

GURASOENDAKO ALDIZKARIA

aurrera begira

10. ALEA 2006ko Abendua



GURASOENDAKO ALDIZKARIA

aurrera begira

Laguntzaileak:

- Bergarako Udal Euskara Zerbitzua
- Bergarako Udal Artxiboa
- Bergarako Udaleko Hezitzailea
- Bergarako Udal Kirol Zerbitzua
- Aranzadi ikastola
- Mariaren Lagundia ikastola
- Kale hezitzaileak
- San Martín ikastola
- Ipintza institutua
- Berrigara
- Lea Artibaiko Amankomunazgoa
- Jardun Euskera Elkarte
- Xipizaro Ludoteka

Maketazio eta inpresioa: KOH diseinu grafikoa
eta inpresio digitala

Egilea: Bergarako Udala
Gizarte Ongizateko
Prebentziorako zerbitzua
San Martin Agirre plaza, 1
20570 Bergara
Tlf: 943779126 • Faxa: 943779182
E-maila: aloidi@bergara.net

aurkibidea:

4-5 orrialdeak: 0-5 urtera
JANARI ALERGIAK: HAURTZAROAN
M^a Teresa Audicana Berastegui
Alergologia eta Inmunologia
Zerbitzuko Mediku adjuntua

6-7 orrialdeak: 6-11 urtera
BIZITZARAKO TREBETASUNAK
Elena Urigoitia
Bizitzarako Trebetasunen Hezitzailea
eta Terapeuta

8-9 orrialdeak: GURASOEN GALDERAK
Jose Ramon Fernandez

10-11 orrialdeak: 12-18 urtera
NERABEZAROA ETA GURASOAK
Alfredo Oliva
Sevillako Unibertsitateko Psikologia
Ebolutiboko eta Hezkuntza
Psikologikoko irakasle titularra

Oharra: Gurasoen galderak atalean zure zalantzak erantzunak izatea nahi baduzu, lasai egin.
Prebentziorako Zerbitzura zuzendu zaitez, telefonoz deitu edota E-maila idatzi eta erantzuna
hurrengo atalean argitaratuko dugu. • Tlf.: 943779126 • E-maila: aloidi@bergara.net.



Babesleak:



Bergarako Udala

Jardun

SARRERA

Garrantzitsua da jostailua ondo aukeratzea eta umearekin jolas egitea

JOLASAREN GARRANTZIA UMEAREN GARAPENEAN

Denok jakinean gaude jolasak haurraren duen garrantziaz, baina ematen diogu merezi duen garrantzia? Zer da jolasa haurrarentzat?

Jolasa barrearekin eta dibertsioarekin lotuta dago. Pozez eta atseginez egiten den liberazio bide bat da eta, umearen kasuan, bere burua eta ingurunea ezagutzeko behar beharrezkoa eta ezinbestekoa da gainera.

ZER EMATEN DIO JOLASAK UMEARI?

AUTONOMOAGO izaten laguntzen dio.

PLAZERRA eta momentu atsegin bat eskaintzen du.

Jolasa gustukoa den ekintza da eta, askotan, pilatutako **TENTSIOAK ASKATZEKO** ere aproposa da.

Gainera, **BARNE EMOZIOAK ESPRESATZEKO** bidea ere bada.

ETA ZEIN IZANGO LITZATEKE JOSTAILUAREN FUNTZIOA?

Jostailuekin berdin gertatzen da, baina kon-tuan izan behar dugu jolasaren laguntzaile besterik ez direla.

Umeari jostailu berri bat ematen diogunean, oso atsegina egingo zaio eta bere poza agertuko du berehala, hainbat arrazoiengatik (afektibitatea demostratzeko, sorpresa, nobedadea...); baina momentua pasatu eta gero ikusiko da benetan, jostailuaren egokitasuna.

Jostailu onak izan behar dituen ezaugarri batzuk hauek dira:

1.- Jostailuak dibertigarria eta umearen intere-

sa pizteko eta mantentzeko gai izan behar du.

2.- Fantasia, irudimena eta sormena eragin behar ditu.

3.- Haurraren hezkuntza mailara egokitu behar da.

4.- Erabilera arauak izan behar ditu.

5.- Estetikoak izan behar da, ondo egina.

6.- Ez da toxikoa ez arriskutsua izan behar.

7.- Erabiltzeko aukera bat baino gehiago eskainiko ditu.

8.- Talde jolasa sustatuko du.

9.- Ez du sexuaren araberako ezberdintasunik egingo.

10.- Konpontzeko erraza izan behar du.

ZEIN IZAN BEHAR DA GURASOEN PAPEREA?

Jostailuak bereziki umeei zuzenduak egon arren, nagusiek ere, haurrekin batera, oso zeregin interesgarria izan dezakete, gehienbat, ume horiei laguntzeko eta harremanak sendotzeko.

Motibazioa oso garrantzitsua da; hori dela eta, umeak egiten duen hainbat ekintza eta jolasetan laguntzea komeni izaten da, begira egoteko besterik ez bada ere eta egiten duena goraiatu edota zuzentzeko.

Azken finean, JOSTAILUA EZ DA NAHIKOA, ZURE PARTE HARTZEA EDOZEIN JOSTAILU BAINO ASKOZ GARRANTZITSUAGOA DA.

TXATXILIPURDI, euskara eta aisialdi elkarteak

Jostailua aukeratzen laguntzeko asmotan, **Euskarazko produktuen katalogoa** argitaratu du Bergarako Udalak azken urteetan beste hainbat udalekin batera, eta aurten ere herriko eskolatan banatuko da. Eta Interneten ere kontsultatu ahal izango da (<http://www.katalogoa.org/>).

Bergarako Udaleko Euskara Zerbitzua



Jardun



Mª Teresa Audicana Berasategui

Alergologia eta Inmunologia
Zerbitzuko Mediku adjuntua
Santiago Apostol Ospitalea
Olagibel 29 Gasteiz

JANARI-ALERGIAK HAURTZAROAN

1. Egoeraren zergatia

Biztanleriaren % 20ak, gutxi gorabehera, janariak sortutako kontrako erreakzioen bat izaten du behin edo behin. Horrelako alergiak dituen biztanleriaren ehunekoa, ordea, txikiagoa da. Janari-alergia bizitzako edozein unetan azaldu daitekeen arren, gehienetan lehen urteetan sortzen da. Beste gaixotasun alergiko batzuekin, hala nola dermatitis atopikoa arekin eta asma alergikoa arekin, batera agertu ohi da.

Janari-alergiek era askotako sorburuak izan ditzakete: besteak beste genetikoak (arbasoengandik jasotakoak) eta ingurumenari lotutakoak. Janari-alergiak ugaritzen ari dira herrialde garatuetan, eta gaixotasun alergiko guztiekin ere beste horrenbeste ari da gertatzen, ziur aski gure egungo bizimoduaren eraginez. Gure seme-alabek ez dute desnutrizio-arazorik, txerto egokiak jartzen dizkiegu, ez dute disenteriarik eta edateko ura eta higie-ne-baldintza

egokiak dituzte. Ondorioz, haurrik ahulenez ere aurrera egiten dute (herrialde azpigaratuetan hil egingo lirateke), baina bestalde, haien sistema immunologikoa kaltegarriak ez diren eragileen (janariak, etxeko hautsaren akaroak edo polena) kontrako antigorputzak sortzen ditu. Horrela, IgE erako antigorputzek hainbat funtzio betetzen dituzte: besteak beste, gaixotasun parasitarioen kontra borrokatzea. Herrialde garatuetan higie-nearen alorra oso aurreratuta dagoenez, hesteetako parasitarioak ez dira batere ugariak, eta digestio-aparatuko heste-flora urriagoa da.

2. Zer janarik sortzen dituzte alergiak?

Proteinak dituen edozein janarik sortu ditzake alergiak, eta jakin badakigu 100 janarik baino gehiagok alergiaren bat sorrarazi dutela behin edo behin. Hainbat aldiz egunean era guztietako elikagaiak jaten

ditugu, baina hala ere, oso gutxiren ondorioz sortzen dira hipersentikortasun-erreakzioak. Bestalde, janari-alergien sorburuak ez dira berberak, inondik inora, geografia-eremu guztietan, tokian tokio nutrizio-ohiturek berebiziko eragina dutelako. Horrela, adibidez, Estatu Batuetan janariak eragindako alergiak % 60ak kakahue-teen du zerikusia, eta Eskandinavian, berriz, arrainen ondoriozko kontrako erreakzioak dira nagusi.

Gure artean, alergiatuturri nagusiak gehien jaten ditugun janariak dira, eta hurrekin errazagoa da neurtzea, elikagai bakoitza noiz jaten hasten diren ikusita.

Espanian, adibidez, esnea, arrautzak eta arraina dira janari-alergien sorburu nagusiak 2 urtetik beherako haurren artean, eta 2 urtetik gorako artean, aldiz, barazkiak (frutak, fruitu lehorrak eta lekaleak, besteak beste).

Janarien artean, arrautza ongi aztertutako osagaia dugu: medikuok "atopia" deitzen diogun konstituzio alergikoaren "predictorra" edo "adierazlea" dela esaten da. Lehen 2 urteetan proteinen kontrako alergiaz sortzen zaien haurrek etorkizunean beste gaixotasun alergiko batzuk izateko aukera gehiago dituzte. Aurreikuspenen arabera, haur horien erdiak erinitisa, dermatitis atopikoa edo asma izango dute 4 urte bete aurretik. "Ibilbide atopikoa" esaten zaio horri.

3. Janari-alergien larritasuna. Nolako ondorioak eragiten ditu haurrengan eta familiakoengan?

- Janari-alergia zuzen diagnostikatzeko, benetan zenbaterainoko larritasuna duen ongi zehaztea, garrantzitsua da, arazorik ez sortzeko. Berez duena baino garrantzi handiagoa ematen badiogu, honako ondorio hauek eragiteko arriskua dago: elikadura txarra, elikadura-nahastea, arazo psikosozialak eta familia-arazoak. Eta alderantziz, berez duena baino garrantzi txikiagoa emanez gero, gaixoa bizi arriskuan jarri dezakegu. Ezin dugu ahaztu alergiak % 80 edo 90 janari gutxi batzuek eragiten dituztela (arrautzak, esnea, fruitu lehorrak, lekaleak eta arraina).

- Patologia horrek urduritasun eta kulpasentimendu handia sorrazten du maiz gurasoengan, eta haurrek, aldiz, naturaltasunez eta zentzu onez hartu ohi dute txiki-txikitatiki.

- Janari-alergien diagnostikoetan, alergiatuturriak kentzea da lehen urratsa. Horretarako, guraso eta hezitzaileei janari-ohitura berriak era-

Berrigara



kutsi behar zaizkie, eta askotan, kasuan kasuko janariaren izen desberdinen etiketetan osagaiak egiaztatzeko eskatu. Gainera, haurrak etxetik kanpo, kanpamentuetan edo eskolako jangelan, jaten duenean, elikagaien osagaiak aztertu eta informazioa eskatu beharko lukete beti gurasoek, eta horretan oso zorrotzak izan.

4 Eta gizartean zer?

Janari-alergiek pediatria-biztanleria-
ren % 6-8arengan dute eragina, eta oro har sintomak larriak ez izan arren, hiltzeko arriskua egoten da zenbaite-
tan. Horrela, 25 haurrez osatutako ikasgela batean, batek edo bik izan-
go lituzke janari-alergiak. Haurren artean, etxetik kanpo, janariak dira anafilaxia-iturri (alergia larria) nagusiak, baina zorionez, heriotza-tasa txikia da oso.

Hezkuntza-programetan, gero eta ugariagoak dira naturari lotutako jarduerak, fruta eta fruitu lehorrekin kontaktuan aritzekoak, elikatze-kanpainak, etab. Eta horiek arriskutsuak izan daitezke haur alergikoentzat. Askotan, gelan gailetak, gozokiak eta bestelakoak jaten dituzte denek elkarrekin, urtebetetzeak ospatzeko, garaian garaiko janari tipikoak (gaztainak...) dastatzeko... Ikasleren batek horrelako janariekin erreakzio larriak izan badu, debekatu egin beharko lirake. Gero eta gehiago dira etxetik kanpo bazkaltzen duten haurrak, eta beraz, funtsezkoa da ikastetxeetako jangeletako langileak gai horretan trebatzea. Osasun-langileak ez izan arren, ongi ezagutu beharko lituzkete honako alderdi hauek: janariaren arrisku potentzialak, anafilaxiaren lehen sintomak eta oinarritzko sendagaiak erabiltzeko modua, betiere gurasoen baimena izanik eta haien jarraibideekin (medikuek emanak) bat arituz. Bestalde, haur alergiko batzuek ez dute parte hartzen hainbat aisialdi-jardueratan (haurrentzako koloniak, txangoak...), debekatutako elikagaiak jateko arriskua dela eta.

Horretaz, garrantzitsua da gurasoak, hurbileko familia eta zaintzaileak trebatzea, haurra alergikoa dela jakin dezaten, eta erreakzio larrietan lehen sintomak bereizteko eta sendagaiak berehala emateko gai izan daitezen.



Berrigara

Beste ikasleek ere lagundu dezakete allergia-iturriak aurkitzen, eta gainera, desberdintasuna onartzen, errespetatzen eta solidarioak izaten ikasiko dute.

5. Nolako izango da haur alergikoen etorkizuna?

- 5 urte bete aurretik janari-alergiak dituzten haurrak aldian-aldian ikusi behar ditu alergologoak. Denboraldi batean ahalik eta dietarik zorrotzena ezarri ondoren, kasuan kasuko janaria berriz jaten hasteko aukera aztertuko du, besteak beste. Gainera, horrelako haurrek errinitisa edota asma alergikoa izateko arriskua ere badutela kontuan hartuta, zenbat eta lehenago diagnostikatu, hobeto bideratuko da arazoa.
- Askotan, txikienei alergiak sorrarazten dizkieten janariak gero, denboraren poderioz, berriz sartu ahal izaten dira dietan: esnea, arrautzak eta arraina. Fruitu lehorrak, aldiz, behin betiko baztertu behar dira.
- Haur alergikoentzako janari-txerto-
ei buruzko azterketen saiakuntzak egiten ari dira, bai mihi azpian ezarrita bai injekzio bidez, eraldatutako antígeno osoak erabiliz.
- Antigorputz monoklonal (anti-IgE) bat salgai dago merkatuan, baina oraingoz asma larrientzat bakarrik dago onartuta. Dena da, horrekin ere ikertzen ari dira.

La alergia a alimentos está aumentando en el mundo desarrollado. En los niños la leche, el huevo y el pescado son las principales causas de alergia alimentaria antes de los 2 años, mientras que los vegetales suelen predominar a partir de los 2 años. Dentro de los alimentos, la alergia al huevo se puede considerar como factor "predictor" ó "marcador" de una constitución alérgica. Es importante estudiar a los niños con alergia a alimentos porque generalmente estos alimentos (leche y huevo predominantemente) tienden a tolerarse con el tiempo. Aunque los padres vivan con preocupación un diagnóstico de alergia a alimentos en sus hijos, los niños suelen aceptarlo con naturalidad. En un aula es muy probable en nuestro medio que haya 1 ó 2 niños alérgicos a alimentos. Es importante trabajar el tema en el ámbito escolar tanto para prevenir ingestiones accidentales como para tratarlas adecuadamente y educar en valores al resto del alumnado.

Elena Urigoitia

Bizitzarako trebetasunetan
hezitzailea eta terapeuta



BIZITZARAKO TREBETASUNAK

ZER DIRA BIZITZARAKO TREBETASUNAK?

Portaera egokien bidez, eguneroko bizitzako erronkei eraginkortasunez aurre egiteko behar ditugun gaitasunak dira. Bizitzarako-trebetasunak hartzeari lotutako ikuspegiaren helburuak honako hauek dira: gazteei beraien bizitzaren kontrola berreskuratzen eta ongi hausnartutako eta arrazoitutako erabakiak hartzen laguntzea. Geroago, nerabezaroan, hamaika arrisku sortu dakizkieke: alkoholaren abusua, drogak, tabakoa, indarkeria, nahi gabeko haurdunaldiak, etab. Beraz, horiei guztiei behar bezala aurre egiteko oinarriak ematea da kontua.

Osasunaren Munduko Erakundearen arabera, ondoren aipatuko ditugun bizitzarako-trebetasunak behar-beharrezkoak dira (Mantilla, 1993):

1. Autoezagutza: geure burua hobeto ezagutzen badugu, errazago bereiziko dugu zer nahi dugun eta zer ez, eta zein diren gure benetako beharrak eta nahiak. Era berean, kezka- edo tentsio-uneetan aurrera egiten ere lagunduko digu.

2. Enpatia-gaitasuna: beste norbaiten tokian jartzeko eta haren bizitza nolakoa den imajinatze ahalmena ematen digu.

3. Eraginkortasunez komunikatzeko gaitasuna: gure pentsamenduak, emozioak eta beharrak besteei adierazten laguntzen digu.

4. Pertsonen arteko harremanak finantzatzeko eta mantentzeko gaitasuna: besteekin harreman positiboak iza-

ten laguntzen digu trebetasun horrek.

5. Erabakiak hartzeko gaitasuna: gure bizitzari buruzko erabaki konstruktiboak hartzeko ahalmena ematen digu, aukerak aztertu eta gugan eta ingurukoengan eragin ditzakegun ondorioak neurtu ondoren.

6. Arazoak eta gatazkak konpontzeko gaitasuna: bizitzako arazoei aurre egiteko konponbide konstruktiboak bilatzen laguntzen digu. Bestela, aipatutako arazoen ondorioz, gora-behera fisikoak (nahaste psikosomatikoak) eta mentalak (antsietatea eta depresioa) sortzen dira maiz, eta bestelako arazo psikosozialak ere bai (alkoholismoa, substantzia psikoaktiboaren kontsumoa...)

7. Sormenezko pentsaera izateko gaitasuna: oso baliagarria da erabakiak hartzeko eta arazoak konpontzeko, eguneroko bizitzako egoerei malgutasunez erantzuten laguntzen digulako.

8. Pentsaera kritikoa izateko gaitasuna: informazioei eta esperientziei buruzko hausnarketa objektiboak egiteko ahalmena da. Pertsona kritikoa galderak egiten ditu. Ez ditu gauzak besterik gabe onartzen, frogak, arrazoiak eta usteak zehatz-mehatz aztertu ondoren baizik.

9. Emozioak menperatzeko gaitasuna: geure eta besteen sentimendu eta emozioak bereizten, horiek gure portaeretan nolako eragina duten ulertzen eta egoki erantzuten laguntzen digu.

10. Tentsioei eta estresari aurre egiteko gaitasuna: estresaren sorburuak eta gure bizitzan eragiten dituen

ondorioak bereizten laguntzeaz gain, horiei aurre egiteko ahalmen handiagoa ematen digu.

BIZITZARAKO TREBETASUNAK BEREZKOAK DIRA ALA IKASI EGITEN DITUGU?

Gizakiok bizitza osoa ematen dugu geure burua hezten eta geure trebetasunak hobetzen. Beste hainbat gauza bezala, trebetasun horiek barnatzen eta erabiltzen ere ikasi dezakegu. Baina trebetasun horiek garatu ahal izateko, erabili egin behar dira, eta beraz, erabiltzeko eta lantzeko aukera eman behar diegu. Zenbat eta gehiago trebatu gure seme-alabak horretan, orduan eta gaitasun handiagoa izango dute eguneroko bizitzako egoerei egoki aurre egiteko. Izan ere, ongi asko dakigu hobe dela ezetz esaten jakitea baino, ezetz esateko gai izatea.

Ikastetxe batzuetan bizitzarako-trebetasunak ikasteko programak dituzte. Partaidetzan oinarritutako metodologia interaktiboa erabiltzen dute. Laguntza eskatzeko, erabaki egokiak hartzeko, gatazkak konpontzeko... zailtasunak dituzten haur edo nerabeekin, hainbat jarduera egin daitezke hori guztia ikasi dezaten: paperak antzeztu, eztabaidak antolatu, istorioak edo ipuinak kontatu.

ZERTARAKO BALIO DUTE BIZITZARAKO TREBETASUNEK?

Errealitatea ezin dugu aldatu; errealitatea bizitzeko modua bai, ordea. Bizitzarako-trebetasunek, izenak berak adierazten duenez, hobeto eta zoriotsuago bizitzeko balio dute. Nahitaezkoak dira gure seme-alabek ohitura osasuntsuak hartzeko eta ongizate fisiko eta mentalaren kontrako guztiari uko egiteko.

Gure seme-alabei autoezagutza oinarritutako heziketa ematen badiegu, beraientzat onena zer

Jardun



den bereizteko gai izango dira. Besteen lekuan jartzen irakasten badiegu, desberdintasuna onartzen eta gizarte-harreman hobeak sortzen lagunduko diegu. Eta elkar-tasunezko eta laguntzazko portaerak sustatuko dizkiegu.

Sentimendu eta pentsaerak adierazten irakasten badiegu, errazago lortuko dituzte helburu pertsonalak. Komunikazio asertiboan trebatzen baditugu, gerora harreman onei eusteko eta amaiera konstruktiboak emateko gai izango dira. Aukerak eta ondorioak neurtzen ikasten badute, askoz ere erabaki hobeak hartuko dituzte.

Gatazkei konponbide konstruktiboak ematen irakasten badiegu, hori berezko ezaugarria baita giza harremanetan, hazi egingo dira pertsona moduan, eta gainera, bake-kultura sustatuko dugu.

Pentsaera kritikoa lantzen duten haur eta nerabeek gizartearen ikusketan eta entzuten duenari buruzko irakurketa pertsonal eta objektibagoa egiten ikasten dute, besteak beste. Eta kontuan hartu behar da egungo gizartearen komunikabideen eragina izugarria dela benetan.

Zenbait emozio eta sentimendu, adibidez haserrea eta beldurra, era konstruktiboan bideratzen ikasten badute, elkarbizitzarako modu hobeak bilatzeko gai izango dira.

Eta azkenik, estres maila menderatzen ikasten badute, ez kezkatzen lagunduko diegu.

ZER EGIN BEHAR DUGU GURE SEME-ALABEI TREBAT-SUN HORIEK IRAKASTEKO?

Funtsezkoa da gure hitzak eta ekin-tzak bat etortzea. Horretarako eta adibide gisa, gogoeta egin dezakegu honako hau aztertzeko: guk esandakoa egiten ez dutenean, nola jokatzeko dugu? arauak eta mugak ezartzerakoan, argiak eta koherenteak dira? Haserre gaudenean, gure agresibitatea menderatzea lortzen dugu eta haienari erantzuteko gai izaten gara? gure beharrak lasai eta eraso gabe azaltzen dizkiegu? haienak entzuten ditugu kritikatzeko hasi gabe? Zerbait gertatzen zaienean, haien emozioak kontuan hartzen ditugu, haien lekuan jartzen gara zer pentsatzen eta sentitzen ari ote diren ulertzeko? edo garrantzia kentzen diegu "ez kezkatu, ez da horrenbeste" esanez?

Horri guztiari buruzko hausnarketa egitea komenigarria dugu, beraz. Gure seme-alabak autonomoak eta independenteak izatea, beraien irizkiak edukitzea, drogei ezetz esate...

tea... nahi badugu, gaitasun horiek guztiak gurekin lantzeko aukera eman behar diegu, elkarriketaz, errespetuaz eta tolerantziaren baliatuta.

Hitz batean, osasun-hezkuntza eman behar diegu, eta horren oinarria auto-estimua lantzea da. Hau norberarekiko errespetuan oinarritzen da eta bi mugarritan finkatzen da:

- Maitagarria naiz, "norbaitek berezia naiz"
- "Egokia" eta "Gai" naiz "nere arazoak konpondu ditzaket"

Beraz, kontu handiz zaindu behar dugu zer esaten diegun eta nola esaten diegun, eta batez ere, eguneroko adierazi behar diegu, hitzen edo keinuen bidez, zenbat maite eta errespetatzen ditugun.

Las habilidades para la vida son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado que permita enfrentar eficazmente los desafíos de la vida diaria (OMS). Estas habilidades ayudan a los y las jóvenes a recuperar el control sobre su vida y a tomar decisiones con conocimiento de causa. Es decir, que puedan hacer frente de forma saludable a los riesgos que se pueden presentar más adelante en el período de la adolescencia como es el abuso de alcohol, drogas, tabaco, violencia, embarazos no deseados etc. Son 10 las habilidades que propuso la Organización Mundial de la Salud para una vida saludable:

1. Autoconocimiento
2. Empatía
3. Comunicación efectiva
4. La capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales
5. Toma de decisiones
6. Solución de problemas y conflictos
7. Pensamiento creativo
8. Pensamiento crítico
9. Control de emociones
10. Manejo de tensiones y estrés

Jardun



GURASOEN GALDERAK

Jose Ramon Fernandez

(Psikologoa, Psikologia konduktualeko kabinetea)
c/ Ramon Maria Lili 2 BERGARA. Tlf: 943765939



1) Gure bi urteko alaba beldurtu egiten da danborrada, kabalgata eta halakoekin. Nik inongo garrantziarik gabeko erreakzioa dela uste dut, baina inguruko helduek ez diote kasurik egiten umeak adierazten duenari; txorakeriak direla diote, eta ekitaldiok ikustera joateko presionatzen naute, oso politak direla esanez. Zer komeni da halakoetan?

Kasu konkretu honetan, nabarmen da inguruak ez diola batere laguntzen; hortaz, ez utzi inguruak alabarekin duzen jarreraren eragina izan dezan. Are gehiago, ez zaitzatela presionatu erabat konbentzitzen ez zaituen ezer egiteko.

Edozein kasutan, umearen beldurrari konponbidea emateko zerbait egin nahi baduzue, lehenenego eta behin

2) 7 urteko semea dugu, baina gurasoak bananduta gaude. Semea nirekin bizi da eta asteburuetan joaten da aitarengana. Gurasoon arteko harremana ez da oso ona eta horrek gure semeagan eragina du: transmititzen dizkiogun mezuak, mugak eta arauak askotan erabat kontrajarriak dira. Ezinezkoa zaigu ados jartzea.



Jardun

Badira ume batzuk itxuraz inongo beldurrik gabe egiten diotenak aurre bizitzari. Beste batzuek, ordea, beldurrik gaingintu behar izaten dituzte behin eta berriz haurtzaro guztian. Ume beldurtia izaki exigente eta amorragarria bihur daiteke, bere buruagan konfiantzarik gabekoa. Horregatik, beldurrei aurre egiten ikasi behar du.

Oinarri-oinarrian, egoera ulertu egin behar da, eta gaingintzen lagundu. Ezin da umea kritikatu edo txiki edo koldartzat etiketatu; ezin diogu oihu egin, ezta baztertu ere. Beldurra identifikatu behar da, eta umea beldur hori gaingintzeko prestatu.

beldurra "baloratzen" erakutsi behar diozue: adibidez, adierazi dezala eskuak elkartu edo aldenduz, zenbatekoa den beldur hori. Bigarren, baretu umearen antsietatea: lasaitu, segurtasuna eman, harengandik hurbil egon, eskutik heldu... Erabili jokoak beldur hori apurka kontrolatzeko; esate baterako, erakutsi beldurra eragiten dion estimuluaren argazkiak eta marrazkiak, eta zuzendu estimulu horietaz duen uste okerra. Berarekin egon beldurtzen denean, beldurrei elkarrekin egiteko aurre. Beldur gutxi-xeago duela erakusten duen bakoitzeari, animatu umea, eta goretsi egindako ahalegina.

Guraso batzuk pozik eta beste batzuk hondoa jota egoten dira dibortziogatik, umeak, ordea, beldurtuta eta nahastuta sentitzen dira kasu guztietan, beren segurtasun pertsonala kolokan sumatzen dutelako. Heriotzaren ondoren, gurasoen dibortzioa da ume batentzat galera handiena. Baina dibortzioa ez da arazo bakarra, hori baino okerragoa da umeentzat gurasoen arteko ezin eraman konstantea, eta horixe da umeek emozionalki edo jokabidearen aldetik asaldurak izateko faktore garrantzitsuenak. Umeari alde horretatik ahalik eta kalte gutxien eragitea izan behar da gurasoen eginkizuna.

Horregatik, gurasoak elkarren artean gaizki konpontzen badira, baita banandu eta gero ere (nahiz eta, antza, konponbidea hori izan), sufrendu-potentziala gutxitzen saiatu behar dute eta sufrenduaren efektu negatiboak ahalik eta gehien murrizten, seme-alabek segurtasun-eta babes-sentsazioa ez galtzeko. Horretarako, kontuan hartu umebion delatela, eta umearen hobe beharrez jokatu behar duzuela beti. Dibortziaz ari diren guraso guztiek saiatu behar dute beste gurasoekin harremana bultzatzen eta, horrez gain, bestearekiko komentario txarrak saihesten, jarrera horrek leialtasun-konfliktoa ez ezik autoestima galtzea eragiten diolako umeari. Beti kontuan izan behar duzue umebion delatela eta segurtasun-eta babes-sentsazioa kontserbatzea behar duela.

Esan didazun bezala, zuentzat ezinezkoa bada oinarritzko-oinarritzeko ere ados jartzea, adibidez, ezinezkoa bazaizue zuen semearen jarrerari arauak eta mugak markatzea (arauak bikote ohiari min egiteko erabili gabe), nik uste egokiena duzuela psikologo batengana joatea, arazoa arintzen laguntzeko edo familiako arazoetan espezializatutako bestelako profesionalen batera gida zaitzaten.

3) Tengo un hijo de 16 años y le gusta mucho ver la televisión. Entre semana le dejamos quedarse hasta las 11 de la noche pero el quiere quedarse más por lo que todos los días tenemos bronca. Además las series que le gustan a él no se si son muy adecuadas para su edad... ¿Como establecer criterios a la hora de ver la televisión?

Este es un problema muy común en todas las familias, pues a quién no le agradaría tener siempre a mano un amigo ocurente, frecuentemente espectacular y a menudo ingenioso, que nunca se enfada y muy entretenido, que no exige atención alguna y, por si fuera poco, apenas consume ni es exigente, y del que, para más comodidad, se puede prescindir en cualquier momento. No hay ser humano que reúna tantas cualidades.

En las nuevas generaciones la influencia de la televisión en su for-

mación ha ido en aumento por lo que los padres hemos de conocer cómo actuar eficazmente en el ámbito familiar con respecto al uso de la televisión, para que no nos reduzcan a la pasividad o la indiferencia de un consumidor acrítico y sin opinión, que todo lo digiere. Así debemos promover un uso responsable y activo, fomentando una conducta y hábitos televisivos adecuados.

Lo más productivo es enseñarlos desde pequeños a que no hay que "ver televisión" sino que hay que "ver programas de televisión". Así desarrollaran su capacidad de selección. Para crear un criterio de selección, evitaremos tener encendida la televisión, cuando no haya nadie viendo un programa determinado y procuraremos no tener a mano el mando a distancia, pues el "zapping" es contrario al criterio de selección. Hemos de elegir conscientemente lo que queremos ver y desechar lo que no nos interesa o no nos convence.

Procuraremos fomentar una actitud crítica ante lo que ven. Para ello nos informaremos sobre los programas que ven y los acompañaremos cuando los vean, incitándoles a analizarlos y comentándolos en reuniones familiares, por ejemplo, en las comidas.

Adoptaremos ciertos hábitos como no usar la televisión como "niñera electrónica", evitar que la televisión

esté encendida en nuestras comidas, cenas o tertulias. No negarla por sistema, ni imponer restricciones muy severas, así tampoco vamos a aumentar su afición por los libros o el deporte. La televisión forma parte de nuestras vidas, por eso, en el caso de los adolescentes, donde es más difícil poner reglas, la idea es que aprovechemos los programas que ven como una manera de conocer sus intereses y ayudarles a tener criterios claros, a la vez que les ofrecemos otras aficiones.

Recuerde que puede apagar la televisión cuando sea necesario, dando siempre una explicación y buscando otra alternativa. En estas ocasiones ayuda mucho tener una videoteca con películas y documentales de interés para nuestros hijos. Además, como en casi todos los casos, predicar con el ejemplo es una de las claves básicas. No se puede aconsejar no ver la televisión tantas horas si nosotros a su vez pasamos horas y horas ante el televisor.

Los medios de comunicación están para que hagamos un uso racional de ellos, bien sirviéndonos para la evasión, o bien para extraer en cada momento aquello que va a contribuir a nuestro bienestar, que enriquezca nuestros conocimientos o nos entretenga satisfactoriamente, conforme a nuestros criterios de exigencia.

Jardun





Alfredo Oliva Delgado

Sevillako Unibertsitateko Psikologia Ebolutiboko eta Hezkuntza Psikologiako irakasle titularra. Nerabeen garapenean eta nerabezeroari lotutako familia-harremanetan espezialista da.

NERABEZAROA ETA GURASOAK

Guraso asko kezkatu egiten dira beren seme-alabak nerabezarora hurbiltzen ari direnean, sasoi horretan seme-alabekin dituzten harremanetan zailtasun handiak sortuko direla uste dutelako. Badu zentzurik kezka horrek?

Bada, beharbada hasi gintezke esanez, arazoa ez dela hain larria. Komunikabideek oso albiste kezkarriak ematen dituzte gazte eta nerabeei buruz, eta arlo honetan lan egiten dugun profesionalok ere lagundu egiten dugu irudi negatibo hori ematen, baina ez dator bat errealitatearekin. Etapa horri dramatismoa kendu behar zaio; izan ere, gurasoek arazoak izango dituztela uste dutenean, azkenean, kasu askotan, arazoak izaten dituzte. Nik gura-

soei gehiegi ez kezkatzeko esango nieke, gehienentzat beraien seme-alaben nerabezarora oso garai pozgarri eta atsegina izango baita. Hala ere, egia da une batzuk zailak izan daitezkeela.

Baina gauza batzuk aldatu egiten direla dirudi, zer aldaketa gertatzen da nerabezarora iristean?

Bai haurrak bai helduak etengabe aldatzen ari gara, baina egia da bizitzako une batzuetan beste batzuetan baino aldaketa gehiago izaten direla. Eta nerabezarora sasoi horietako bat da. Badira oso aldaketa fisiko nabariak, eta ez du merezi horiei erreparatzea, baina gogoratu beharra dago aldaketa horiek ez dituztela beti ongi hartzen nerabeek, batik bat oso goiz jasaten dituzten neskek. Baina beste aldaketa fisiko batzuk ez dira hain erraz ikusten eta garrantzizkoak dira. Aldaketa hormonalak ari naiz. Horien eraginez, nerabeei sexu-desira pizten zaie eta

gogo-aldarte oso gorabeheratsuak izaten dituzte, orain triste daude eta gero pozik edo haserre. Egoera horren ondorioz, haiekin dugun harremana zailagoa izan daiteke eta, beraz, pazientzia handiagoa erakutsi behar dugu.

Eta aldaketa psikologikoak?

Asko dira eta garrantzi handikoak. Eta nik uste dut gurasoek ezagutu egin behar dituztela, seme-alabengan sumatzen dituztenean nola erreakzionatu jakiteko. Alderdi garrantzitsu bat aldaketa kognitiboekin zerikusia duena da. Izan ere, 12 edo 13 urtetik aurrera, nerabeak beste modu batera pentsatzen hasten dira eta kritiko eta erantzunkor bihurtzen dira. Ez dute onartzen aitak eta amak justifikaziorik gabeko arauak inposatzerik, eta, eztabaidan ari direnean, ez dute erraz amore ematen. Gogoratzen naiz neure semearekin izan nuen aurreneko eztabaidak bi ordu baino gehiago iraun zuela. Nirekin entrenatzen ari zela uste dut. Nik beti esaten diet gurasoei harro sentitu behar dutela euren seme-alabak kritikoago bihurtzen direnean, heltzen ari diren seinale baita. Lorpen ebolutibo gisa hartu behar dute, irakurtzen eta idazten ikasi zutenean bezalaxe.

Kale hezitzaileak

Hala ere, nerabeek afektiboki euren aita-amen-gandik bereizi behar dute, ez da horrela?

Bai, jakina, autonomo sentitu eta euren erabakiak hartzeko gauza izateko premia dute. Pertsona batez maiteminduta edo harekin afektiboki oso lotuta egongo balira eta maitemina gainditzeko unea iritsiko balitz bezala gertatzen da. Prozesu horretan beren buruari laguntzeko, gurasoengan akatsak bilatzen hasten dira, desidealizatu egiten dituzte. Horixe egiten dugu helduok maite ez gaituen norbaitenganako maitemina uxatzen ahalegintzen garenean.



Desidealizazio hori ez dute beti ondo hartzen gurasoek, 40 edo 45 urte izanda oso adin delikatuak baitaude euren seme-alaben kritikak onartzeko. Aita eta ama oraindik garrantzitsuak badira ere, nerabezarotik aurrera lagunek eta berdinen taldeak gero eta garrantzi handiagoa hartuko dute eta mutilaren edo nesken funtsezko erreferente bilakatuko dira.

Aldaketa horietako askoren ondorioz, gurasoen eta seme-alaben arteko harremanak zailagoak izango dira.

Bai, hala da. Ez da komeni arazoa puztea, baina onartu beharra dago familia gehienetan nerabezaroaren hasierako urteetan ugaritu egiten direla gatazkak, batez ere eguneroko jardueren lotutako alderdiak direla eta: etxera itzultzeko ordua, ikasketen eskaini beharreko denbora, gelako desordena, etxeko lanetan laguntzea eta abar. Hala ere, baikor azaldu behar dugu; izan ere, liskarrik gehien izaten den garai hori laburra izaten da eta, kasu gehienetan, harremanak onera itzultzen dira. Gainera, horrelako liskarrek eragin positiboa ere izaten dute, azkenean aitek eta amak ere argi ikusten dutelako euren seme-alabekin erlazionatzeko modua aldatu behar dutela eta ezin dutela jarraitu umea balitz bezala tratatzen. Hasieran, gurasoek ohikieriaz jokatzeko joera dute eta ez dute aldaketarik onartu nahi, baina pixkanaka euren jarrera malgutzen joaten dira, onartzen dute semea edo alaba handitu egin dela eta haren iritzia entzun eta erabaki asko berarekin negoziatu behar dutela. Une horretatik aurrera, egoerak nabarmen hobetzeko bidea hartuko du.

Gurasoen eginkizunak garrantzitsuak izaten jarraitzen du?

Bai horixe. Haurtzaroan bezala. Urte horietan zehar, neska-mutilek aldaketa horiei eta beste askori egin beharko diete aurre, hala nola ikastetxetik instituturara joateari edo bikote-harremanen hasierari. Aldaketa horiek oso estresagarriak izan daitezke nerabea-

rentzat. Gurasoen sostengua nabaritzen badute, indartsuago sentituko dira, konfiantza handiagoa izango dute erronka horiek gainditzeko. Guraso batzuek uste dute euren seme-alabei, nerabezarora iristen direnean, ez dietela jaramonik egin behar, baina hori ez da egia. Argi dago hainbat alderditan nolabaiteko liberazioa sumatuko dugula, baina beste kezka eta zailtasun batzuk sortuko zaizkigu, guraso gisa dagokigun eginkizuna proban jartzeko.

Zer ezaugarri bete behar du nerabearen guraso onak?

Ez da erraza errezetak ematea. Izan ere, aita edo ama izateko era asko daude. Hala ere, ezaugarri batzuk funtsezkoak direla esango nuke. Lehenik eta behin, lehenago aipatu ditugun maitasuna eta sostengua. Baina, bestalde, komunikazio ona edukitzeko gai izan behar dute. Guraso asko kexu azaltzen dira komunikaziorik ez dagoelako, eta komunikazio ezaren errua beren seme-alabei egozten diete. Ez da egia. Sarri askotan gurasoak berak izaten dira komunikazioari oztopoak jartzen diotenak, etengabeko kritika eta sermoien bidez. Beste ezaugarri garrantzitsu bat seme-alabek aisialdian gogoko dituzten jardueren berri izatea da, hau da, nora joaten diren eta haien lagunak nor diren jakitea. Eta horren berri izateko modurik onena haiekin harreman ona izatea da, horrela beraiek esango baitizkigute gauza horiek. Polizia-galdeketez ez dute emaitza onik ematen. Gainera, askotan derrigorrezkoa izango da mugak jarri eta, muga horiek gainditzeko direnean, erantzukizunak eskatzea. Gaztea hazi ahala, mugak gero eta gehiago negoziatu beharko ditugu haiekin eta malguagoak izango dira, eta kontrolak pixkanaka desagertzen joan behar du. Etapa horretako funtsezko beste alderdi bat autonomia sustatzea da, eta hori lortzeko, euren kabuz pentsatu, arazoak konpondu eta erabakiak era independentean hartu ditzaten animatzea da onena. Horrek lan handia eskatzen die guraso askori, buruan sartuta daukatelako haien seme-alaben bizitza erabat zuzendu behar dutela eta ez direlako ohartzen modu horretan seme-alabak gehiegi babes ten edo behartzen ari direla eta helutzea galarazten ari zaizkiela.



La llegada de la adolescencia es un momento de intensa preocupación para muchos padres y madres, que temen que la relación con sus hijos empeore y empiecen a surgir problemas en su relación con ellos. Las razones de esta preocupación tienen que ver con la mala prensa que tiene esta etapa evolutiva, ya que con frecuencia aparece asociada a conflictos familiares, consumo de drogas o conductas de riesgo, por citar sólo algunos de los problemas más preocupantes. No obstante, bastantes padres disfrutaban mucho de la relación con su hijo o hija adolescente, pues a pesar de que es frecuente que se produzcan algunas dificultades relacionales coincidiendo con el inicio de la adolescencia, lo normal es que esos momentos de mayor tensión vayan desapareciendo gradualmente. Cuando los padres están informados de los importantes cambios psicológicos que suele acarrear la adolescencia, y reaccionan ante ellos con paciencia y flexibilidad, es muy probable que estén preparando el camino para una relación saludable y satisfactoria con su hijo o hija adolescente.

BAINA ZER ARI GARA EGITEN GURASOEKIN?

Alvaro Iruin
Psikiatra.

Osakidetzako Gipuzkoako ospitaletik kanpoko osasun mentaleko gerentea eta laguntza psikoatrikoko eta osasun mentaleko arduraduna



Orain dela hilabete batzuk, foro hone-tan bertan, guraso eta seme-alaben arteko harremanei buruzko iritzia azaltzeko aukera eman zidaten. Izan ere, errealitateak behin eta berriz erakusten digu harreman horiek konplexuak direla beti. Ildo horretan, seme-alabek gurasoengandik kultur eta gizarte-baldintza jakin batzuk hartzen dituztela, eta aipatutako baldintzek elkarren arteko harremanetan, eta, ondorioz, haien hazkundean eragina dutela adierazi nuen aurrekoan.

Oraingo honetan gaiaz berriz mintzatu-ko naizenez, kontrako ikuspegitik jorratzea erabaki dut, ordea, eta horregatik eman diot izenburu hori.

Beraz, gurasoei gizarteak baldintza jakin batzuk ezartzen dizkiela azalduko dut: etengabe esaten zaie nolakoak diren eta nolakoak izan behar duten familia-harremanek. Ekarri dezagun gogora, adibidez, erabat hedatuta dagoen uste bat: nerabezaroan guraso eta seme-alaben arteko harremanak bereiziki korapilatsuak direla. Horrek baldintzatu egiten ditu gure jarrera eta espektatibak seme-alaba nerabeekiko harremanei heldzerakoan, eta aurreiritzien ondorioz, gure inguru hurbileko edo urrunagoko funtzionamendu-ereduei jarraitzeko joera izaten dugu.

Zergatik ez ditugu alde batera uzten horrelako "oharrak", seme-alabekiko harremanei aurreiritzirik gabe heldzeko? Jarraibide-liburu eta guzti jaio beharko luketela uste dugu, ala? Azken finean, gehienok ez ginen lehenago pentsatzen hasi guraso izateko eta geure famili gunea sortzeko gai ginen ala ez; hala egin genuen, besterik gabe, nahi-ta eta berez etorri zelako dena une pertsonal jakin batean.

Gainera, hori horrela izan da beti, jakina, gizateriaren historia osoan. Hala ere, familia-portaera eta -ereduak erruz

aldatu dira denboraren poderioz. Javier Elzok "Hijos y padres. Comunicación y conflictos" ikerlanean azaltzen duenez, familia espainiarren % 43 Familia nominalak dira (hala deitzen die berak): "... gurasoak kikilduta daude neurri handi batean, ez dira inplikatzeko, ez dira ia saiatzen seme-alabek benetan zer nahi duten jakiten...".

Imajinatzen al dituzue orain dela 50 urteko gurasoak "kikilduta"? Edo kanpoko laguntza eskatzen seme-alabak hezteko? Edo zer pentsatzen dugu dela "seme-alabekin inplikatzeko"? Afaria dutenean haien "taxistak" izatea?

Erantzuna ezezkua izango da ziur aski, baina gaur egun horrelako egoerak oso ugariak dira: gurasoen zereginaren mugak lausotuta daude "seme-alaben lagunak" izan nahi dutelako. Eta hori ezinezkoa da, izatez. Osasun-zentroetako eta osasun mentaleko zentroetako kontsultetara guraso asko joaten dira laguntza eske, gainezka eginda eta seme-alaben jarrera jakin batzuk zuzendu ezinik dabilatzalako. Horren guztiaren ondorioz, "eguneroko bizitzako arazo" arruntak, eta behar-beharrezkoak, neurritz kanpo psikologizatzen dira maiz, benetan ez baita horrenbestera.

Aurreko guztiaren adibidea, nire ustez, telebista-programa bat da: psikologo batek seme-alaben portaerekin arazak dituzten familiei nola jokatu behar duten irakasten die "zuzenean". Telebista-kate horretako programa nagusietakoa da: 1,5 milioi ikusle baino gehiago ditu. Horrekin ez dut esan nahi laguntza hartzea txarra denik, baina argi dago familia horiek ez dutela inolako arazo psikologikorik, eta helburuak gurasoak direla, guraso-papera zertan datzan irakastea, alegia.

Azken finean, agian egungo gurasoak ez gara gai izan "informazio-garai"

honen ezaugarrietara behar bezain azkar moldatzeko, eta seme-alabek guk baino gehiago dakitela ikusteak uzurtuta utzi gaitu, eta jarrera pasiboak hartu ditugu, guraso eta hezitzaile moduan ditugun zereginekin bat ez datozenak. Esanak esan, ordea, ezin dugu ahaztu jarraibideak geuk finkatu behar dizkiegula seme-alabei, garatzeko, mugak egoki onartzeko eta nagusiak direnean beraien kasa arazorik gabe moldatzeko gai izan daitezen.

Argi utzi nahi dut horrekin guztiarekin ez dudala esan nahi iraganera itzuli eta autoritarismoan oinarritutako hezkuntza-ereduak berreskuratu behar ditugunik. Aitzitik, horra zer aldarrikatzen dudana: seme-alaben hezkuntzaren ardatzak gu geu izatea, gurasoek zeregin horretan erdi-erdian kokatzea. Horretarako guraso-lana betetzeko gai garela pentsatu behar dugu, besterik gabe, haurrak izan aurretik ere bai. Eta garrantzitsuena hau da: edozer eskatzen diegula ere, gizarteko mitoak edo usteak gorabehera, gure hitzak eta ekintzak bat etortzea.

Gu erretzaileak bagara..., nola eskatuko diegu ez erretzeko? Horixe ba!



Jardun