

GURASOENDAKO ALDIZKARIA

aurrera begira



GURASOENDAKO ALDIZKARIA

aurrera begira

Laguntzaileak:

- Bergarako Udal Euskara Zerbitzua
- Bergarako Udal Artxiboa
- Bergarako Udaleko Hezitzaileak
- Bergarako Udaleko Hezkuntza teknikaria
- Kale hezitzaileak
- Aranzadi ikastola
- Mariaren Lagundia ikastola
- San Martín ikastola
- Ipintza institutua
- Berrigara
- Lea Artibaiko Amankomunazgoa
- Jardun Euskera Elkartea
- Xipizaro Ludoteka

Maketazio eta inpresioa: KOH diseinu grafikoa
eta inpresio digitala

Egilea: Bergarako Gizarte
Zerbitzuen Departamenduko
Prebentziorako zerbitzua
San Martín Agirre plaza, 1
20570 Bergara
Tlf: 943779126 • Faxe: 943779182
E-maila: aloidi@bergara.net

aurkibidea:

4-5 orrialdeak: 0-5 urtera
ESKOLAZ KANPOKO JARDUERAK ADIN
HAUETAN HASTEN BADIRA,
ESTIMULAGARRIAK ETA MOTIBAGARRIAK
DIRA?

6-7 orrialdeak: 6-11 urtera
SEME-ALABAK ZIGORTU EGIN BEHAR DITUGU?

8-9 orrialdeak: GURASOEN GALDERAK

10-11 orrialdeak: 12-18 urtera
KANNABIS-ARI BURUZKO INFORMAZIOA
ETA ARRISKUAK

Aurten artikuluen egileak:

ETXADI.

Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa

Juan Luis Martín Ayala Doktorea

Ainhoa Manzano Fernández Doktorea

Prebentzioaren inguruan, gurasoei zuzendutako hainbat zerbitzu:



ETXADI

"Familientzako orientazio psikologikoa"
ZERBITZUA

- Ostegunero 2 ordu: 11:00-12:00 / 16:00-17:00
- Telefonoz: 94 405 15 49
- Postaz idatzita: ETXADI. Maximo Agirre 18 bis,
5. pisua. 10.dpto. 48011 BILBO
- Internet bidez idatzita: www.bergara.net • www.etxadi.org



Juan Luis Martín Ayala Doktorea
Ainhoa Manzano Fernández Doktorea

"Aurrera begira" aldizkaria interneten: www.bergara.net

Babesleak:



Begarako Udala

HAUR ETA GAZTEENTZAKO UDAKO ESKAINTZA

Uda gainean dugun honetan, haur eta gazteak oporrak izango dituzte 2-3 hilabetez. Ondorioz, beraien denbora liberako asti gehiago izango dute, norberak nahi duena egin, ondo pasatu eta gozatzeko. Baina ondo pasatzeaz gain, eskolaz kanpo eta aisialdian antolatutako egitasmoek bestelako helburuak sustatzeko aukera ere eskaintzen dute. Bergaran ere izango da horretarako aukera, jarraian herriko erakunde eta elkarteek antolatutako ekintzak aurkezten dira.

XIPIZARO- UDALEKU IREKIAK 2008

Ainhoa Dominguez, Xipizaro-ko langilea

Helburuak: Euskara lantzea, harremanak sendotzea, natura errespetatzea, ondo pasatzea, elkar errespetatzea...

Nori zuzendua: 1994. urtean jaiotakoetatik 2005. urtean jaiotakoetaraino.

Data: Ekainaren 30tik uztailaren 24ra.

Ordutegia: 1994-2004 tarte honetan jaiotakoak (HH1-DBHII): Goizeko 10:00etatik 13:00etara.

2005ean jaiotakoak: Goizeko 10:30etik eguerdiko 12:30era.

Egitaraua: Kanpo irteerak, kirolak, jolasak, mendi irteerak...

Tokia: Ipintza institutuan, 1994-2004 tarte jaiotakoak.

Agorrosin ekintza gunean "ludotekan", 2005ean jaiotakoak.



Internet

UDAL KIROL ESKAINTZA 2008KO UDARAKO

Unai Asurmendi, Udaleko Kirol teknikaria

Aurten, berrikuntza bezala, haur eta gazteentzako eskaintza hezkuntza etapaka antolatu da. Arrazoiak bi dira: aurten etxeko postontzi bidez beharrean, eskolen bidez zuzendu dira ikasleengana eta beste aldetik eta garrantzitsuen, heziketa fisikoaren ikuspuntutik, ekintzak ikasleei egokitu ko zaizkiela eta ez alderantziz.

Informazio gehiagorako deitu Udaletxeko Kirol Zerbitzura, tlf: 943779767.

JARDUN EUSKARA ELKARTEA.

KOSTA ALA KOSTA udaleku ibiltaria

Itsaso Mendizabal, Jardun-eko langilea

Bergarako gaztetxoaren artean azken urteetan modan jarri da lokalak alokatu eta beraien denbora libre bertan pasatzea. Horrela batez ere beraien inguru hurbilarekin erlazionatzen dira eta, horren ondorioz, gizartearen beraien presentzia eta partehartzea gutxitu direla nabari da. Beraz, gazteen bizi ohiturak aldatu direla kontuan hartuta, Arrasateko Txatxilipurdi elkartearekin batera gazteentzako udarako egitasmo berezia antolatu dugu.

Helburua: euskararen erabilera sustatuz ondo pasatu eta jende berria ezagutzea.

Nori zuzendua: 14-16 urteko gazteentzako

Data: Uztailaren 3tik 10era

Egitaraua: gazteentzako udarako alternatiba ezberdin bat izango da, Gipuzkoa eta Bizkaiko kosta ezagutzeko aukera paregabea izango dute. Egonaldia hainbat herri-tako kanpinetan izango da eta gainera leku bakoitzean kirol ekintzak tartekatuko dira.



ESKOLAZ KANPOKO JARDUERAK ADIN HAUETAN HASTEN BADIRA, ESTIMULAGARRIAK ETA MOTIBAGARRIAK DIRA?

Eskolaz kanpoko jarduerak familiak ez bezalako elkarbizitza eskaintzen diete huarrei Eskolaz kanpoko jarduerak umearen formakuntza integralerako beharrezkoak direnak dira, eta beti ez dira hezkuntza zentroan eskaintzen.

Horregatik da hain inportantea gurasoen funtzioa umeari adin txikitatik laguntzeko bere interesak eta eskolaz kanpo jarduerak garatzen. Umeak gelan jadanik egin duen jardueraren batean interes berezia azaltzen badu, esaterako, abestu, dantza egin, marraztu, hizkuntzaren batekin hasi edo kirol zehatz bat, komenigarria izan daiteke bere adinera egokitutako programa bat bilatzea, interes hori garatzeko eta umeak aurrera jarraitu dezan.

Haurren gaitasunen garapena indartzeaz gain, kurrikulumetik kanpoko jarduerak autoestima indartzen dute eta garapen sozialerako

aukerak eskaintzen dituzte: umeek, antzeko interesak dituzten umeekin jarduera horietan parte hartzean, euren sare soziala zabaltzen dute.

Abantaila horiek aintzakotzat hartu arren, kontuan izan behar dugu, era berean, ez ditugula seme-alabak gehiegi "presionatu" behar. Inportanteena da familiak ez ahaztea zein den mota honetako jardueren aspekturik garrantzitsuenak, hau da dibertitzea.

Hainbat izan daitezke honetarako aukera ematen duten arloak.

Musikaren aurrean umeek sentsibiltate handiarekin erantzuten dute txikitatik. 2 urterekin entzuten dituzten abestiak dantzatu eta abestea gustatzen zaie. Ia ume guztientzat, abestea musika irakaskuntzako lehen forma da: ahotsa ume guztiek landu dezaketen tresna da. Taldean abestea asko gustatzen zaie jarduera soziala delako eta,

gainera, euren akatsak ez direlako nabaritzen. Orokorrean, koro batean abesten duten umeek eskolan entzuteko eta arreta mantentzeko gaitasun handiagoak izan ohi dituzte.

Hurrengoak dira hezkuntza musikaren abantailak:

- Entzumen musikala garatzen du, eta horrek musikaren munduan sartzeari errazten du, eguneroko bizitzako soinuak bereizten lagunduz.
- Espresio artistikoa errazten du.
- Mugimendua aurreikusi, antolatu eta sinkronizatzen laguntzen du. Dantza egitea, txaloak jotzea edo abesti baten erritmora ibiltzea erritmoa eta mugimendua lantzen dituzten ariketak dira.
- Abestia musika-tresna batekin laguntzeak ukimena estimulatzen du.
- Irudimena eta gaitasun sortzailea indartzen du. Abesti baten letra aldatzea edo gure etxea, egunero egiten duguna edo guri buruzko gauzak asmatzea dibertigarria da.
- Oroimena indartzen du. Egitura linguistikoa batzuk musikarekin batera hobeto finkatzen dira gure memorian.
- Hizkuntza arazoaren tratamenduan laguntzen du. Ume batzuek ahoskapen arazoak edo beste hizkuntza arazo batzuk dituzte. Abestiei esker, zailtasun horiek landu egiten dira.
- Emozioak kanporatzen laguntzen du.
- Besteekiko harreman sozialak errazten ditu. Beste umeekin abestekoan, gure seme-alabek bere kideekin erlazionatzen ikasten dute.

Internet



Kirolaren praktikari dagokionez, ume guztiek ikasten dute ibiltzen, korrika egiten eta salto egiten, baina txikitatik ariketa fisikoa errazten bada, hobeto ibiliko dira, azkarago korrika egingo dute eta altuago salto egingo dute. Eta laguntza pixka bat, material aproposak eta entrenamenduarekin, jolasteko, ariketa egiteko eta dibertitzeko dituzten aukerak anitzak dira... eta euren osasunerako onurak kontaezinak.

Kirola ariketa fisikoa baino gehiago da eta, ondo erakusten bada eta umearen interesen arabera, oso ohitura onuragarria izan daiteke. Gurasoak kontziente izan behar dira haurtzaroan kirola egiten ez duten umeek segur aski helduak direnean ere ez dutela egingo.

Umeen ariketa fisikoa psikomotritzitatea, koordinazioa eta laguntasuna lantzeko erabiltzen da. 3 urtetatik 5 urtetara, umeak jolasaren adinean daude, baina euren gorputza oraindik ez dago prest potentzia muskularreko ariketarik egiteko. Adin horretan ariketa fisikoa jolasean oinarritzen da eta honako hauek oinarritu behar da:

- Agilitatea, oreka, indarra... lortzeko enfasia jarri.
- Lehiakortasuna ekidin eta taldekideekiko laguntasuna indartu.

Internet



Internet

- Hasieratik jakinarazi inportantea kirol bat praktikatzea dela, ez txapeldun izatea.
- Dibertitu.

Hizkuntzen praktikari dagokionez, txikitatik hastearen onurak kontaezinak dira:

- Intelektualak: Hizkuntza bat baino gehiago ezagutzeak gaitasun intelektualak areagotzen ditu. Ume elebidunek malgutasun mental handiagoa eduki dezakete.
- Pertsonalak: Umeak bere buruan duen segurtasuna indartzen du,

momentu bakoitzean behar duen hizkuntza libreki erabiltzeko gaitasuna ezagutuz.

- Sozialak: Komunikatzeko potentzial handiagoa errazten da, jende gehiagorekin erlazionatzeko gaitasun handiagoa edukitzeagatik.

Elebidunak edo eleanitzak diren umei laguntza eskaintzeko ikuspuntu desberdinak daude. Oso garrantzitsua da, dena den, umei momentu bakoitzerako hizkuntza zehatz bat eskaintzea, hizkuntza bakoitza ezagutzeko garrantzia uler dezaten.

La mayor parte de los estudios sobre niños/as que se inician en las actividades extraescolares desde la primera infancia demuestran que pueden rendir mejor en las actividades escolares y acuden al centro educativo con mayor regularidad que los/las niños/as que no toman parte en tales actividades, lo cual se debe, en parte, a que les ayudan a desarrollar la perseverancia, la responsabilidad y la independencia.

SEME-ALABAK ZIGORTU EGIN BEHAR DITUGU?

Gurasoek lagundu egin behar diete seme-alabei haiek ezarritako muga eta arauak bereizten. Haurrak ongi porta daitezzen lortzea zaila izan arren, beti ez da hain gogorra.

Gurasoen zigorrak erasokortasun fisiko edo ahozkoaren bidez onartezinak dira, izan ere, umearentzat portaera erasokorraren eredu dira. Umea eredu honetaz inguratua bizi bada, egoera gatazkatsuei era erasokorrean erantzuteko joera hartuko du.

Seme-alabak positiboki errefortzatuz zigortuaz baino gehiago lortzen da. Honek ez du esan nahi ez dagoela zigortu beharrik. Zigorra arrazionalki erabili behar da umearen portaera hobetzeko, gure egoera animikoa kontuan hartu gabe. Gure burua kontrolatu behar dugu umea kontrolatu ahal izateko. Zigorra ez da

oihuen bidez aplikatu behar, horrek gure portaera negatiboa dela adierazten duelako, eta horrek portaera onartezin bat indartuko du. Haurrei egoera gatazkatsu bat konpontzeko oihukatu behar dugula erakusten badiegu, ez dugu arazoa konponduko.

Behar ez bezala erabilitako zigorrak beldurra, intimidazioa eta erasokortasuna balidatzen ditu, gatazkak konpontzeko metodo onargarritzat hartuz. Bestalde, zigorrak sumisia (haurrak beldurra du) edo errebeldia sor dezake (haurrak autoritatearekiko amorrua sentitzen du). Era berean, guraso eta seme-alaben arteko komunikazioa bertan behera uzten du, esaterako, egoera ondo ulertzeko eta umeak alternatibak aurkitzeko komunikazio bat.

Horregatik, garrantzitsua da, guraso-

ek zigorrak jartzen dituztenean, egoera horietan jarraitu beharreko jarraibide batzuk gogoratzea:

- 1.- Era arrazionalen eta sistematiko-ki erabili behar da, umearen portaera hobetzeko. Ez da gure egoera animikoaren menpe egon behar, baizik eta gertatutako portaeraren arabera.
- 2.- Zigorra ezartzerakoan, ez errieta egin, ez oihukatu, horrek gure jarrera negatiboa dela azaltzen baitu eta portaera onartezinak indartzen baititu.
- 3.- Umearengandik ez dugu aitzakiarik edo promesarik onartu behar.
- 4.- Zigorra aplikatu baino lehen, umea ohartarazi behar da.
- 5.- Zigor motak eta zigorra aurkezte-

Internet



ko moduak haurrak erantzun emozional gogorrek ematea ekidin behar dute.

6.- Zigorra ezezeko bat denean, hasieratik era irmo eta behin-behinezkoan egin behar da.

7.- Zigorra portaera alternatiboekin konbinatu behar da, umeari egoera zehatz batean portaera onargarriak bereizten lagunduko diotenak.

8.- Ez da itxaron behar umeak portaera erasokor guztiak azaldu arte zigor bat ezartzeko, hasieratik egin behar da.

9.- Komenigarria da zigorraren aplikazioak denbora, energia eta helduentzat molestia gutxi behar izatea.

Laburbilduz, portaera desegokia desagertu eta egokia lortzen saiatzean datza. Gogoratu behar da aldatketak ez direla egun batetik bestera gertatuko eta egoera bakoitza umearen ezaugarrietara egokitu beharko dela.

Hurrengo akzioak ere kontuan hartu behar dira:

- Portaera gatazkatsuetatik arreta kendu eta umearen arreta-fokua aldatu, errieta egin orde. Batzuetan, portaera zehatz batengatik gehiegi errieta egiteak errefortzu bezala balio du, umea helduen arreta bilatzen ari bada. Esaterako, umeak ez du bazkaltzen eta errieta egiten zaio, platera aldatzen zaio, berarekin eseritzen dira... Momentu horretan beraren zain daude eta hori da berak nahi duena. Portaera hori jaramonik egiten ez bazaio, ez dugu erraztuko horrela jarraitzea.

- Portaera positiboa denean, arreta eskaini: umea laudatu, bere jarreragatik poza azaldu. Horrela, errefortzu positiboa lortzen da eta horrek etorkizunean portaera hori errepikatzea lortuko du.

- Egoera gatazkatsuak aurreikusi eta umea horietatik aldentu, esaterako, beste ume bat jo behar badu, egoera horretatik aldentu eta leku aspergarriago batera eraman, bere portaera aldatu arte.

- Berarentzat eredu izan. Umeek ikasteko imitazioa erabiltzen dute, horrela portaerak erraz ikasten dituzte, bai positiboak baita negatiboak

ere, esaterako, oihu eginez hitz egitea, hitz gordinak esatea, besteekin ondo portatzea, etab.

- Bere gaitasunen barnean, ariketaren bateko arduradun bihurtu eta lortzen duenean umea laudatu, erdia bakarrik egiten badu ere. Esaterako, bere kabuz arropa janztea. Garrantzitsua da eguneroko jardueretan hauraren autonomia indartzea: jantzi, bazkaldu, bainatu, gauzak bildu... Lehendabizi, erakutsiz eta geroago, umea laudatuz eta aurrera jarraitu dezan estimulatuz.

- Ez erabili beldurra nahi ez diren portaerak kontrolatzeko. Beldurra umearen akzioa berehala gelditzen du, baina azkenean umea oso beldurtia izango da eta ez ditu jarduera berriak garatuko.

- Errieta egin behar diozuenean, afektuekin egin eta ez erabili "ez zaitut maite" bezalako esaldiak; horren orde, esaiozue "maite zaitut, baina haserre nago". Umeak gure afektua momentu txarretan ere antzeman behar du; horrek umea ziur sentiaraziko du eta helduengan konfiantza handituko du.

Internet



El establecimiento de normas y límites en la convivencia con los/as hijos/as es fundamental para que el/la niño/a aprenda a vivir en sociedad y sepa lo que se espera de él/ella. Hay que mostrarle qué conductas son admisibles y cuáles debe suprimir. La pareja debe estar de acuerdo delante del niño/a para evitar su desconcierto, ya que cuando aparecen discrepancias éste/a no sabe a qué atenerse. Las normas deben respetarse en todas las circunstancias y estados de ánimo, incluso si hay visita o se está cansado/a, pero visto como algo positivo y sin enfados.

GURASOEN GALDERAK

1) Bi seme ditut: bata 3 urtekoa eta bestea 18 hilabetekoa. Zaharrenak haur eskolan edo ikasi zuen "tonto" hitza eta behin eta berriro esatea gustatzen zaio. Nirekin haserretzen bada, "tonto" esaten dit, eta bere anaiari gauza bera. Atzo kalean ezagun batzuekin topatu eta beraiek duten bi urteko semeari ere "tonto" deitu zion. Ez dakit nola jakatu portaera honen aurrean, denetarik frogatu dut-eta.

Estrategiak ezagutu baino lehen, garrantzitsua da hurrengo gogoratzeari:

- 2-4 urtekin, haurrei nahi dutena egitea gustatzen zaie, baina heziketa arauak ezagutzen hasten dira. Irakatsi dizkiegun gizarte arauak gogoratzen hasten dira (haien artean, ez iraintzea), nahiz eta oraindik praktikan jartzeko gai ez izan.
- 4-5 urtekin, ohitura onetaz kontzientekoak dira (esaterako, jendea ez dela iraindu behar eta horrelakoak), helduentzat atseginak izatea gustuko dutelako. Batzuetan, gizabide onak edukitzeagatik sariak espero dituzte eta gehiegi nabarmentzen dituzte.

Kasu honetarako estrategia komenigarriak hurrengoak izan daitezke:

- "Tonto" esaten duenean, umea arreta-gune ez bihurtu.
- Horretarako, araua jakinaraziko zaio, lasaitasunez eta haserrea azaldu gabe, baina tinkotasunarekin: "ez deitu 'tonto' ume/heldu horri, ez zaio gustatzen eta zuri ere ez litzaizuke gustatuko eta".
- Hori esan eta gero, posible da umea "tonto, tonto, tonto..." esaten jarraitzea. Araua azalduta dago, baina berriro errepikatuko zaio; ondoren momentu horrekin lotutako beste edozein aspekturi buruz arreta deituko zaio, esaterako, distrakzio modura: "Begiratu!! Ikusi duzu pasa den kotxea? Goazen ikustera, ziur gustatuko zaizula...".
- Distrakzio elementua erabiltzen da arau hori ikas dezan interesatzen zai-gulako, "tonto" hitza bera hurrengo harremanean oinarritzko portaera bihurtu gabe.
- Araua denboran zehar mantendu behar da, nahiz eta egun batean bat-batean berriro ere "tonto" esan arren, frogatu modura edo.

2) Urte biko umeak esnea eskatzen du goizetan, behin eta berriro. Eman ala ez? Batzuetan, gosaltzen duen bitartean pailazoak ikustea ere eskatzen di.

Kasu honetan, garrantzitsua da gurasoek zuen seme-alabak, bere adinaren arabera, edan dezakeen esne kantitatea jakitea (pediatrarekin kontsultatu). Umeei ez diegu utzi behar momentu zehatz batean nahi duten zerbait mugarik gabe eskatzen (agian, esne gehiago eskatzen dizue pailazoak ikusten jarraitu ahal izateko).

Bestalde, gosaria edo beste jatorduei beharrezko garrantzia eskaini behar zaie, eta momentu horietan gutxieneko arau batzuk errespetatu behar direla jakin, esaterako, telebista ez ikusi, ez jolastu edota ez diskutitu. Elikadura on bat ez da bakarrik umeak hartuko dituen elikagaien kantitate eta kalitatea kontrolatzea, baizik eta bazkalordua gatazka, xantai edo bestelako distrakzioz gabe disfrutatzea, momentu hauek atseginak izan daitezen saiatur.

3) 13 urteko seme bat daukagu eta azkenaldian izugarritzko aldaketa gertatu da, bai bere portaeran eta baita gurekin erla-

Internet



Oharra: zure zalantzak erantzunak izatea nahi baduzu, ondoko eran egin dezakezu: Prebentziorako Zerbitzura telefonoz deituta edota E-maila idatzi eta erantzuna hurrengo atalean argitaratuko dugu. • **Telf.: 943 77 91 26** • **E-maila: aloidi@bergara.net.**



Internet

zionatzeko eran ere. Portaera desafiatzailea azaltzen du eta jarzen dizkiogun zigorrei axolagabetasunez erantzuten die. Berarekin hitz egiten saiatu gara, baina adostasun batera heldu garela uste dugunean, berriro ere ezustean hartzen gaitu, desafio eginez. Egoera hau geroz eta larriago eta sarriago ematen da eta, horregatik, egoera honi aurre egiten laguntzea nahi genuke.

Nerabezaroa umea izatetik heldua izatera pasatzeko prozesua da. Etapa horretan, haurtzaroaren lasaitasuna bukatzen da, identitatearen bilaketa eta pertsonalitatearen heldutasunari paso emateko. Baina, edozein prozesuk bezala, etapa honek denbora bat behar du eta nerabea, denbora horretan zehar, haurtzaroaren eta heldutasunaren artean mugituko da.

Beraz, zuen seme nerabearekin tratatzeko kontseilu batzuk hurrengoak izan daitezke:

1. Ez hartu nerabearen izaera zerbait pertsonal bezala.
2. Gazteari modu positiboan entzun.
3. Familiek muga arazoituak ezartzeko beharra dute.

4. Sekretuak eduki ditzan errespetatu.

5. Berarentzat eredu ona izaten saiatu, gurasoak berarentzat oso erreferentzia garrantzitsua baitzarete.

Seme-alabei komunikatzeko garrantzizkoa den hori esateko aukera ego-kia edukitzea beharrezkoa da, hau da, elkarriketa egoerak eman behar dira. Eta elkarriketak esan nahi du hitz egitea eta entzuten jakitea, ez hitz egitea bakarrik. Elkarriketak seme-alaben konfidantza errefortzatu dezan, beharrezkoa da ondorengo:

- Seme-alabak benetan kontuan hartzea, eta ez tratatu guk orain dela asko dakizkigun gauzak kontatzen dituzten azpiko gizakiak izango balira bezalaxe.

- Komenigarria da ez aprobetxatzea egoera errieta egiteko.

- Arretaz entzun esplikatu edo galde-tu nahi digutena.

- Beraiei interesatzen zaienari buruz ere hitz egin.

Zuen kasurako, hurrengo gogortzea inportantea da:

- Zuen semeak momentu zehatz batean egiten duenarekin irainduta

ez sentitu: ez da zerbait pertsonala, nahastuta sentitzen delako izan daiteke, besterik ez.

- Zuen semearen arazoak norberetzat ez hartu: utzi berak bere bizitza maneia eta bere erabakiak har ditzan, baina erabaki hauek besteengan eraginik izan ez dezatela eskatuz.

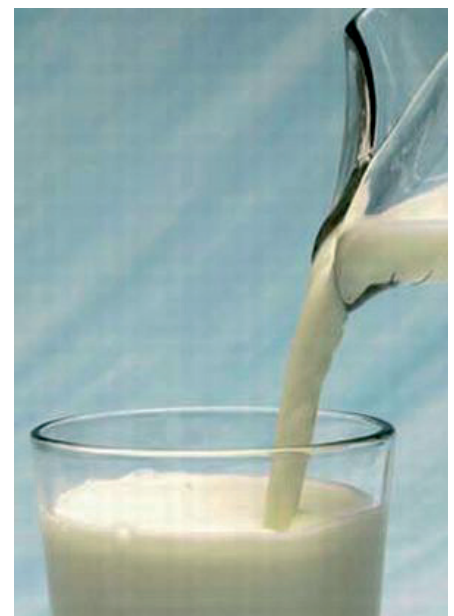
- "Harmonian" bizitzeko beharrezko muga eta arauak berarekin ezarri. Honek, elkarbizitza erraztuko du. Halere, gerta daiteke noizbehinka zerbait lortzeko zuei erronkak botatzea.

- Ez hartu pentsatu gabeko erabakiak, eta ez onartu alde aurretik egin-dakorik. Baretasuna, pazientzia, gogoeta...; araua ezarri eta, geroago, tinkotasunez jokatu.

- Bere zakarkeriek ez zaituzte haserretu behar; izan ere, nahi duena lortzeko zuek manipulatu eta menperatzeko modua baino ez dira (nahiz eta, batzuetan, beraiek ere ez jakin hori horrela dela).

- Dena den, guraso bezala, komenigarria da zuen semearekiko interesa ez galtzea, ezusteko aldaketak sortu arren.

Internet



KANNABIS-ARI BURUZKO INFORMAZIOA ETA ARRISKUAK

Ez dago formula magikorik gure seme-alaba nerabeek sustantziak kontsumitzea ekiditeko. Nerabe bakoitza desberdina da. Seme-alabekin drogei buruz hitz egiteak ez du ezertarako balio, euren mundu emozionalera hurbiltzen ez bagara eta behar/nahi dutenean euren gurasoen laguntza izango dutela antzematen ez badute.

Kannabisaren erabilera terapeutikoa ezagutzen hasi da (gaixotasun neurologikoak, traumatismoentzat...), baina populazio osasuntsuan epe labur eta epe luzera dituen ondorio fisiko eta psikikoak ez dira hain ezagunak; izan ere, drogen artean azken hau "fama hoberena" duena izan ohi da.

Gazteak erasan errazagoak dira droga hau eta beste droga batzuen

kontsumorako, lortzeko erraztasunagatik ez ezik adinarekin lotutako ezaugarriengatik ere. Nerabezaroa drogekin esperimentazioa errazten duen etapa bat izan daiteke. Zurgarriak ez direla pentsatzen dute (beraiei ez zaiela ezer gertatuko uste dute) eta horrek sustantzia arriskuak probatzera bultzatzen dezake gaztea, kontrolatzen duela eta arazorik ez dagoeneko sententzioarekin.

Kannabisaren kontsumoa horrelakoa izan daiteke:

- Erabilera: Ondorio negatiborik sortzen ez duen kontsumoa, normalean erabiltzen ez delako edo hartutako kantitateak oso txikiak direlako.
- Ohitura: Errepikatutako kontsumoa, dosiaren gehikuntza gertatu ez arren, dependentzia sor dezakeena.
- Abusua: Gehiegizko erabilera edo erabilera desegokia.

Orokorrean, kannabisa kontsumitzean nerabeak erabilera eta abusuaren artean mugitzen dira. Egoera horietan, gurasoak kannabisaren arriskuei buruz informatuak egon daitezke eta, era berean, seme-alabei ere informazioa eskaini, baina kontuan hartuta drogei buruz hitz egiteak ez duela ezertarako balio lehen-dabizi euren mundu emozionalera hurbiltzen ez bagara. Nahi edo behar dutenean helduekin kontatu dezaketela jakinarazteak heldutasunerako trantsizioa erraztu dezake.

Kannabisa 3 formatan aurkeztu daiteke:

- Marihuana, maria edo belarra: mordoskak, loreak, hostoak eta zurtoin birinduak dira. THC (bere printzipio aktiboa: tetrahidrocannabinol) kantitatea %5-10 artean dauka.
- Hatxisa, erretxina edo kostoa: lan-

Internet



dareak jariatutako erretxinatik sortutako pasta. THC kantitatea %1-20 artean.

- **Hatxis olio:** erretxina eta disolbagarri baten artean sortutako kontzentratu likido bat da. Honek THC %85eraino eduki dezake.

Kannabisaren ondorio garrantzitsuenak dira:

- **Fisikoak:** bihotz taupaden azelerazioa (takikardia) eta tentsio arterialaren igoera, gosea (batez ere gozokiena), logure- sentsazioa, ahoa lehortzea eta egarria, indar muskularra eta koordinazio motorea galtzea, begien gorritzea...

• Psikikoak:

- Erlaxazio sentimenduak, soziabilitatea, hitz egiteko gogoia, inhibizioen galera, denak barregarria dirudi, zentzuak areagotzen dira, hau da, koloreak eta musika biziago sentitzen dira, denbora luzatzen da... edota distantzia, gorputz irudia eta denboraren zentzua distorsionatu daitezke, antsietatea, hitz egiteko zailtasunak, apatia eta gaixotasun mentaletarako predisposizioa duten pertsonen gaixotasun hauek garatzen bukatu dezakete.

- Dosi handiekin edo hasten ari diren

kontsumitzaileetan psikosi toxikoa ager daiteke, ikara, depresioa, antsietatea eta paranoiak bezalako sintomekin.

- Gaztetan ohikoa da sindrome amotivacional deritzona, apatia, regresioa, haurkeria, bizieran erlaxazioa, ikasketa edo lanekiko interes eza... hau da, eguneroko motibazioen galera.

Kontsumitzen duten gazteek pairatzen dituzten kaleteek gurasoei ez diete balio seme-alaben kontsumoa ekiditeko. **Gurasoek gogoratu behar dute euren seme-alabek zergatik kontsumitzen duten kannabisa:**

- Kuriositatez, probatu nahi dute.
- Taldearen presio sentitzen dutelako eta onarpena irabazi nahi dutelako.
- Lhes egiteko, errefusatuak edo ez-ulertuak sentitzen direlako.
- Helduak sentitzeko.
- Axolagabekeriagatik. Izango dituzten kalteen kontzientziarik ez dute.
- Edo familia autoritarioetan, gurasoei kontra egiteko besterik ez. Horregatik, doktrinak ematea edo debekatzea ez dira taktika onak.

Honako hauk izango lirateke gurasoek kontutan hartu beharrekoak:

- Gazteak bere gurasoen eskutik jakiteak erretzera bultzatu dezakete la eta agian tentazio bat izango dela, eta gurasoak ez direla bertan egongo hori ekiditeko. Horregatik, jakin behar du kontsumitzea debekatuko dion bakarra bera izango dela eta presio sozialagatik (lagunak, iragarkiak...) ez dela erraza izango uko egitea.

- Gurasoek kontsumoari eta bere ondorioei buruz informatu eta hitz egin behar dute.

- Argi gelditu behar da probatzen duena ez dela drogazale bat, baina probatzen jarraitzen badute, ohituko direla eta orduan dependiente izatera heldu daitezkeela.

- Gazteak porroari "ezetz" esateko informazioa behar du, pertsonalki onuragarria eta txarra dena baloratzeko, eta ez helduek debekatzen diotelako. Kannabisa erretzeko arriskua ekiditeko esfortzua berak egin behar du bere kabuz, ez kanpoko debekuagatik.

- Seme-alaben aurrean eredu onak izan behar dugu alkohola, tabakoa eta abarren erabilerarekiko

Internet

Las iniciativas actuales sobre el cannabis están dirigidas por campañas que ayudan a los jóvenes a tener más información en caso de que consuman y a prevenir el consumo si aún no se ha comenzado. El cannabis se considera una droga depresora y alucinógena, aunque hay consumidores/as que manifiestan que les estimula y despierta. Y es que los efectos dependerán de numerosos factores, tales como el estado de ánimo, consumo en grupo o solitario, frecuencia del consumo, dosis utilizada...



aurrera begira

Eduardo Herrera Cantera

Psikologian lizentziatua

Bizkaiko Dislexia Elkarteko (DISLEBI) laguntzaile eta aholkularia



DISLEXIA EZAGUTZEN

23:30ak dira eta amak behingoz lagatzeko esan dio. Berak ez du nahi, beti nahi izan du lanak eginda eramatea. Eta inoiz ez da erraza izan, izan ere, gehienetan etxean bukatu behar izan ditu beste ikaskideek eskolan garaiz bukatzen zituzten kopiak, idazlanak eta diktaketak.

Amesgaizto hau lehen hezkuntzako lehen ikasturtean hasi zen. Ezinezkoa zitzaion hotsekin lotutako behin eta beriz aurrean jartzen zizkieten ikur haiei antzik ematea, Gurasoek gogoan dituzte igandetako tripako minak eta loak hartzeko zailtasunak. Saiatu ziren lasai hartzen, ez kezkatzen, euren alaba "helduko zela" pentsatzen baitzuten. Bigarren ikasturte bukaeran irakurketa silabikoa zuen, sarritan hizkiak alderantzizkatuz akatsak egin eta testuak ulertzeko zailtasun larriak zituen.

Matematika arrazonamenduan ongi moldatu zen beti, baina biderketa-taulak buruz ikastea lortzeko hamaikak eta bi pasatu zituen.

Lehen hezkuntzako 3. eta 4. ikasturteetan bere idazmenak eskasa jarraitzen zuen izaten, ortografi akats askorekin. Trazu zikin samarrak zituenez, lan ugari errepikatu behar izan zituen "aurkezpen txar" edo "interes falta" gatik.

Hitzik gabeko adimen-testek batez bestekotik gorako puntuazioak islatzen zituzten. Nerearen famili inguruko enpsipenak konponbidea bilatzera eramaten zituen. Pertzepzio, psikomotrizitate eta emozioen ikuspuntuetatik egin zen lan. Baina alferrik. Urteak aurrera ahala, neskatilaren autoestimua ahulduz doa.

Gurasoek honezkero ez dakite zer egin. Zalantzan dabilta ea zer puntutaraino jarraitu behar duten neska presionatzen, exijitzen eta profesionalengana eramaten.

Nerea dislexiko da. Nerearen kasuak dislexia zer den ulertzen lagunduko digu, nire ustez. Dislexia esaterakoan hauxe ulertzen dugu: "irakurketa eta idazketa-rekin lotutako trebetasun linguistikoetan eragina duen zailtasun adierazgarri eta iraunkorra da; bereziki eragiten du bereizte fonologikoan, epe motzeko oroimenean, dekodifikazioan, sekuentzializazio fonologikoan eta hizkien ezaguerrien pertzepzioan. Dislexiaren seinaleak hauek dira: irakurketa automatizazioarako zailtasuna, irakurrizko ulermen eskasa eta ortografiako zein aritmetikakalkuluetarako arazoak; eta hau gizarte-eta hezkuntza-inguru eta adimen normaleko umeengan.

Ziur aski dislexia da neska-mutikoen artean maizago ematen den arazo neuro-psikologikoa, herritarren % 5-10eko prebalentziak. Maila ezberdinak agertzen dira: epe motzean gairiditzeko moduko arazotxoetatik hasi eta eremu ezberdinetan eragiten duen zailtasun larriaraino.

Zorionez Nerearentzat eta egoera bera bizi duten neska-mutikoentzat, gaur egun aurreko urteetan baino askoz ere gehiago ezagutzen dugu irakur-idazketako prozesu kognitibo buri buruz. Prozesatze kognitiboa hobeto ulertzeari esker, gero eta eraginkorragoak izan gaitzke dislexiaren errehabilitazioan.

Mundu osoko aditu guztiek bat egiten dute esatean diagnostiko goiztiarra behar beharrezkoa dela. Konprobatuta

dago dislexiko baten eboluzioa eta pronostikoa askoz ere positiboago izango dela goiz hartzen badugu.

Arazoa dago 4 -6 urte bitartean diagnostiko bat ematea arte bat dela. Ezberdindu egin beharko ditugu irakurketan hasteko beharrezko baldintzak ez dituen umea (kontzientzia fonologikoa, laneko memoria operatiboa eta entzumeneko lexikoa) eta dislexia-motako arazoak dituen. Lehenengoa "irakurle txar" izat sailkatu genezake, eta bigarrenak izango luke dislexia-motako irakurketa-arazoko diagnostikoa. Sarritan, kasu bietan heldutasun arazoei leporatzen zaizkie zailtasunak. Gomendioa izaten da denbora aurrera joaten lagatzea, heldutasuna iristen joan arte.

Protokolo berriak garatzeko lanean dabilta, adin txikiengan dislexia antzematean aplikatu ahal izateko.

Pronostikoa umearen eboluzioak markatuko digu. Tratamenduak luzeak izaten dira, eta behar beharrezkoa da lanerako koordinazioa izatea ikastetxe, familia eta espezialistaren artean.

Baina arazoaren ezagupenean aurrerapen berriak daude, errehabilitaziorako tresna berriak garatu dira, eta hainbat talde (hezkuntza ingurukoak eta elkartak) eta administrazioa inplikatu dira, eta horregatik naiz baikor. Aurreko urteetan dislexia arazo ikusezina zela ematen zuen, baina horiek igaro ondoren, gaur egun, adimeneko ahalmen zein ahalmen pertsonal itzelak dituzten ume gero eta gehiagok ez dituzte mugatzen euren ahalmen guzti horiek irakur-idazketako arazoengatik.



aurrera begira