno dibujará lo que está pensando el otro en estos momentos.

PINTA LO QUE SIENTO. TRABAJO ARTÍSTICO

Sugerencias de presentación:

- Puedes aprovechar la ocasión en que hayáis tenido un momento crítico como manera de hacer las paces, o si notas a tu hijx preocupadx.
- Entre los 0 y 3 años propón dibujar la silueta de tu hijx y expresa lo que puede pensar en ese momento. Puedes ampliar el trabajo haciendo tu propia silueta y le ayudas a pintarla (ojos, nariz, pelo, orejas...).

PINTA LO QUE SIENTO. TRABAJO ARTÍSTICO

Para acabar el trabajo puedes hacer una puesta en común con tu hijx:

- De 0 a 3 / 4 años: Explícale qué sentimientos has sentido durante el trabajo o lo que crees que está sintiendo tu hijx. Procura hablar con sencillez. Te recomiendo hablar de las emociones básicas (felicidad, tristeza, rabia, asco y miedo).
- No subestimes su capacidad para conectar con lo que le explicas a pesar de la edad que tenga.



PINTA LO QUE SIENTO. TRABAJO ARTÍSTICO

- Para más mayores: En función de sus capacidades, poned en común lo que habéis plasmado. Utiliza las pautas explicadas en este módulo para “interpretar” el arte de tu hijx. Detecta cuando tu hijo tiene suficiente y agradece el tiempo de implicación.

PINTA LO QUE SIENTO. TRABAJO ARTÍSTICO

Para acabar el trabajo con tu trabajo personal te recomiendo que dejes por escrito tus impresiones en el diario. A modo de gui3n puedes responder las siguientes preguntas, que te aconsejo que leas una vez hayas hecho el trabajo art3stico:

- ¿Cu3nto hay de mi en la proyecci3n de mi hijx hacia mi?
- ¿Qu3 emociones le genera?

Si tu hijx es mayor y ha podido involucrarse m3s:

- ¿C3mo me siento al recibir su proyecci3n?
- ¿Es realmente lo que siento?

PINTA LO QUE SIENTO. TRABAJO ARTÍSTICO

- ¿Me siento a gusto con la imagen que recibe mi hijx?
- ¿Qué cambiaría?
- ¿Me haría feliz el cambio?
- ¿Qué necesita mi hijo de mí? Intenta ser concreta

FINAL

Te animo a que compartas en el grupo privado tus impresiones y conclusiones acerca del módulo 4.

Comparte también una imagen de tu trabajo artístico si es posible. Así podemos enriquecer tus conclusiones desde la experiencia de cada una y nutrirnos mutuamente.