

# GURASOENDAKO ALDIZKARIA aurrera begira



2005ko iraila

5. ALEA



# GURASOENDAKO ALDIZKARIA

## aurrera begira

### Laguntzaileak:

- Bergarako Udal Euskara Zerbitzua
- Bergarako Udal Artxiboa
- Bergarako Udaleko Hezitzailea
- Bergarako Udal Kirol Zerbitzua
- Aranzadi ikastola
- Mariaren Lagundia ikastola
- 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 Martín Agirre plaza, 1  
20570 Bergara  
Tlf: 943779126 • Faxe: 943779182  
E-maila: aloidi@bergara.net

### aurkibidea:

**4-5 orrialdeak: 0- 5 urtera**  
**HEZIKETA EMOZIONALA, IKASI ETA IRAKATSI**  
**Hazten Psikologia zentroa.**  
**Eider Altuna eta Dolores Rodriguez**

**6-7 orrialdeak: 6- 11 urtera**  
**GURASOEN ARTEKO GATAZKAK,...**  
**Etxadi. Familiaren Psikologiako**  
**Unibertsitate Zentroa**

**8-9 orrialdeak: GURASOEN GALDERAK**  
**Jose Ramon Fernandez**

**10-11 orrialdeak: 12- 18 urtera**  
**AUTOESTIMA ETA NERABEZAROA**  
**M<sup>a</sup> Elena Anabitarte**  
**Psikologo eta psikoterapeuta**

**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

# SARRERA

## PLISTI-PLASTA.

Umeeek uretan jolasean egin ohi duten soinua.

Ekainak 24 bete zituen egunean BERGARAKO UDALAK eta BERGARAKO ESKOLEK Plisti-Plasta Akordioa sinatu zuten. Akordio berri honetan, udalak eskola ordutan egiten den Igeriketa Sustatzeko Kanpainaren gastu guztiak bere gain hartzeaz gain, jarduerari ukitu hezigarriagoa emango dio.

Akordio berri honekin eskolek beren ikasleei ur-jarduera hezigarriak doan eskaintzen jarraitze-ko aukerari eutsiko dioten arren, izenpetze berri honen mamia ekonomikoa baino gehiago pedagogikoa izango da.

Kirol Zerbitzuaren eta Hezkuntza Zerbitzuaren elkarlanaz, igerilekuan eta eskola ordutan gartu izan den hezkuntza egitasmo zaharrari aire berriak emango zaizkio.

Akordio hau datorren 2005/06 ikasturtean jarriko da martxan eta egitasmoa Bergara aldeko 559 ikaslerentzat izango da.

Berrikuntza nagusia, PLISTI PLASTA Koaderno da. Koaderno honek eskolako tutoreak eta igerilekuko hezitzaileak harremanetan jarriko ditu. Zertarako? Hezkuntzako benetako interbentzio integral planifikatu bat eskaintzeko. Koaderno honetan, ikaslearen ezaugarriak eta ikasturtez ikasturteko garapena jasotzeaz gain, ikasle bakoitzaren beharrei egokituko diren interbentzio berezituak bilduko dira.

Bestalde gogoan izan, datorren udarako Agorrosingo igerileku berriak prest izango ditugula. Beraz, akordioa eta igerilekuak batzen baditugu, azkenean, gure Igeriketa Sustatzeko Kanpaina beste hainbat udalerriz ere bihurtuko da. Honela, azkenean, gure ikasle-entzako hezkuntza tresna indartsu eta baliagarrienaren jabe izango gara.



Mela-mela ta blai-blai.



## HEZIKETA EMOZIONALA, IKASI ETA IRAKATSI

### ZER DA ADIMEN EMOZIONALA (A.E.)

Adimen emozionala diogunean gure sentimenduak eta besteenak antzemateko, nor bere burua motibatze-ko eta besteekin ditugun erlazioak modu egokian erabiltzeko gaitasunez ari gara. Horretarako, beharrezkoa dugu gure emozioak ezagutu eta kontrolatzea, besteei nola eragiten dieten ezagutzea, eta besteen tokian jartzen jakitea, besteek sentitzen dutena ulertu eta horren arabera lagundu ahal izateko. Horrek guztiak erraztu egingo digu besteekin ditugun harremanak hobekitzeko.

### NOLA INDARTU ADIMEN EMOZIONALA

Benetan lagungarria da haurrengan txiki-txikitatik emozioen ezagutza eta erabileraren trebakuntzari lotutako ohiturak bultzatzea. Horretarako, ezinbestekoa da gurasoen parte-hartzea, inplikazioa eta lana; beharrezkoa izango da baita gurasoek euren emozioak ezagutu eta adierazteko ohitura hartzea, euren seme-alabak ere sentitzen dutena eta nahi dutena adieraztera bultzatzea.

Badago gurasoek aintzakotzat hartu beharreko beste kontu bat, besteen emozioak antzematen irakastea, honek, aurrerantzean pertsonen arteko erlazioak erraztuko baititu. Haur bat beste bat triste dagoela konturatu eta kontsolatzeko asmoz, adibidez, bere jostailua eskaintzeko gai bada, bien arteko harremana estuagoa izan dadin lagunduko du. Haurra hazi ahala estrategia errazak, konplexuagoak eta efektiboagoak diren beste batzuekin ordezkatuko ditu. Honela, kontsolatzeko asmotan beste bati bere jostailua eskaini dion haur hori, hurrengoan, zer gertatzen zaion galdetzen ahaleginduko litzateke.

Emozioak antzemateko kontuan izan behar dugu hauek bi eratara adieraz daitezkeela, hitzez eta hitzezkoa ez

den beste hizkuntzaren baten bidez.

Haurra emozioen hitzeko hizkuntza ikasten hasteko, beharrezkoa dugu haurrari hiztegi zabala eskaintzea, gogoz nola dagoen adierazteko moduan egon dadin eta haserrea, poza, errudun sentitzea eta inbidia tankerako emozioak zer diren jakin dezan. Honela, emozio horiei guztiak izena jartzera gonbida dezakegu haurra, "pozik nago, haserre nago,..." modukoak erabiliz.

Hitzezkoa ez den hizkuntzari dagokionez, jakina da aurrez aurre gertatzen diren interakzioetan mezu batek daukan esangura emozionala, neurri handi batean, hitzezkoa ez den hizkuntza bidez adierazten dela (keinuak eta aurpegierak, gorputzeko jarrera, ahotsa, ...). Beraz, haurrei hitzezkoa ez den hizkuntza horren bidez kanporatzen diren seinaleak modu egokian irakurri ahal ditzaten behar dituzten aukerak eskaini behar zaizkie. Hortaz, haur bat parkean erori eta negarrez hasten bada, esate baterako, erortzean min hartu duela eta mina daukala ulertarazi diezaikegu.

Bestalde, hitzez esaten duguna eta hitzezkoa ez den hizkuntza bidez adierazten duguna bat etor daitezzen zaindu behar dugu, hau da, ez dugu esango pozik gaudela gure aurpegiak beste gauza bat adierazten duenean.

Hori guztia ikastea zaila dirudien arren, gurasoek jolasa erabil dezakete adimen emozionalarekin lotuta dauden trebetasun hauek irakaste-ko. Esaterako, haurra hartu eta ispi-luaren aurrean hainbat emozio egoera imitatu ditzakegu, haurra keinuak eta aurpegierak nola aldatzen diren konturatu dadin.

Bestalde, "jolasak", berez, haurra motibatzen egiten du eta haren partaidetza bultzatu; izan ere, jolasaren bitartez haurrak abilezia horietarako estrategiak, oinarrikoak zein konplexuak, esperimendatu, eta esperimendatuaren ostean errazago izango du aproposenak aukeratzea.

Eider Altuna

Psikologoa eta

Familia eta Bikote Terapeuta

Dolores Rodriguez

Psikologoa

HAZTEN PSIKOLOGIA ZENTROA

(943795863)

Maalako Errabala 17,1A

20500 Arrasate

### ZERTAN LAGUNTZEN DU

Adimen emozionalaren garapenari esker haurrak hobeto jasan ahal izango ditu bere bizitzan eman daitezkeen aldaketak (gurasoen banaketak, heriotzak, etxe-aldaketak, ...) sortutako frustrazioak, horiei aurre egitea ahalbidetuz.

Era berean, etorkizunean, besteekiko erlazioen garapen hobea izatea ahalbidetzen du, bai arlo familiar-afektiboan, bai sozialean eta bai lan arloan.

Adierazi beharrezkoa, bestetik, emozioen heziketak arazo emozionalen prebentzioan eta haurraren nortasunaren garapenean duen garrantzia eta pisua.

### GURASOEN GARRANTZIA

Haurraren garapen egokia lortzeko etxeko giroa estimulatu behar da. Modu berean, mugak garbi ezarri behar ditugu eta horiek, gurasoek nahiz haurrek errespetatu beharrezkoak izango dira; izan ere, haurrek etxean ikusia ikasten dute. Gurasoak zentzudunak, ulerkerak eta malguak izateak ez du esan nahi permisiboak direnik.

Haurrak hazten diren neurrian gurasoek ere beren eszeptentziak moldatu behar dituzte, hain zuzen ere haien garapen ebolutibora eta heldutasun mailara egokituz. Ezin izango dute haurra gutxietsi ez eta gehiegi eskatu ere. Kontua ez da adinari dagokiona baino gehiago eskatzea, baina ezin zaizkie, ezta ere, gauza guztiak eginda eman. Adibidez, gurasoek etxean haurrari

ahora jaten ematea, ikastolan bakarririk, laguntzarik gabe bazkaltzen duenean.

Helburua zintotasunez heztea da, lorpenak eta porroten aurrean egoki jardutea, gertatzen denaren aurrean

zintzo jokatzea, beti ere gehiegi babestu gabe, egoera "delikatuak" ezkutatu gabe. Esaterako, zuen seme-alabari maskota hiltzen bazaio ez diozue beste bat erosiko hark sufri ez dezan.

Haurrak arduratsuak izan daitezten gurasoek ere arduratsu jokatu behar dute, eta hau, gurasoek seme-alaben heziketaren ardura hartzean datza.

*Jardun*



La inteligencia emocional son todas aquellas habilidades emocionales que nos permiten conocer y controlar nuestras emociones, reconocer las emociones de los demás, saber cuáles son nuestros puntos fuertes y débiles... y de ese modo poder manejarnos mejor en las relaciones con los demás.

Teniendo en cuenta que la familia supone el primer modelo de socialización del niño, la actitud que adopten los padres como transmisores de estas habilidades desempeñará un papel relevante, debiendo tener en cuenta las cualidades particulares de cada niño y no caer en la generalización.

Del mismo modo, la participación e implicación

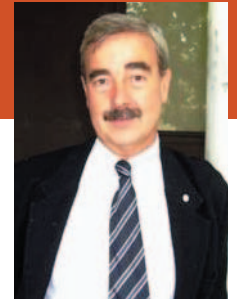
de los padres a todos los niveles resulta imprescindible, y evitaremos delegar en otros nuestra responsabilidad como padres ya que, de lo contrario, no gozaremos de la satisfacción de haber participado en el desarrollo de la autonomía de nuestros hijos.

## **Bibliografía:**

Lawrence E. Shapiro: La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros. Grupo Zeta. Poltsikoko edizioa ere badago. Ediciones B, punto de lectura.

Elizabeth Crazy: Cómo enseñar a los niños a resolver conflictos con inteligencia emocional.





Egileak: Arranz, E.; Manzano, A.;  
Martín, J.L. eta Olabarrieta, F.  
(2005): ETXADI. Familia  
Psikologiarako Unibertsitate  
Zentroa. ([www. Etxadi.org](http://www.Etxadi.org))

Euskal Herriko Unibertsitatea.  
Psikologia Fakultatea. Oinarriko  
Prozesu Psikologikoen eta haien  
Garapenaren Departamendua.

## GURASOEN ARTEKO GATAZKA, BIKOTEAREN HAUSTURA, GARAPEN PSIKOLOGIKORAKO INPLIKAZIOAK. HAURTZAROAN ETA NERABEZAROAN BANAKETAREN ETA DIBORTZIOAREN PROZESUARI AURRE EGITEKO JARRAIBIDE HEZITZAILEAK ETA PREBENTIBOAK.

### Bigarren haurtzaroa (7- 11 urte)

#### 1. Haurrak bikotekideen arteko gatazkak ikusteak dituen ondorioak.

- **Depresioa eta utzikeria:** interes-eza nabari da lehen interesatzen zitzaizkion gauzetan eta atzera egiten du harreman sozialetan.
- **Errendimendu baxua eskolan:** banaketak duen eragin emozionalak blokeatu egiten du haurraren adimena eskolako jardueretan.
- **Mutikoei kalte gehiago egiten die:** Kasu asko eta askotan ama geratzen da haurrarekin, hori dela eta mutikoei galera-sentimendu handia izaten dute; izan ere, identifikatzen diren irudiarekiko erlazioa etenda geratzen da.
- **Jokabide arazoak:** Mutikoetan gehiago gertatzen dira asaldura, desobedientzia edo jokabide oldarkorra moduko arazoak. Neskek ezkutuan gordetzen dute nahigabea eta autoestimua baxua eta segurtasun-eza pairatzen dituzte gehienbat.
- **Somatizazioak:** zehazten zailak diren minak agertzen dira, sabeleko ondoeza, buruko minak, zorbioak eta abar.

#### 2. Larritzeko moduko seinaleak.

- **Desobedientzia:** haurrak ez ditu arauak betetzen; modu horretan agertzen du banaketaren kontra dagoela.

- **Gurasoen kontrako gaitzespenak:** haurrek gurasoen kontra egiten dute eta gurasoak egiten dituzte beren egoeraren arduradun.

- **Arazoa ukatzea:** haurrak ez du inoiz aipatzen arazoa, ez du galderarik egiten bere etorkizunaren inguruan eta ezer esan ez balio bezala jokatzeko du.

#### 3. Jarrabide hezitzaileak eta prebentiboak.

##### (2. Blokea: Komunikazioa eta banaketa)

- **Erabakia alde aurretik adostu eta elkarrekin jakinarazi behar da:** bikotekideek ados jarri behar dute nola eta noiz jakinarazi haurrei banaketaren erabakia. Erabakia bi bikotekideek batera jakinarazten badiote, haurrek mezu klabe bat jasoko dute: hots, bikotekideen arteko hausturak ez dituela familiarik gabe utziko. Hausturaren zergatiak garbi azaldu behar dira, misteriorik gabe, baina saihestu egin behar dira haurraren sentsibilitatea mindu dezaketen gertakariak. Honako hau ikusarazi behar zaie haurrei: banaketaren erabakia luze hausnartu ondoren hartu dela eta hori dela erabakirik egokiena familiariko kide guztiek sufritu ez dezaten. Haurrek ikusi behar dute gurasoak ez direla seme-alabekiko banatzen, nahiz eta euren artean banatu.

- **Kontraesanak saihestu behar dira:** haurrekiko komunikazioan ez dira agertu behar gatazka guztietan sortzen diren iritzi-aldaketek. Komunikazioak ondo hausnartutakoa izan behar du, eta, ahal den

heinean, bikotekideen artean adostu behar da.

- **Sentimenduak adieraztea erraztu behar da:** Bikotekideek saiatu egin behar dute haurrak bere emozioak eta frustrazioak adieraz ditzan eta lortu egin behar dute haurrak arazoaren inguruan eurekin hitz egitea. Egokitu zaien gatazkaren inguruan hitz egiten badute eta egoera berria konponbide bat dela ulertzen badute, haurrak kontzientzia hartzen joango dira eta egoera kontrolatzera ere helduko dira.

- **Beste bikotekidearen irudi positiboa:** oso garrantzitsua da beste bikotekidearen kontrako aipamen negatiborik ez egitea. Haur orok harreman bizia izan behar du aitarekin eta amarekin, bai behintzat profesionalen aholkuek kontrakorik esaten ez badute.

- **Etengabeko komunikazioa erraztu behar da beste bikotekidearekin:** Haurraren kargu dagoen bikotekideak erraztu egin behar du haurra aitarekin edo amarekin diskrezioz komunikatzea: bisiten bidez, telefonoz, helbide elektronikoz eta abar.

- **Berriz elkartzeko itzaropen faltsurik ez:** bikotekideek behar adina hausnartutako erabakia hartu badute, ez da komeni haurrei sinestartzea etorkizunean berriz elkartzeko aukerarik dagoenik; itzaropen faltsu hori etengabeko frustrazio-ituri bihurtu daiteke haurrengan.



Las reacciones más características de este periodo pueden ser los síntomas de pasividad y desinterés por las cosas, los problemas de conducta en los niños y sentimiento de inseguridad y baja autoestima en las niñas. También pueden aparecer dolores diversos y mareos. Las señales de alarma son la desobediencia y rebeldía, el hecho de recriminar a los padres por separarse y la negación del problema. A efectos preventivos es muy importante comunicar a los niños/as la decisión de la separación previo acuerdo entre los padres y de forma conjunta, facilitar la expresión de los sentimientos del niño/a, no hablar mal del otro cónyuge y facilitar la comunicación con el/ella. Tampoco conviene levantar expectativas infundadas de reconciliación en el futuro.

## Bibliografía:

Vallejo Nágera, A.. *Hijos de padres separados*. Argitaletxea: Temas de Hoy. Prezioa: 11.56 Euro. (gurasoentzat)

González, M. Mar y Triana, B. (2001). Dibortzioa, gurasobakartasuna eta bikotetze berriak. En M.J. Rodrigo y J. Palacios. *Familia eta giza garapena* ( pp.357 – 380). Bilbo: Udako Euskal Unibertsitatea. (Divorcio, monoparentalidad y nuevos emparejamientos. En M.J. Rodrigo y J. Palacios (1998). *Familia y desarrollo humano* (pp. 373 – 398) Madril: Alianza. (profesionalentzat).

Copyright: Etxadi. Centro Universitario de Psicología de la Familia; difusión autorizada a la revista: Aurrera Begira (Bergarako Ongizateko Prebentziorako Zerbitzua)





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

**1. Tengo una hija de 3 años que es muy "mica" y no come nada. Tenemos "rifi-rafe" en todas las comidas y pasamos un mal rato, tanto ella como nosotros. Además, al final solo conseguimos ponernos todos nerviosos y enfadarnos, pero ella sigue sin comer nada. ¿Cómo debemos actuar?**

Un niño sano tiene hambre, y por tanto come bien. Todos tenemos preferencias, pero no podemos permitir que sólo coma lo que le gusta. Además, éstos suelen ser los que eternizan la hora de la comida. Para ello disponen de varias técnicas. Una, hablar continuamente, gastando bromas e intentando ser graciosos, otra, la resistencia pasiva.

A estos extremos no se llega de repente. Hay un período de luchas y discusiones. Ahora lo importante para el niño ya no es la comida, sino comprobar quién es más fuerte.

Si un niño de entre 3 y 10 años llega a estos extremos es porque los padres o los encargados de educar su alimentación, han cometido algunos errores, seguramente por miedo a que dejara de comer.

**Unas recomendaciones serían:**

- Comprobar que no tiene ninguna enfermedad ni malestar físico, consultando con su pediatra
- No comer con la televisión encendida ni con juguetes que le distraigan
- Respetar las horas de las comidas. Es necesario que el niño no coma nada entre horas
- NO entrar en su guerra. El niño ha de saber que a nosotros no nos pasa nada porque él no coma, pues es él quien pasa hambre
- Debes hablar con el niño y darle unas instrucciones claras y específicas. Puedes decirle: "Mira, no hay ninguna razón para que (especifica el problema). Por lo tanto cuando la aguja del reloj llegue a (darle 30 minutos) entenderé que no quieres comer porque no tienes hambre, y

tendré que recoger el plato". Cuando llegue el momento, retira el plato sin enfadarte y sin apiadarte de súplicas. La constancia es imprescindible. Por supuesto, no le des nada después.

- Pon al niño una cantidad de comida prudente, incluso un poco menos, para ir aumentando la ración. No se trata de que coma grandes cantidades, sino de que coma lo que necesita. Recuerda que los kilos de tu hija no son por el aire que respira.

- Cuando consigas el éxito, atribuye el mérito al niño. Así su autoestima se verá reforzada y además comerá.

En resumen, un niño sano no debe tener problemas para comer si tenemos en cuenta su hambre natural, respetamos sus necesidades alimenticias y no entramos en su juego de poder, pero si tenemos problemas, las reglas de oro son: paciencia, instrucciones claras y sistemáticas y ejemplo, por parte del adulto, de buenos hábitos alimentarios.

**2. 7 urteko semea daukat eta oso agresiboa da. Gehienetan agresibitate bere arreba gaztearen kontra erabiltzen du eta, noski, egoera horrek gatazka sortzen du haien artean, baina, horrez gain, arreba txikia jarrera berdina izaten hasi da beste ume txikiago batzuekin. Guk askotan berak arreba txikiari egiten diona egin ez erantzuten diogu, horrek zer suposatzen duen kontura dadin. Egokia al da gure jokaera? Nola erakutsi seme-ari agresibitatea bideratzen?**

Jende askok heredatua dela uste izan arren, hainbat ikerketa-lanek erakutsi dute joera oldarkorra (agresiboa) horrela jokatu eta arrakasta duten pertsonak imitatuz hartzen dela.

Kasu honetan, badirudi zirkulu itxia dela: umeak arreba jotzen du (jelo-siagatik agian), gurasoek ere umeak bezala jokatzen dute, eta azkenik alaba txikiak ere nebak eta gurasoek bezala jokatzen ikasiko du.

Arrebarekin askotan ibiltzen bada borrokan, saiatu ez uzten biak bakarrik denbora luzean. Are gehiago, jolastu umeekin, zuen ereduaren bidez konpartitzen eta elkarri laguntzen ikas dezaten; eta errietan egin behar badiozue, ez egin oihurik, baina agertu zaitetze serio eta tinko zuen jarreran.

Prestatu ekintza-plan bat: lehenengo eta behin, definitu zein den aldarazi nahi diozuen jarrera oldarkorra, zehaztu noiz gertatzen den eta noren kontra; ondoren, jarri helburu bat.

**Helburu hori bete ahal izateko:**

- Oldarkor izan gabe, jator, jokatzen duenean, adierazi ondo ari dela, goretsi bere joera on hori; alegia, sari-tu egiten duen urrats txiki bakoitza. Alderantziz, ez eman inoiz onepenik aldarazi nahi diozuen jokaera hori duenean. Momenturen batean, sari moduan ezer materialik ezin diozue-nean eman, fitxa edo puntuen bidezko sistema erabili ahal duzue. Joko honetan, umeak puntu batzuk irabaziko ditu lortu nahi den helburua lortzeko bidean urratsen bat ematen duen bakoitzean. Puntu-kopuru jakin bat lortzen duenean, sari bat jasoko du ordainetan. Pausoz pauso eman behar zaizkio sariak (adibidez: puntu 1 bat ez badu arreba jotzen haserretzen direnean, puntu 1 ez bazaio irainka jarduten, puntu 1 bere jostailuak uzten badizkio...). Puntu bakoitza ematean, azpimarratu ondo jokatu duela; aldiz, punturik lortzen ez duenean, ez penalizatu, puntuak ez eman, eta kito.

- Saiatu jokaera oldarkorra desagerrarazten; hasteko, kasurik ez eginda, hala pixkanaka egiteari utziko dio-eta. Bere jokaerak urduriegi jartzen bazaituzte, eta uste baduzue ezinezkoa dela ez ikusiarena egitea, umeari oihu egin eta zuek ere agresibo jarri aurretik, bidali gelako txoko batera edo beste gelaren batera, han bakar-bakarrik egoteko; beñere, aurrez, gaizki jokatuz gero hala egingo duzuela esan eta gero. Gela horretan ez da umea distrautuko duen ezer egon behar, eta 3-5 minutu ingurutik hasi eta, gehienez, 30 minutura utzi behar duzue bertan, adinaren arabera.

Bere portaera aldatzea ez da erraza, baina denboraz, plan on bat izanda, eta gurasoen artean zer egin ondo erabaki ondoren, lor daiteke.

**3. Tengo una hija de 13 años, y la pillaron robando en un supermercado. No cogió gran cosa y no le hicieron nada; solo tuvo que devolver lo que cogió. Le hemos mostrado que estamos enfadados y desilusionados, le hemos dicho que lo que ha hecho es totalmente inadecuado, y, además le hemos explicado las consecuencias que puede acarrear lo que ha hecho. Aún así, estamos muy preocupados por si vuelve a hacer algo parecido. No sabemos qué más podemos hacer.**

Un/a joven aunque haya aprendido que robar es malo, lo puede hacer por varias razones, como tener las mismas cosas que su hermano/a, quien aparentemente es favorecido con regalos y cariño, como muestra de valentía ante sus amigos, o para hacerles regalos y así aumentar su popularidad.

Los padres deben preguntarse si ha robado porque necesita recibir mayor atención. En tales casos puede estar expresando ira o tratando de "cobrárselas" a sus padres, por lo que éstos deben dar más reconocimiento al niño como miembro importante de la familia.

Cuando los padres se den cuenta de que su hijo/a ha robado:

- Ayuden a pagar o a devolver el objeto robado.
- Eviten sermonearle, pronosticar el mal comportamiento futuro o decir que ahora es un ladrón.
- Dejen claro que su conducta es totalmente inaceptable dentro de las costumbres familiares y de la comunidad.
- Asegúrense que el niño no se beneficia del robo bajo ninguna circunstancia
- Cuando el niño haya pagado o devuelto lo robado, los padres no deben recordar de nuevo el caso, de manera que pueda comenzar "limpio" otra vez.

Si a pesar de haber tomado medidas, los hurtos continúan, la conducta es, probablemente, resultado de

un problema mayor en su desarrollo emocional. Los niños que roban repetidamente tienen dificultad para confiar en los demás y para establecer buenas relaciones con otras personas. En vez de sentirse culpables, culpan a los demás. Algunos roban por que no desean depender de nadie, de manera que roban lo que necesitan. En estos casos lo más adecuado, es que un profesional intervenga para diagnosticar sus causas reales y planificar un programa de tratamiento.



**4. 17 urteko semea daukat eta aurreko egunean bere logela txukuntzen ari nintzela hauts batzuk zituen poltsatxo bat aurkitu nion. Orain ez dakit nola azaldu berari poltsatxoa aurkitu diodala eta arduratuta nagoela. Izan ere, bere gauzetan ibili naizenez haserretu egingo da. Baina gaiak asko larritzen nau eta berarekin hitz egitea gustatuko litzaidake. Zein da horren aurrean hartu beharko nukeen jarrera?**

Drogekin dabilela uste baduzu, ondo baloratu egoera eta ez jokatu inultsoz, neurritz kanpoko erreakziorik edo agresibitatez ez izateko. Informatu zaitetz drogei buruz, eta organismoan eragiten duten moduari buruz. Inplikatu zaitetz gehiago semearen bizitzan, jakin norekin dabilen, non egoten den eta abar, baina, bereziki, hitz egin semearekin. Hitz egin drogei buruz ere, nahiz eta hasieran berak ez nahi izan eta drogarekin ezer duenik ukatu; horri buruz hitz egitea oso komenigarria zaio-eta egitea ari denaz hausnartzeko. Saiatu haren

problemen berri jakiten, duten garrantzia emanez eta esateko duena entzunez.

Ordea, ez inoiz errealitateari ez-ikusaren egin, ez egin salaketa zakarrik edo epai moralik gazteei edo drogei buruz, eta inoiz ez etsi lehenengoan, behin eta berriz azaldu eta hitz egin behar dira gauzak.

Ziur zaudenean semeak drogak hartzen dituela, argi eta garbi sumatu behar du horren kontra zaudetela. Semeak jakin behar du maite duzue-

la eta ondoan zauzkatela, baina ez zaudetela konforme drogak hartzearekin. Izan ere, bi gauza dira diozuen maitasuna azaltzea edo bere akatsekin solidarizatu eta edozer eginda ere bere alde agertzea. Guraso biek hartu behar duzue ardura, elkarren artean enfrontamendurik edo zalantzarik ez sortzeko moduan, semeak babesa eta laguntza behar baititu beste ezer baino gehiago.

Ziurtatu, dena den, hitz egiteko nahikoa ezagutza baduzuela, eta informazio zaitetze arazoaren larritasunari buruz, eta droga noiztik eta nola hartzen duen. Berekin hitz eginez, adierazi egiten dituen gauzen arduraren hartzen jakin behar duela, eta azaldu zer arrisku dituen beretzat drogak hartzeak.

Edozein kasutan, semeak arazoari aurre egiteko laguntza onartzen badu, eman zuen erabateko babesa, arreta profesional egokia izan dezan.



M.ª Elena Anabitarte  
Psikologoa eta psikoterapeuta

## AUTOESTIMA ETA NERABEZAROA

### 1. ZER DA AUTOESTIMA?

Autoestima nork bere buruari buruz duen kontzeptua da. Beren buruaren kontzeptu ona duten pertsonak beren buruaren balorazio positiboa egiten dute, eta, horrenbestez, seguru sentitzen dira.

Nork bere buruagan duen seguritatea apurka lortzen da, bizitzan aurrera egiten den heinean. Ume-umetan, seguritate hori guretzat garrantzitsu diren pertsonen erreakzioaren arabera garatzen dugu. Umeek gurasoek onartzen eta maitatzen dutela sumatzen badute eta haiengandik balorazio-mezuak jasotzen badituzte, beren buruarekin seguru sentitzen dira. Gerora gurasoak ez diren beste pertsona batzuen balorazioak ere jasotzen dituzte: klasekideenak, irakasleenak, familiakoenak... Hala, gure seme-alabek beren buruaren irudi bat sortzen dute, besteengandik jaso duten afektuaren eta balorazioaren arabera.

Hortaz, umearentzat garrantzitsuen diren pertsonak, gurasoetatik hasita, beren burua ezagutzen lagunduko diote. Horiengandik jasotzen duten irudiak zenbat eta antz handiagoa izan berak berez direnarekin (ispiluaren isla bezala), argiago ikusiko dute zein diren beren gaitasun eta mugak, eta aukera gehiago izango dute bizitzak ekarriko dizkienei objektotasunez eta segurtasunez aurre egiteko.

### 2. ZER-NOLAKO ERAGINA DU AUTOESTIMAK NERABE ETA GAZTEENGAN?

Autoestima sendoa izanda, ez zaie hain gogorra izango "hazkundearen krisi" esaten zaion fase zail horri aurre egitea. Izan ere, krisi horretan, ume izateari utzi behar zaio, hau da, gurasoek ontzat ematen dituzten gauzak bakarrik egiteari eta haien balioekin identifikateari utzi (gurasoen maitasuna eta gorespina lortu nahian), eta nerabe izateari ekin.

Nerabezaroen beharrezkoa da gurasoek eman eta erakutsitako hori guztia zalantzan jarri eta mirespena alde batera uztea, irizpide propioak izan eta nork berak bere izaera sexual eta soziala sortzeko; heldutasunera heltzeko, beste hitzetan.

### 3. ZERGATIK EMATEN ZAIO HALAKO GARRANTZIA AUTOESTIMARI?

Autoestima ona duen pertsona batek aukera gehiago du zoriontsu izateko; autoestimak eragin handia baitu gure burua baloratzeko orduan, eta, horrenbestez, baita besteekin erlazionatzerako moduan eta gure portaeran ere. Gainera, badu zeresanik ikasteko, lan egiteko eta sortzeko gaitasunean ere.

Autoestima ona duen pertsonak jarrera independentea izango du, gai izango da erantzukizunei eta egoera berriei aurre egiteko, eta gaitasuna izango du bere sentimendu eta emozioak erakusteko, bai eta frustrazioak toleratzeko ere.

Gure burua baloratu eta maitatzen badugu, beti gogoan izan behar dugu aurretik gure bizitzako pertsona garrantzitsuenek hori transmititu behar izan digutela.

### 4. NOLA JAKIN SEME-ALABEK AUTOESTIMA ALTUA EDO BAXUA DUTEN?

Ez dugu ahaztu behar seme-alabei lehen haurtzaroen eman diegun hezkuntzaren erantzule garela. Hezkuntza hori egokia izan bada, gainera, nerabezarok ez da oso konplexua izango, esan dugunez, hezkuntza onak eragin ona baitu gure seme-alaben autoestimari. Baina gure erantzukizuna asimilatu arren, ez dugu pentsatu behar gertatzen zaien guztiaren errudun garenik, gu geu ere jaso dugun hezkuntzak eraginda baikaude (inkontzientea eta

kontrola ezina baita neurri handi batean).

Beraz, hausnarketa egin behar dugu gure seme-alabek bizitzako etapak nola pasa dituzten jakiteko, etapa horietan hartu behar izan baitituzte bizitzan beharrezko izango dituzten zentzuak, hala nola, oinarizko konfiantzaren zentzua, autonomiarena, ekimenarena, lehiakortasunarena eta abar, gero nerabezaroen ongi sartzeko beharrezko lorpenak esku-ratzen lagunduko diotenak. Honakoak lirarekin lorpen horiek: kideekin harreman egokiak (gutxi-asko) egitea, arau eta erregelak barneratzea, eskolan emaitza onargarriak izatea eta interesen bat edo beste izatea.

### 5- BIZITZAKO GARAI HONETAN AUTOESTIMA BAXUA BADUTE... GARAIZ AL GABILTZA HORI HOBETZEKO? ZER EGIN DEZAKEGU BERE AUTOESTIMA HOBETZEKO?

Umetatik nerabezarora arte (gero eta gutxiago bada ere) gure seme-alaben beharrak basikoak, primarioak edo defizitarioak izaten dira, besteen laguntzaz besterik ezin direlako ase; alegia, beragandik kanpokoak behar izaten dituzte asetzeko. Hori kontuan hartuta, nerabe direla, aukerarik badugu oraindik beren autoestima hobetu edo sendotzeko, betiere faktore hauek gogoan izanda:

**Diren bezala onartu.** Gure seme-alabak ez badira guk nahi bezalakoak, argi izan behar dugu orduan arazoa gurea dela, gure umea den bezalako delako eta gu ez garelako hori onartzeko gai.

Baina bere horretan onartzeak ez du esan nahi berak nahi duen guztia egiten utzi behar diogunik "halakoa

delako". Esan nahi du bere-bere dituen ezaugarriak onartu behar ditugula, eta baloratzen jakin.

Badaukagu semeari edo alabari bere jokaeran egokia ez den zerbait aldaraztea, baina ezin diogu eskatu denari uko egiterik.

**Baloratu egindako aurrerapenak, lorpenak eta ahaleginak:** Oso-osoa garrantzitsua da gure umeak egiten dutenari erreparatzea, eta ondo egindakoak bere aurrean onartzea. Derrigor egongo da zerbait ondo egiten duena; ba, halakoetan, ez galdu aukera ondo egin duela adierazteko. Handitu bada ere, segi lorpenak goستن. Egin diezaiokegun oparirik onena da egindako lana edo esfortzua errekonozitzea (nahiz eta beti emaitza onak izan ez).

**Adierazi onartu eta maitatzen dituzula:** Maite dugula jakiteak, bere segurtasuna sendotuko du eta, horrekin bat, baita bere autoestima ere.

Kontuan izan behar da nerabezarotan lotsa handitu egiten dela, eta litekeena dela ez nahi izatea kariño adierazpenik ere egitea. Adi egon beharko dugu, eta hala bada, errespetatu.

**Egin haiei buruz ditugun aurreikuspenak beren gaitasunaren arabera.** Ezin dezakegu gure seme-alabetaz ahal dutena baino gehiago espero, baina ezta gutxiago ere.

Gure itxaropenak seme-alaben errealitatearekin bat etortzeko, ezagutu egin behar ditugu: zer gustatzen zaien, zer nahi duten, zertan moldatzen diren ondo eta zertan ez hain ondo. Gurasook beren beharrei eman behar diegu garrantzia, ez gure nahiei.

**Lagundu autokontrola izaten.** Gurasook eredu izan behar dugu, ez dugu autokontrola galdu behar eta

segurtasuna erakutsi behar dugu arazoan edo gatazken aurrean. Lagun diezaiegun hausnarketa egin eta alternatibak bilatzen, adibidez, planteatu "zer egin dezakegu?" galdera haserrealdian.

**Ezarri muga eta arauak.** Funtsezkoa da muga eta arauak ezartzea, lagungarri izango dutelako gauzak argiago izateko, zer egin eta zer ez egin jakiteko eta, arau edo muga horiek ez betez gero sor daitezkeen ondorioak asimilatzen. Familia bakoitzak bere arauak ditu, ez du inporta zein, familia bakoitzak zehazten ditu bere arauak. Oso garrantzitsua da bi gurasook berdina esatea seme-alabei familiako arauak buruz, bai eta zer zentzu duten ere (ez direla, "hala delako" bakarrik).

**Errespetatu.** Kontu handiz ibili behar dugu haiei buruz beste pertsonen aurrean egiten ditugun komentarioekin.

Kontuan izan behar dugu seme-ala-

bek sentiarazten dizkiguten sentimendu txarrak direla-eta, ez ditugula etiketatu behar (alferra, astuna, hitzontzia, antipatikoa, jenio txarrekoa...). Horren ordez, jarrera edo portaera jakin horiek zein ondorio ekarriko dizkien ikusarazi behar diegu; izan ere, etiketak hortxe gertuko dira eta eragina izango dute autoestiman, baina beren jokaeren aurrean ditugun erreakzioen arrazoia azaltzen badiegu, ikusiko dute jokaera horietako batzuk, ez badira egokiak, ondorio txarrak eragin ditzaketela, baina aukera badagoela jokaera horiek aldatzeko, ekin aurretik ondorioetan pentsatuta.

**EZ AHAZTU SEME-ALABEK JAKIN BEHAR DUTELA DIRENAGATIK MAITE DITUGULA, EZ DAGOELA HAIK BEZALAKO BESTE INOR, ETA EXISTITU HUTSAGATIK MAITE DITUGULA.**

**BAINA GOGOAN IZAN HORI TRANSMITITU AHAL IZATEKO GUK GEUK ERE GURE BURUA HALAXE MAITE BEHAR DUGULA.**

Jardun



Es lógico que nos interesemos por la autoestima de nuestros hijos/as pero no debemos olvidar, por un lado, que, a veces, es oscilante y, por otro lado, que quizás sea la adolescencia la etapa de la vida en la que, en un periodo más corto, presente unos cambios anatómicos y fisiológicos más acusados y sería absurdo pensar que esta situación vital no tenga repercusiones psicológicas en el adolescente.

Debido a esto, una de las características que definiría esta etapa es las constantes alternativas de retroceso y avance en su comportamiento afectivo, intelectual y relacional, que muchas veces son difíciles de entender y desconciertan a los adultos, puesto que nos podemos encontrar, al mismo tiempo, con adolescentes con comportamientos añáidos y adultos al mismo tiempo.



# AURRERA BEGIRA

## DROGAK: IKUSPUNTU DESBERDINA

### Sarrera

Urte batzuetatik hona drogen erabilera arriskuak gutxitze-ko politikak drogen kontsumorako prebentziorako bide eraginkorrenetakotzat jotzen ari da. Politika horien ezaugarri nabarmenena gaiari ematen dioten tratamendua da; izan ere, drogak modu errealistago batean eta droga kontsumitzaileen ikuspegitik oso hurbil aztertzen dute, hau da, orain arteko politikak abstinentzia baino ez zuten helburu. Parámetro horien ildotik, Testing programa dugu, 2001etik aurrera martxan dagoena Ai Laket!!-en eskutik ([www.aiket.org](http://www.aiket.org)).

### Ai Laket!! eta TESTING programa

Testing izeneko programa prebentziorako zerbitzu bat dugu, substantziak aztertzeko testak egin eta test horien ondorioz lortzen den informazioa ematen duena. Mota honetako baliabideak ohikoak dira Europako hiri askotan eta gazteen artean oso harrera ona dute. Arrakasta hori honako arrazoi hauengatik izan da, besteak beste: alde batetik, kontsumoa gertatzen den leku eta denbora berean gauzatzen delako, eta, bestetik, erabiltzaileak berak unean-unean hartzen dituen erabaki guztiak erabat errespetatzen direlako.

Horrela, bada, herriko jaietan, diskoteketan, jaialdietan, ... aritzen gara. Gehienetan, karpa moduko furgoneta bat jaritzen dugu, eta bertan musikaz girotutako leku bat, testak egiteko beste bat eta prebentziorako banatzen ditugun materialekin hainbat stand prestatzen ditugu. Beste batzutan, berriz, zerbitzua leku itxi batean eskaintzen dugu, horretarako aukerarik badago. Horixe da, hain justu, Bergaran egin duguna: Gaztetxea erabili dugu, eta bertan karpa-furgonetako zerbitzu berak eskaintzeko stand-a jarri dugu.

Ai Laket!!



Txabi Ruiz  
DJ eta Ai Laketleko kide



Behin lekua prestatuta, inguruan dabiltzan pertsonen zerbitzua erabiltzeko kokapena jakinarazten diegu, eta guregana datozen guztiei substantzia desberdinei buruzko informazioa ematen diegu (substantzien ondorio nagusiak zein bigarren mailakoak, osuera, dosiak, kontsumoaren arriskuak gutxitzeko aholkuak, ...) eta denekin banan-banan hizketaldi txikiak izaten ditugu drogen erabilerean gainera gogoeta egin dezaten eta haiengan jarrera kritikoa bultzatuz. Gainera, nahi dituzten substantziak azter ditzakete ea adulteratuta dauden eta beren osasunerako arriskuak izan daitezkeen ikusteko. Honetaz gain, arriskuak gutxitzeko material suntsikorra ematen diegu, hala nola preserbatiboak, aho-seruma, tapoiak (diskoteketan)...

Euskadiko herrietatik zehar ibili garen hiru urte hauetan ikusi ahal izan dugunez, prebentziorako beste bide batzuetara joko ez luketen gehienek ere, ondo hartu dute programa. Pertsona hauen kontsumoa aisialdian kokatzen delako eta arazorik sortzen ez diela uste dutelako. Bergarako Udalak Gaztetxearekin batera, informaziorako eta azterketarako stand hau, kontratatu duen hirugarren urtea da, eta, aurten ere Bergarako Gaztetxean kokatuko da kontzertu baten emanaldian. Eskerrak eman nahi genizkieke gaztetxekoei, bereiengandik izan dugun tratua benetan apartekoa izan delako.

Aurreko urteetan, 240 baino gehiago izan dira guretik pasa direnak, egin ditugun testak, berriz, 49, eta informaziorako banatu dugun materialaren artean 300 bat foilero banatu ditugu.

Esan beharra dago, Bergaran izan garenean lortu ditugun emaitzak, gainontzeko lekuetan izandakoekin konparatuz, normalean lortzen diren parekoak direla. Sumatu dugunez, gazteek (drogarik kontsumitu dutenak nahiz kontsumitu ez dutenak, edo kontsumitzeko asmorik dutenak nahiz ez dutenak) gai honen inguruan jakinmina handia dute baina oso aukera gutxi izan dute gaiak konfidantzako giro batean hitz egiteko; izan ere, befi besteak uste zutenaren eta beste-ek jarriko zizkieten zigorren beldur izaten dira.

Batzuetan kontrakoa pentsatu arren, gazteek badakite drogak arriskuak direla; hori dela eta, arrisku horiek kudeatzeko tresnak egotea eskertzen dute, beren osasun fisikorako nahiz burukorako ona dela dakitelako. Ai Laket!!-en ere berdin uste dugu; beraz, ikuspuntu hori ahaztu gabe helburu honi eutsi eta bide honetatik lanean jarraituko dugu, gizarte honetako pertsonak kritikagoak izan daitezela lortze aldera, aspalditik erabiltzen ari diren substantzia psikoaktiboen (horrela ezagutzen ohi ditugunez aparte, opiazeoak edo alkohola esaterako, kafea, kokaina edo kannabisa) plazerak eta arriskuak behar bezala eta era ekologikoan kudeatzeko baliabideak eskainiz.