

GURASOENDAKO ALDIZKARIA aurrera begira

17. ALEA 2008ko Iraila



GURASOENDAKO ALDIZKARIA

aurrera begira

Laguntzaileak:

- Bergarako Udal Euskara Zerbitzua
- Bergarako Udal Artxiboa
- Bergarako Udaleko Hezitzailea
- 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 • Faxa: 943779182
E-maila: aloidi@bergara.net

aurkibidea:

4-5 orrialdeak: 0-5 urtera
FAMILIA ETA ESKOLARA MOLDATZEA

6-7 orrialdeak: 6-11 urtera
ZER EGIN SEME-ALABEN
GEZURREN AURREAN

8-9 orrialdeak:
GURASOEN GALDERAK

10-11 orrialdeak: 12-18 urtera
ESKOLA-ERASOARI ETXETIK
NOLA AURREA HARTU

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.dptoa. 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:



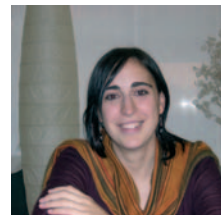
Begarako Udala

SARRERA

INTERKULTURALITATEA ETA ATZERRITARRAREN ONARPENA NERABEEN ARTEAN

Ione Beitialarrangoitia

*Psikologoa,
gazte eta helduen psikoterapeuta*



GURASOENDAKO ALDIZKARIA

Gaur egungo errealitatea multikulturalitate-
rantz doan heinean, nola erakitzen dute
nerabeek beraien nortasuna?. Zer gerta-
tzen da nerabe kanpotarrak gurera etor-
tzen direnean, eta bertako nerabeekin
harremanetan jarri eta integratu behar dire-
nean?

Nerabezaroak transizioa, aldaketa, garape-
na, desoreka, bilaketa, desberdintzea
dakar, azken finean gazte bakoitzak bere
bizitza proiektuaren eraikuntzaren bidea
jorratu dezan. Etorkin nerabeen kasuan,
egoera zaildu egiten da, beraien sustraiak
eta erreferentziako gizartea atzean utzi
baitituzte eta, beraz, nortasunaren eraikun-
tzaren bidea desarraigoa oinarri dutela has-
ten dute.

Nerabezaroak aldaketa garrantzitsuak
dakartza sistema familiarrean, familiak
oreka berria bilatu beharko baitute, depen-
dentzia/independentziaren gatazkari irten-
bide bat aurkitu eta bere seme/alabek hel-
duen mundurako prestatzeko.

Orokorrean, guraso eta seme-alaben arte-
ko limiteak argiak direnean (ez gara lagun-
ak ezta militarrakere), atxikimendua eta
lotura afektiboa nahikoak direnean, nera-
beak lekua izango du bere autonomia
osatu, pixkanaka bere horietatik hartu eta
beraie bezala ondorioztatzen diren egoeraz
arduratzeko joateko.

A taldea deituko diogun honetako nerabe-
ak, bere senideekiko banaketa progresiboa
modu autonomo eta arduratsuan egingo
du. Inmigrantea edo desberdina ez du bere
integritatearekiko arriskutsu joko. Ez du
horretaz burlatzeko beharrik izango eta
bere errealitatea ezagutzera gerturatu dai-
teke. Elkar ezagutzeak integrazioa ekarriko
du.

Hala ere, gaur egun familia askotan gerta-
tzen ari da guraso eta seme-alaben arteko
ordena difuminatua dagoela eta autorita-
tea ez dela ulertzen heldutasunaren errefe-
rentzia bezala, baizik eta nerabearen bizi-
tzaren eta jokaeren kontroltzat (bai gehiegi-
keriaz edo bai gutxikeriaz). Beraien jarrera
"onak" opariez ospatzen dira eta "desego-
kiak" zigorrez gaitzestu. Egoera honetan
emango diren gatazkek ez dute desberdin-
keta eta autonomia izango oinarri, baizik
eta obedientzia /desobedientzia.

B taldekoak deituko ditugun nerabe horiek,
ez dute garbi izango zein den beraien lekua
familian, ez dira beraien jokaeren ondorioez
arduratuko (zigorrak ekidin edo opariak bila-
tuko dituzte) eta bizitza proiektuaren osaketa
ez da nortasun bilaketaren islada izango,
baizik eta kontrol sistema horren jarraipen
bat. Beraien autorregulazioa bilatzea zaila-
go izango dute A taldekoek baino. Komunika-
zioa egon ez den familia horietan
zaila izango dute nerabeek desberdintasuna
dakarren atzerritarrekin komunikazio prozesu
bat ezartzea.

Horren ondorioz, B taldeko nerabeak ezeza-
guna eta desberdina (atzerritarra) arriskutsu-
tzat jo dezake eta ez da beraiengana gertu-
ratuko beraien errealitatea ezagutzera eta
gizartean entzuten dituen aurreiritziez fidatu-
ko da (gurea kenduko digu, gutaz aprobe-
txatuko dira...). Bere harremanak ez dira
konfidantzatik eraikiak izan eta atzerritarre-
kin berdin jokatu du, beraiekin kontrol
harremanak eraiki ditzakelarik (ahul sumatu
ditzake atzerritarrak eta beraiekin hauekin
bere kontrola gehiegikeriaz esperimentatu:
gutxietsi, jo, burlatu...).

Hori kontuan izanda, garrantzitsua izango da
heldu eta gazteen arteko elkarrizketa bultza-
tzea, pixkanaka beraien desberdintzea eta
autonomia garatzen joateko eta autorregu-
lazioa barneratzeko. Posible izango dute,
horrela, munduan gertatzen diren aldaketak
errespetuzko begirada batez jasotzea.



Internet

aurrera begira

Otik 5 urtera

FAMILIA ETA ESKOLARA MOLDATZEA

Seme-alabak goiz eskolatzeko prozesua ohikoa da bikotea eratzten duten bi kideek etxetik kanpo lan egiten dutenean. Lau hilabetetik aurrerako eskolatzeko kasuak aintzat hartzen baditugu (amatasun-bajak bukatzen diren unean), umearen moldaketa ezberdina izango da ume nagusiagoekin konparaturik. Hilabete hauekin umeak usai, zarata eta hezitzaileen ahots berrietara ohitu beharko du. Kasu hauetan, umeek zentroan ahalik eta denbora gutxienez pasatzea gomendatzen da.

Hala ere, hamabi hilabete eta hiru urteren artean egindako eskolatzeko prozesuan, gogoan hartu beharko da: hilabete bat edo bi lehenago komenigarria izango litzatekeela lantzean behin familiak zentrorantz bisitatu egitea, umea zainduko duen adieraziz hezitzailearekin hitz eginez, han umeak ze ondo pasatuko duen komentatuz eta beste haur batzuekin jolastuko duela, jostailuak daudela, ipuinak kontatuko dizkiotela, filmak ikusiko dituela... Hori guzti hori, umeak bere adinagatik ez duela ezer ulertuko pentsatu arren.

Gutxienez, astebeteko prozesua

aurrera eraman beharko da umea pixkanaka Haurreskolara egokitzeko; era honetan:

- 3 egunetan: ordu bat egunero, hobe egunaren hasieran, eta bere hezitzaileak umeari arreta handia eskainiz.
- 2 egunetan: egunero ordu eta erdi.
- 2 egunetan: egunero 3 ordu.
- Hurrengo egunetan: egunero ordu bat edo bi gehituko ditugu. Umea lehenago ohitzen bada, ez da derrigorrezkoa denbora tarte horietatik pasatzea. Zentro batzuek, aldez aurretik euren egokitzeko epeak dituztela kontuan izan beharra dago; beraz, gurasoek errespetatu egin beharko dituzte, euren esperientzian oinarriturik baitaude.

Haurtzaindegiko lehen egunaren esperientzia zaila da, bai gurasoentzat, baita seme-alabentzat ere. Gurasoek galdera asko edukiko dituzte. Haurtzaindegi aproposa aukeratu dut? Nire seme-alaba pozik egongo al da? Hezitzaileekin lehenengo elkarrizketa bat eduki arren, gurasoek zalantzak izan ditzakete.

Haurtzaindegi bateko programak

umearen errutina aldatuko du. Haurreskola leku berria da, jende, usain eta zarata ezezagunez beteta. Haurra zentro horretara, ordutegi berri batera eta gurasoengandik urrun egotera ohitu beharko da.

24 hilabeteko haurrekin Haurreskolara egokitzeko prozesu horretan lortu beharreko helburuak honako hauek dira:

- Gela ondo ezagutzea, segurtasuna eskaintzen dion tokizat ikusita, espazio eta denborazko erreferentzia puntuak mantenduz (Espazioa: jolasteko, bazkaltzeko, lo egiteko, aldatzeko, eta abarreko lekua. Denbora: bazkaltzeko, siesta egiteko, aldaketak egiteko... ordutegiak mantendu).

- Jangela ezagutzea.
- Poliki-poliki patioa ezagutzea.
- Hezitzailearen ahotsa ezagutzea.

2-3 urteko umeen kasuan:

- Espazioa/gela ezagutzea: objektuak, apaingarriak, altzariak eta abar.
- Materiala ezagutzea.
- Komuna ezagutzea.
- Patioa ezagutzea.
- Jangela ezagutzea.
- Erizaindegia ezagutzea.

Internet



- Moldatzen doan neurrian, beste hurrekin harremanetan jartzeko ariketak antolatu: beste umeen izenak ezagutu.
- Erdibanatzeko egoeretan sortzen den oldarkortasuna bideratu dezan saiatu, ordeko formulak bilatuz ("ez kendu jostailu hori zure lagunari, har ezazu armairutik beste hori").
- Gurasoek euren seme-alabei beste ume batzuk ezagutzen lagunduko diete, zentroko irteeran denbora espazio txikiak partekatuz euren arteko erlazioak sendotzeko.

Azkenik, familiak, Haurreskolara egokitzapena errazteko, aurrera eraman ditzakeen orientabideak aurkeztuko dira:

- Umeari zer gertatuko den azalduko diogu: heziketa zentrorra joango dela, gainontzeko hurrekin eta hezitzaileekin geratuko dela eta gero bere bila joango garela (adibidez: siesta edo lo kuluxka egin ostean).
- Hasieran haurra ordu gutxitarako eraman eta, pixkanaka-pixkanaka, ordutegia luzatzen joan. Haur bakoitzak bere denbora behar du.
- Agurrak gehiegi ez luzatu. Haurrari egiten dena berarentzat hobereana dela adierazi behar zaio. Gurasoek ez dute errudun sentitu behar Haurreskolan umea negarrez uzten dutenean; portaera arrunta da eta, oro har, epe laburrean hobetzen da.

Internet



Internet

- Eskolatik irteteen, haurrekin denbora gehiago pasatu, berarekin jolastuz. Ona da zentroan egiten duena etxean egiten duenaren antzekoa dela antzeman dezan. Eskolan ikasten dituen esperientziak gurasoekin partekatuz animatu ezazue, bere lorpenen aurrean poza eta berotasuna azalduz.
- Ama edo aita umearen bila joatea komenigarria da. Horrek segurtasuna eskainiko dio eta aldaketara azkarrago moldatuko da.
- Hezitzaileekin zalantzak, urduritasunak edo umeak ikusitako aldaketei buruzko harreman hurbilak mantendu.

- Umearen garapenarekin lotutako alderdiak hezitzaileekin koordinatu behar dira (txizoihala kentzea, txupetea, etab.).
- Eskolan jaten duena kontuan hartu, umeari dieta orekatua eskaini ahal izateko.
- Goizean presarik ez eduki. Denborarekin esnatzen saiatu, lasaitasunez gosalduta dezan eta eskolara hersturarik gabe joan dadin.
- Klasean garatzen ari diren aktibitateez informaturik egon (fitxak, abesti berriak...), euren lorpenak bultzatzeko eta ulertzeko.

La adaptación de un niño/a al centro escolar depende más de la actitud de familiares y de los/las educadores/as que del propio niño/a. Generalmente, los/las niños/as no saben exactamente dónde van, pero el personal del centro debe estar preparado para recibirle y la madre y/o el padre para despedirle. Además, este trabajo de preparación deberá ser compartido con el padre y la madre del niño/a.

ZER EGIN SEME-ALABEN GEZURREN AURREAN

Oro har, umeak hiru eta sei urteren artean hasten dira gezurrak esaten. Hauen bitartez, helduen munduarekin zerikusirik ez duen barne mundu bat eta identitate bat babestu edo zaindu dezaketela konturatuko dira. Era berean, engainua posible dela eta pertsona batekin komunikatzen garenean zer dakien eta zer ez kontuan izan behar dela ere konturatuko dira. Gainera, adin honekin fantasia errealitatearekin nahasten dute. Horrexegatik, jolasten dutenean bizitza bezain erreal den joko bat sortuko dute; istorioak asmatzea eta ipuinak egitea gustatzen zaie. Momentu honetan, euren jokoen konplize egiten gaituzte, euren munduan, euren errealitatean parte har dezagun ahaleginak egingo dituzte. Umeek joko bat sortzen dute, mundu irreal bat, baina euren asmoa guztiz inuzentea da, ez dituzte gezurra malzurkeriaz esaten.

Seme-alabak errealitatearen kontzientzia gehiago hartzen hastean (6

urtetik aurrera) eta egia aldatuz zenbait probetxu atera ahal dutela konturatzean, batzuetan, gauzak lortzeko errealitatea moldatzen hasten dira, engainatzen saiatzen hasiko dira eta hortik etorriko da gezurra arrisku bihurtzen hastea.

Umea hazten doan heinean, errazago izango da gezurretara jotzea (adibidez, bere jokaeren erantzukizunak saihesteko). Kasu horietan, gure seme-alabarekin berba egin behar dugu eta egia garrantzia eta onura azalduko diogu, baita konfiantza eta zintotasunaren inportantzia ere.

Gezurak esatera bultza dezaketen arrazoiak eta informazioa isilean gordetzeko arrazoiak era askotakoak izan daitezke:

- Eskakizuna: seme-alabengandik asko espero dugunean, gezurrak esan ahal dituzte gurasoen itxaropenak ez urratzeko asmoz.

- Imitazioa: seme-alabek etxean ikusten duten eredua hartzen dute; beraz, euren gurasoak gezurrak esaten ikusten badituzte, zerbait normala eta ohikoa dela uste izango dute.

- Beldurra: gezurrak esatea zigor bat saihesteko modurik onena izan daiteke, batez ere, seme-alabek alde aurretik badakite euren gurasoen jokaera hori izango dela. Hauxe izaten da gezurrak esateko seme-alaben ohiko zergatia.

- Arreta: gezurrak esatea arreta deitzeko. Arrazoi honengatik egiten dutenek istorioak berotasunez kontatzeari ekiten diote; horrela, gezurra kontatzen duten bitartean arreta handia jasoko dute. Euren autoestimua modu faltsu batez saritzeko erabiltzen dute.

- Arazoak: nerabe batzuek gezurrak esaten dituzte beste arazo batzuk estaltzeko asmoz, esaterako: sexua, drogak, alkohola, eta abar. Gehienetan, non egon diren, norekin, zer egon diren egiten edota zertan gastatu zuten dirua ezkututzen saiatuko dira.

- Urduritasuna: gezurra antsietateari erantzuteko modu bat da. Arazo bat estali egiten da beste batekin "makilatuz".

- Sinismena: umeak bere gezurrak sinisten dituen eta besteei egia direla sinistarazten saiatzen denean.

Gurasoek zuhur jokatu beharko dute euren seme-alaben gezurren bat ezagutzean:

- Ez iraindu, ez etiketatu "gezurri bat zara". Azaldu engainatzeak ez duela erraztuko nahi duena lortzea.

- Zergatik esaten dituen gezurrak eta zerk motibatzen duen zehaztu.

- Familiaren komunikazioa erraztu eta lagundu. Sentitzen duena erraztasunez adierazi dezan saiatu behar

Prebentziorako Udal Zerbitzua



dugu, esanak esan, bere jokaeren jabe izatera iritsi dadin.

- Zuen maitasunak bere jokaerekin edota bere iritziekin zerikusirik ez duela erakutsi iezaziozue.

- Erantzukizunezko eta zintotasunezko eredu garbiak eskaini. Ezingo ditugu "gezurtxoak" geuk esan edo bete ezingo ditugun gauzak agindu.

- Zintotasunaren balorea irakatsi. Fantasiaren eta errealtatearen arteko ezberdintasuna azaldu, baita gezurra eta egiaeren artekoa ere.

- Ez dugu barregarri utziko, ezta gure erantzuna handituko ere. Edozein kasutan ere, berarekin bakarrean berba egingo dugu.

- Seme-alabekin pazientziaz jokatu baina, era berean, tinko. Ez izan zorrotzegiak oso garrantzitsuak ez diren gauzekin eta debekuen arazoak azaldu. Arauen ulertzeak, arau hauen betetzea erraztuko du eta desobedientziaren ondorioak baloratzeraz bultzatuko du.

- Egia esatean, bere ausardia zorionduko diozue eta ahal den neurrian

bere huts egitea erlatibizatu, berarengan sinisten jarraitzen duzuela erakutsiz.

- Seme-alabek egia esatea gezurra esatea baino askoz ere hobea dela ikus dezaten garrantzitsua da, batez ere, betirako euren konfiantza jartzera bultzatuko baitu eta, era berean, erantzukizun eta askatasun gehiago ematera.

**Gurasoek euren seme-alabak edozein egoeratan errazegi gezurreta-
ra jotzen dutela ikusten edo aurkitzen badute, honako puntu hauek aintzakotzat hartzea garrantzitsua litzateke:**

1. Zuen gaitzespena azal ezazue, baina kontrola galdu gabe, osterantzean, zuen seme-alaba, zuen haserrea saihesteko saiatuko da sinestarratzen ez duela gezurrik esaten.

2. Neurriko zigorrak erabili. Gehiegi zigortzen baduzue, motiba zenezakete gezur gehiago esatera, ez luke galtzeko ezer izango eta.

3. Zuen haserrea azaldu eta, era berean, gogora iezaziozue horrek ez duela esan nahi ez duzuela maite,

baina bere jokaerarekin ez zaudetela ados.

4. Berarekin berba egin ezazue eta aipa iezaziozue zer gerta zitekeen egia kontatu izan balizue. Horrela, nahiz eta arazo batean sartu izan, gezurra esatearen ondorioei aurre egitea baino hobea izan zitekeela konturatuko litzateke.

5. Egia esatera motibatu eta indartu. Batzuetan, gauza batzuk esatea zaila dela azaldu (adibidez, ez duela ingelesera joan gura ez duelako gustuko), baina beti nahi izango duzuela egia entzutea gezurra baino, desatsegina bada ere.

6. Zer moduko gezurra kontatu dizue eta zerk motibatu duen zehaztu.

7. Egia esatearen abantailak erakutsi: beti sinistuko dugu esaten dutena, askatasun gehiago emango diegu euren jokaeren jabe direla dakigulako, pertsona zintzoak izango dira eta euren lagunek, familiak eta inguruak euren konfiantza ipini ahal izango dute.

8. Azkenik, edozein kasutan ere, seme-alabekin komunikazioa erraztu.

Prebentziorako Udal Zerbitzua



En general, a veces de forma inocente y otras con premeditación, todos/as los/las niños/as mienten. En la mayoría de los casos, los/las hijos/as utilizan las mentiras como arma defensiva y a los padres y las madres deben servirles para detectar posibles problemas que ellos/as no pueden resolver por si mismos/as. Pueden convertirse en peculiares llamadas de ayuda que los/las hijos/as envían "a su manera".

GURASOEN GALDERAK

1) Bere ikasgelako mutil guztiek gameboya daukate eta kalean, telebistan edo aldizkarietan ez du besterik ikusten. Etxean jolasteko Play Station bat dauka eta, gure ustez, jolas hauek psikomotrizitatea lantzeko ondo egon daitezke, bere neurrian erabilita noski; baina, era berean, kalea beste hainbat jolasetan aritzeko inguru egokia dela uste dugu, jolasteko edo bizikletan ibiltzeko, adibidez. Egia esateko, bere gelako mutil lagunekin integratzea kostatzen da. Jolas hauei buruz zer deritzozue?

Zuen kontsultari dagokionez, gaur egun ohikoa da kontsola edota bideojokoen erabilerarekin eta gehiegizko erabilerarekin kezkatuta dauden familiak aurkitzea, zuen kasuan gertatzen den bezala; izan ere, azkenaldian kontsola hauek gure gizartean indar handiz ezartzen joan dira. Gaur egun, bideojokoak haurren denbora-pasa gustukoena izan ohi dira, beste guztien gainetik. Umeen eguneroko bizitzaren parte dira eta bere kideekin dituzten hizketaldietan ere arreta handia lortzen dute joko hauek.

Familiek kontuan eduki behar dituzte, ez bakarrik joko hauen abantailak, baizik eta euren ondorio txarrak ere, beraien erabilera on baterako; izan ere, gehiegi erabiltzea ez da batere ona, baina debekatzea ere ez. Horretarako, hurrengoak jakin ezazue:

Joko hauen abantailen artean, honako hauek aurkitu ditzakegu:

- Leku eta denboraren antolaketa errazten dute.
- Begi-eskuen (begi-motore) koordinazioa.
- Erreflexu, bizkortasun eta memoria bezalako oinarriko ahalmenen garapena.
- Estrategiak martxan jartzea.
- Norbere burua gainditzeko sena indartzen dute.
- Batzuek, pentsatzeko azkartasuna hobetu eta indartzea lortzen dute.
- Kontzentrazioa indartzen dute, horregatik haur hiperaktiboentzat edota arreta falta dutenentzat oso aproposak izan daitezke.

Hala ere, bideojokoen erabilerak badauzka ondorio txarrak (abantailak bezain garrantzitsuak) ere, haien artean:

- Urduritasuna eta ezinegona sortu dezakete.
- Balore ez-aproposak transmititu ditzakete.
- Gizarteratze prozesuan atzerapena eta isolatzea ere sortu dezakete.
- Kontzentrazioaren gehiegizko estimulazioak inguruarekiko arreta falta sor dezake.

Baina joko mota hauen aurkako argudio nagusia sortu dezaketen adizioa da. Haur-psikologo batzuk diotenez, "pantaila aurrean denbora gehiegi pasatzen duten haurrek erasokortasun eta lotsa arazoak izan ohi dituzte". Beste batzek, ostera, zera diote: "martekoak hiltzeak ez du erasokortasuna indartzen, baizik eta

kontzentrazioa handitzen, arreta gehiago jartzen eta erreflexu handiagoak izateko laguntza handia eskaintzen dute".

Gertatzen dena da, zuen kasuan bezala, gaur egun "etxetresna elektriko" berri hauekin batera bizi behar dugula eta hobereana izango litzatekeela modu inteligentean gure bizitzan integratzea: gure seme-alabekin jolastuz, euren lagunekin jolasteko aukera eskainiz eta, gainera, beste arloetako beste hainbeste denbora-pasa eta dibertimenduak erakutsiz.

Estrategia aproposena zuen partetik "zentzuz" jokatzeko izango litzateke, zuen semearekiko daukazuena eza-gutzan oinarriturik.

Bideojokoen arrazoizko erabilera kontrolatzeko gurasoentzako lagun-garriak izan daitezkeen beste hainbeste jarraibide:

1.- Lehenik eta behin, denbora pasatzeko aukera alternatiboak eskaini behar dizkiegu. Ez bakarrik ahoz esatea, baizik eta seme-alabekin konpartitzea, adibidez, mendirako txangoak egitea (adin bereko seme-alabak dituzten bikoteekin batera), etxean beste edozein mahai-jokoe-tara beraiekin jolastea...

2.- Beste jarraibide bat izango litzateke bideojokoaren inguruko guztiarekiko interesa erakustea, eta jolasteko momentu batzuetan semearekin egotea..., hauxe baita berarekin interesak konpartitzeko eta bere mundua eta kezak ezagutzeko erarik aproposena. Guraso bezala, imajinazioz beterik dagoen mundu horretarantz begiratu dezakegu; guk ere gure seme-alabarekin abenturak biziko ditugu, estrategiak trazatuko ditugu, pertsonalitate desberdinak adoptatuko ditugu eta mundu izugarri horretan ahalmenak garatuko ditugu. Horrela bakarrik jakingo dugu zer den gure seme-alabei hainbeste gustatzen zaiena, emozionatzen dituen. (??)

3.- Gurasoen eskuetan dago, era berean, joko hauen aukeraketa, sexistak, erasokorrak edo solidaritate falta dutenak ez aukeratzeko. Batzuk estrategian oinarritzen dira, esaterako, xake edo kirolekoak; beste batzuk, asko eskatzen direnak, abentura fantastikoetan oinarritutakoak dira eta beste batzuk hezkuntza jokoak dira (gehienak ordenagailurako).

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.

2) Hiru ume dauzkat eta bigarrena zeloak erakusten hasi da eta ez dakit egoera hau zelan konpondu. Oso jatorra da, baina azken aldi honetan, arreta deitzeko asmoarekin bihurrikeriak egiten hasi da. Gehiegi oihukatzen du eta nahiko burugogorra bihurtu da. Nahiz eta oso argia izan, estrategiak behar ditu.

Zeloei buruz aipatzen diguzuen kontsultari dagokionez, kontuan eduki behar da familia partaide berri bat ailegatzen denean, gurasoek kontrajarritako bi alderdirekin egiten dute topo. Alde batetik, pentsatzen dute seme-alabentzat onuragarria izango dela bata bestearekin ikasiko dutelako eta, bestetik segurtasun falta sortzen zaie haurren artean egon daitezkeen sesio eta gatazken aurrean. Lehia gauza arrunta da, gurasoen maitasuna lortzeko konpetentzia bat da, eta familia gehienetan gertatzen da.

Umeak lehia sentimendu hori eta bere amarekiko "lehenasuna" galtzeko sententzia hori lehenengo aldiz izaten du amari beste gauza batzuk egitea edota beste pertsonekin (adibidez aitarekin) egotea gustatzen zaiola deskubritzen duenean. Hiruki honi aurre egiteak dezepzio handia ekartzen du.

Zeloek umeak orain arte zuena galdu duela pentsatzea dakarte. Badaude inbidiarekin lotutako zeloak ere: umeak ez daukana lortu nahi du, beste neba-arreba horrek daukala pentsatzen duelako.

Guraso batzuentzat "txarra" da umeak zeloak edukitzea, akats bat dela pentsatzen dutelako. Baina jakin behar dugu zeloak unibertsalak direla, hau da, gizakiaren ezaugarrien parte direla eta denborarekin desagertuko direla, hori pentsatzeko beste arrazoirik ez dagoela konprobatzen denean.

Haurren ezinegonak ahal den gutxien iraun dezan, oso egokia da sentimendu hauei buruz hitz egitea. Hitz egiteak ekartzen du haurrak gertatzen zaienari buruz jakitun izatea

eta gurasoek lagunduko dietelako konfiantza izatea. Gainera, lasaitasun efektuak edukiko du, hori beraiei bakarrik ez zaiela gertatzen ikusten dutenean.

Nola azaltzen dira zelolak haurrengan

Formak pertsonak edo familiak bezain ugariak dira. Baina erraz ikusi daitezkeen portaera ohikoenak bereiziko ditugu:

1. Lehia irekia: bestearekiko lehia ahoz azaltzen da ("ez dut neba/arrebare maite", "eraman ezazu hemen-dik" eta abar).
2. Umearekiko portaera erasotzaileak: esatetik egitera pasatzen da (umeak neba-arrebari jostailuak kentzen dizkio, sudurra estaltzen dio eta abar).
3. Amarekiko aurkakotasuna: amari gustatzen ez zaizkion gauzak eginez ("desobeditu", "eskutzen dion guztia-aren aurka jarri" eta abar).
4. Bere buruarekiko aurkakotasuna: "nirekin haserretuko zara"...
5. Ume itxurako portaeretara itzultzea: "jarridazu txupetea", txikiagoak izan balira bezala hitz egitea, eta abar.

Familia bakoitzaren barruan aurkituko dute umeek erlazionatzeko, egoera gatazkatsuek konpontzeko eta gizarte giro batean euren buruak kokatzeko lehenengo aukera. Puntu horren garrantzia kontuan hartuta, umeak famili giroan betetzen duen lekua balioztatu behar dugu. Neba-arrebak ez dituzten umeek lehenengo aukera hori eskolara ailegatzen direnean edukiko dute.

Normala da beraien artean borrokatzea edo argudiatzea?

Familia guztietan gertatzen dira gurasoentzat gogaikarriak diren haserrealdiak eta borrokak. Neba-arreben arteko adinen aldea txikia denean, gatazka hauek handiagoak izaten dira. Oro har, zenbat eta jelskorragoak izan neba-arrebak beraien artea orduan eta gatazka gehiago gertatuko dira.

Ondorio larriak ez badaude, ona da familian gertatzen diren gatazka hauek beraiei konpontzen uztea, eta horrela ikasiko dute familiaz kanpo gertatzen diren gatazkei ere aurre egiten. Gurasoek bakarrik parte hartu behar dute haurrek beraien artean min handia jasan dezaketenean. Gainera, injustuki ez jokatzeko saiatu behar dute, haurren bi bertsioak entzunez eta gatazka hasi zuen umearen inguruan hipotesi gehiagorik egin gabe. Garrantzitsua da ahoz espresatzeko aukera izatea, beraien desadostasunak adieraztea, batak bestea jo gabe.

Laburpen moduan, zeloaren inguruan lagungarri izan daitezkeen jarrerak edo laguntzen ez dutenak aipatuko ditugu:

Laguntzen dutenak:

- Sentimendu jelskorra zerbait natural bezala errekonozitzea.
- Erregresioekin tolerantzia izatea.
- Bere ezinegonak adierazteko aukera ematea.
- Gu txikiak ginenean neba-arrebekin izandako gertakizunak kontatzea.
- Lorpenei arretarekin so egitea.
- Egoera zirikatzaileak ekiditea.
- Maite ditugula jakinaraztea.
- Handia izatearen onurei buruzko egoerak eskaintzea.
- Euren adineko umeekin harremanak indartzea.
- Umeari bere neba-arrebaren zaintzarekin lotutako lanekin laguntza eskatzea.
- Umeak gurasoen erantzukizuna direla esatea, hauen jaiotza nahi zutelako.
- Bere zeloak denborarekin desagertuko direla esatea.

ESKOLA-ERASOARI ETXETIK NOLA AURREA HARTU

Gure seme-alaben hezkuntzan aintzat hartu beharreko printzipio batzuk daude, jokaera problematikoei aurrea hartzeko eta gizarteratze prozesua errazteko helburuarekin:

- Euren gaitasun onak sendotu eta sustatu, euren egokia den guztia nabarmenduz. modu horretan euren barne-estimua indartuko da.
- Zuen presentzia eta entzutearekin euskarria eta segurtasuna eman iezaiezue, euren beharregatik interesa agertu.
- Euren garapen propioa sustatzen saia zaitzete. Ez itzazue babestu, baik eta euren eskubideak eta betebeharrak molda itzazue euren adinaren arabera. Gela kideekin dituzten eguneroko gatazkak euren gaitasunen arabera konpon ditzaten utzi eta arriskuan dauden egoeretan bakarrik parte hartu.
- Hitzaren bidez euren burua defendatzen irakatsi, ezinegona sortzen dien hori azalduz.
- Etxetik, zuen hitzen bidez irakasle-

en irudia errespetatu. Horrela, seme-alabei laguntzen diegu irakasleak errespetatzen eta beharrezkoa denean euste-puntu bezala kontsideratzen.

- Seme-alaben gizarteratzea indartuz portaera problematikoak prebenitzen dira.
 - Gurasoak seme-alabentzat imitazio ereduak direla gogoratu. Horregatik, etxean egiten diren gauzek seme-alabei esaten zaienarekin bat etorri behar dute.
 - Arina, naturala eta errespetuz betetako komunikazioak seme-alabentzat ikasteko ereduaren balioa du. Era berean, ikasitakoa eta entzundakoa besteekiko erlazioetan aintzat hartuko dute.
- Eskola-eraso egoera baten aurrean egongo gara:
- Gure seme-alabek, denbora batez, behin eta berriro, beste ikasleengandik jarduera negatiboak jasaten dituztenean.
 - Baina baita gure seme-alabek

behin eta berriro beste ikasle baten denbora batez jarduera negatibo hauek gauzatzen dituztenean ere.

“Jarduera negatibotzat” honako adierazpenak joko ditugu:

- Gizarte kanporatze eta bazterketa: norbait behin eta berriro baztertzea, inongo aktibitatean parte hartzen ez uztea.
- Hitzeko eraso: behin eta berriro pertsona berbera iraintzea, beraren gainean gaizki berba egitea, izen-goitiak ipintzea.
- Gorputz eraso ez-zuzena: norbaiten gauzak sarritan hautsi, lapurtu edo ezkutatzea.
- Gorputz eraso zuzena: norbait jotzea.
- Kikiltzea / mehatxuak egitea / txantajeak egitea: egunero mehatxatzea, beldurra sortarazteko, norbait nahi ez dituen gauzak egitera behartzea, armekin mehatxuak egitea.
- Sexu eraso edo bortizkeria.

Prebentzirako Udal Zerbitzua



Ekintza negatibo hauen bitartez eskola-eraso egoeretan, normalean ikasle bati zuzenduta, gorputz, psikologia eta gizarte desoreka bat agertuko da. Hori guztia era oldartsuan adieraziko da, denboran barrena errepikatuko dena eta biktimarengan sortaraziko du etorkizunean erasoen jomuga izango delako pentsamendua.

Seme-alaba bat eskola-erasoaren biktima dela uste dugunean jarraitzeko estrategiak:

- Berak komunikatutako arrangura eta kezka balio gutxikotzat ez jo. Segur aski, ahalegin handia egin izan du sentitzen duen guztia kontatzeko eta zintotasuna, zuek ulertzea eta zuen arreta espero izango du.
- Erasotzaileen aurka indarkeria ez erabili. Tratu txarren egilea izatea leporatu ahal dizuete, askotan erasotzaileak adin gutxiokoa baitira.
- Seme-alabari bere kontuez eta arazoez okupa dadila ez esan. Berak ez luke laguntza eskatuko ahal izan balu.
- Zuen kontura ez hartu arazo hau:

zuen seme-alabari ziurtatu ez duzuela ezer egingo bera informatu gabe.

- Zentroko orientatzaile eta irakasleei euren kolaborazioa eskatu, adibidez, kasu hauei zuzendutako programak bilatuz zuen komunitatean edota beste batean.
- Ez sustatu arazoak borrokaren bidez konpontzea. Horren ordez, mehatzatzailea ekiditeko berarengandik aldentzea edo irakaslearen edo bestelako helduen laguntza bilatzea proposatu.
- Bere eskubideak baloratzen lagunduko diogu. Erasotzailearen helburua erantzuna lortzea dela azalduko diogu; beraz, hau saihestea ekintzarik egokiena dela ere argituko diogu.
- Ikastetxera doanean eta itzultzen denean bere lagunekin egon dadila animatu.

Seme-alaba bat erasotzailea dela uste dugunean, jarraitzeko estrategiak:

- Ez da gomendagarria bere jokaera negatiboak onartzea "horrelakoak dira umeak" esanez.

- Besteak beldurtzea ez dela inoiz positiboa izaten gogoraziko diegu, biktiman konfiantza murrizten baitu, bai bere buruan bai erasotzailearengan.

- Zuen seme-alabarekin komunikazioa bilatu. Konfiantzazko giro bat badago, arazoaren bat egonez gero komunikazioa erraztuko du.

- Ahal den beste denbora eman zuen seme-alabarekin. Denbora hori baikortasunez baloratuko du eta jokaera egokiagoen ikasketa prozesuan lagunduko du.

- Gustuko ez dituen egoera eta pertsonen aurrean erantzun oldarkorak ez ematen irakatsi: errespetuz berba egin dezala, beste leku batean jolas dadila, beste lagunekin batu dadila.

- Ezberdinak garelako gogoratuko diogu, ez hobeak ez okerragoak eta ezberdintasun horiek onartzen ikasten badu, errespetatuko du eta ingurukoek errespetatuko dute.

Especialista baten interbentzioaren aukera ez utzi inoiz alde batera.

Prebentzirako Udal Zerbitzua

Las situaciones altamente conflictivas en los centros escolares pueden ser muy dañinas para quienes las sufren, generalmente en silencio y en soledad. Las consecuencias principales que se derivan de estas "acciones negativas" serían las siguientes:

- Para la Víctima: puede traducirse en fracaso escolar, trauma psicológico, riesgo físico, insatisfacción, ansiedad, problemas de personalidad...

- Para el Agresor/a: podrían ser los inicios de una posterior conducta delictiva, el aprendizaje de la obtención de poder basándose en la agresión, una creencia de que los actos violentos son socialmente aceptables y recompensados.

- Para los Compañeros/as Observadores/as: puede conducir a una actitud pasiva y complaciente ante la injusticia.



AGRESIBITATE ERREPRIMITUA: BIOLENTZIAREN ITURRI

Ione Beñialarrangoitia
*Psikologoa,
gazte eta helduen psikoterapeuta*



Gaur egun txundituta geratzen gara gure haur eta nerabeek agertzen duten biolentzia maila altuarengatik eta, batez ere, kanporatzen den moduarengatik: telefonoan grabazioak, umilazioak... Zer gertatzen da bakearen inguruko formazio eta informazio gehien duen belaunaldiak horrelako biolentzia agertzeko?

Ez gaitezen asaldatu, kontuan izan behar baitugu gutxiengo baten jarrera dela biolentziaren erabilera hau; baina izebergaren punta ote? Ondorengo hitzen helburua hausnarketarako hasiera puntu bat eskaintzea da. Biolentzia honek ez du helbururik, ez dauka izateko arrazoirik. Umilazioa eta biolentzia bera dute azken portu eta hau da benetan kezagarria. Zer gertatzen da nerabe batzuk bihozgabekerriaz jokatzeko? Gaur egungo gizartean eta heziketan buruak sentipenari aurrea hartu ote dio? Gizarte bihozgabe baten islada ote?

Bihotza neurri bezala hartzen badugu, ezinezko da biolentziaren erabilera krudel hau aurrera eramatea. Sentipenetik aldentzen garen heinean, biolentzia aukera erraza bihurtzen da, aurrean dugun pertsonaren gizatasuna difuminatu eta objektu bezala antzematen baita.

Bakearen inguruko heziketan, lehenengo pausoa agresibitatearen presentzia natural eta derrigorrezkoa onartzea da, biolentziarekiko egiten den paralelismoa perbertitua baitago: agresibitatea destrukzioarekin lotzen dugu, beronen energia konstruktiboa alde batera utziz. Haurren garapenean agresibitateak funtsezko papera dauka: bizitzarekiko kuriositatea, mundua bereganatzeko modua, objektuak manipulatzeko bidea... Bizitzarako bultzada da, nahiz eta haurrengan ematen diren agresibitate jarrerak helduok desegokitzen jo. Eta guztiz erreprimitzen ditugu horiek kanporatzeko inolako alternatibarik

eskaini gabe eta mezu kontrajarriak emanez: alde batek, beraien agresibitatea moztzen dugu eta, bestetik, unero gure bizitzan ekintza biolentoak egiten ditugu (hitzez, jarreraz..).

Ahaztu egiten dugu haurren kasuan agresibitateak ez duela bestearen kaltea bilatzen (nahiz eta askotan besteei min egin ondorio bezala), ez du biolentziarekin zerikusirik, norbere izatearen biziraupena du helburu. Beraien agresibitateari lekuri uzten ez badiogu, bere munduarekiko kuriositatea ere itotzen ari gara. Beraz, noiz bilakatu daiteke pertsonen agresibitate naturala biolentzia?

Agresibitatea instinto naturala denez, ezin da desagertarazi; bere agerpenak ekidin ezin da egin. Energia horrek guregan jarraituko du eta espresiorako beste bide batzuk aurkituko ditu (eta askotan ez egokienak). Autore batzuek dioten bezala, norbanakoaren agresibitatea erreprimitzen den gizarteetan biolentzia kolektiboa haunditu egiten da (aipatzen ari garen kasuetan taldeko agresioak izan ohi dira).

Agresibitatea erabili eta bideratzeko aukera eta tresnak eskaini behar dizkiegu haurrei, bere alderdi konstruktiboa esker hazi eta hezi daitezten. Agresibitatea erreprimtua egon denean, bat-batean eztanda egiten du. Errepresioaren erruz ez da transformaziorako aukerarik egon, eta agertzen den agresioa haurrena da, baina helduon indar fisiko eta tresna teknikoekin: une honetan bihurtzen da arriskutsua eta biolentzia.

Beraz, agresibitatearen alde konstruktiboari leku bat egin ez diogunean, bihotzak lekuri ez duenean, eta inpunitatea aurkitzen den unean, agertzen da biolentzia.

