

GURASOENDAKO ALDIZKARIA aurrera begira



2005ko abendua

6. ALEA

Bergarako Udaleko Gizarte Ongizateko Prebentziorako Zerbitzua



Bergarako Udala

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 Elkartea.
- 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
GURASO ETA SEME-ALABEN ARTEKO
KOMUNIKAZIO ONURAGARRIA
Nuria Galende
Psikologian Lizentziatua

6-7 orrialdeak: 6- 11 urtera
OLENTZEROREN BURUHAUSTEAK
Ana Carpintero
Pedagogoa

8-9 orrialdeak: GURASOEN GALDERAK
Jose Ramon Fernandez

10-11 orrialdeak: 12- 18 urtera
GURASOEN ARTEKO GATAZKAK,...
Etxadi. Familiaren Psikologiako
Unibertsitate Zentroa

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

GIZARTE ESKUHARTZE PROGRAMA INGURUNE IREKIAN. KALE HEZIKETA.

Bergarako udalak, Gizarte Ongizate departamenduaren bitartez, ikasturte berriarekin batera Kale Heziketa programa jarri du martxan. Programa hau aspaldiko kontua da nahiz eta askorentzat gauza berria izan. Bergara, programa martxan jartzen duen Gipuzkoako hemezortzigarren udalerria dugu.

Kale Hezitzaileen lana 11-17 urte bitarteko gazte eta nerabeei zuzendua dago.

Jakina da, neska mutikoek, nerabezaroan nortasun propioa eraikitzen hasten direla eta kalean lagunekin denbora asko igarotzen dutela kalea izanik, beraien sozializazio gune garrantzitsuena. Bestalde, adin tarte honetan dauden baliabideak ez dira oso ugariak eta daudenak ez dira beraien behar eta eskaeretara erabat egokitzen. Guzti hori dela eta, gazteekin egiten den lanaz gain, programa honen bitartez hauekin eskumena duten komunitateko zerbitzu eta baliabide desberdinekin lana egitea bilatzen da, familian eta eskolan, zegoen hutsunea beteaz. Hau da, orain arte gazteekin burutzen zen esku hartzea familiatik eta eskolatik bideratzen zen, kaleko gunera iritsi gabe.

Hori guztia dela eta, programa honekin ondoko hau nahi dugu:

- Kalean bertan esku hartzea.
- Esku hartze horretan gazte eta nerabeekin zerikusia duten herriko baliabideen elkarlanabide ratzea.
- Esku hartzea osotasunean bideratzea.

Kale - hezitzaileek gazte eta nerabeei gizarteratze prozesuan sostengua emango diete eta beraien erreferente izango dira.

Kale Hezitzaileen egiteko nagusienak honako hauek izango dira besteak beste:

- Bergarako errealitate sozialaren ikerketa eta analisisa egitea, gazte eta nerabeen gaitasunak, zailtasunak, egoerak ea ezagutuz.
- Jasotako zailtasun, hutsune... gaingritzeko heziketarako jarraibideak eskainiz.
- Gazte eta nerabeak baliabide normalizatueta parte hartzera sustatuz.
- Beren interes eta ekimenak gauzatzen laguntzea, beren espektatiba, motibazioa eta trebetasunak kontuan izanik.
- Aisialdiko jarduerak sustatzea: komunitateko baliabideak aprobetxatuz kalea eta aisialdia bera heziketa leku eta ekintza bihurtuz.



Nuria Galende Pérez

Psikologian Lizentziatua

ETXADI Familia Psikologiako

Zentruko laguntzailea



GURASO ETA SEME-ALABEN ARTEKO KOMUNIKAZIO ONURAGARRIA

Ahozko hizkuntza da gizakiok berezko dugun ahalmenetako bat, gaur egun milaka hizkuntza existitzeak ondo erakusten digun bezala. Gizaki talde batek, besteengandik erabat bananduta egonda ere, hizkuntza bat izango du beti.

Gainera, gure espeziearen berariazko ahalmena izateaz gain, gaitasun hau txiki-txikitatik bereganatzen dugu. Jaio eta aste gutxira, haurtxoek beste pertsona batzuen ahotsa entzutea maite dute oso, eta 6 hila-beterekin, gutxi gorabehera, hizkuntzaren fonema guztiak berezi ditza-kete (ez bakarrik bere hizkuntzare-

koak direla, besteen tokian jartzeko gai ez izateari egoztrismoa deitzen diotelako (gaitasun hori, izan ere, beharrezkoa da beste batekin hitz egin ahal izateko). Dena dela, eta uste horren aurka, ikusi da haurrek 4 urterekin jada bere hizkera moldatu dezaketela beste haur txikiago batzuei hitz egiten dietenean (horrek, hain zuzen, haurrak benetan besteen tokian jar daitezkeela erakusten digu). Eurek egiten dituzten moldaketak, geuk haurren aurrean egiten ditugun parekoak dira, hau da, esaldi laburrak eta errazak, haurren hitzak, errepikapenak, ... erabiltzen dituzte.



nak, baizik eta gizakiok dugun edo-zein hizkuntzarenak ere). Benetan harrigarria da haurren gaitasun hau, baina, denboraren poderioan gal dezakete, batez ere hizkuntza jakin bateko hotsak entzuteko aukera ez badute; hori dela eta, haurtzaroa da hizkuntzak eta hizkuntzen ahoskera ikasteko garairik hoberena, garai horretan haurrak, biologikoki, malgu-malguak direlako, beren neuronen garapen mailari esker.

Hainbat idazlek esaten dute 7 urte baino gutxiagoko haurrak egoztri-

tan parte har dezakete. Beste haur txikiago batzuekin (2 - 4 urte), ordea, zailago izango dute elkarriketa bat izatea. Horrenbestez, garbi dago haurrek desberdin jokatzen badute helduok beraiekin komunikatzeko erabiltzen ditugun estrategiei esker dela, horiekin elkarriketan parte hartzen laguntzen baitiegu (aurrera-go aipatuko ditugu estrategia horiek).

Baina, zergatik da hain garrantzitsua gurasoen eta seme-alaben artean komunikazioa onuragarria izatea?

• zure seme-alabarentzat:

- Zainduta dagoela eta maitatzen dutela sentituko du.
- Zuentzat inportantea dela sentituko du.
- Arazoak dituenean seguru dagoela eta bakarrik ez dagoela sentituko du.
- Sentitzen duena eta behar duena hitzez adierazten ikasiko du.
- Sentimenduak hitzez adieraziz haiek ondo bideratzen ikasiko duelako.
- Etorkizunean argi eta garbi hitz egingo dizu.

• Zuretzat:

- Zure seme-alabarengandik hurbilago sentituko zara.
- Zure seme-alaben beharrak ezagutuko dituzu.
- Hazten eta heltzen laguntzen ari zarela jakingo duzu.
- Elkarriketatik baliatuz, duzun porrot sententzia eta estresa kontrolatzen jakingo duzu.

Baina hitz egitea ez da nahikoa, haiei nola hitz egin ere jakin behar dugu. Esaterako, ez da komeni haien aurrean oihurik egitea ez eta norbere buruaren kontrola galtzea ere. Kontrola galtzeko zorian zaudela ikusten baduzu, hobe duzu egoeratik pixka bat aldentzea. Baina, hori bai, seme-alabari emango dizkiozun azalpenak argiak izan beharko dira eta bere mailara egokituak.

Zuzen hitz egingo zaio, ez hizlariak izango bagina moduan, baina haurtxoen hizkera ere ez dugu erabiliko. Jende askok etxeko animaliekin

erabiltzen duten doinu berean egiten diote berba haurrei. Haur batek lehenago ikasiko du hizkuntza helduei egiten zaien antzera egiten bazaio, hau da, esaten dioguna ulertzen duela ikusten badu. Txakurra edo katua balitz moduan hitz egiten badiogu, berriz, gaizki hitz egingo du.

Gainera, zuzen hitz egiteaz gain, berari interesatu ahal zaion guztia kontatuko diogu txiki-txikitatiki, kontatu nahi dioguna haurrak ulertzeko duen gaitasun mailara egokitu behar badugu ere. Adibidez, aitona hil bazaio esan egin beharko diogu; bestela, badakigu goizago edo beranduago jakingo duela, eta orduan traizionatu dugula pentsa lezake.

Gogoan eduki beharko dugu ahozkoa ez den hizkuntzak ere funtsezko papera betetzen duela, batez ere aipatu berri ditugun egoeretan. Gorputz hizkuntzak salatu zaitzake: haurrari kontatzen diozuna ez bada benetan uste edo sentitzen ari zarena, alperrik ari zara. Gurasoak beren sentimenduak ezkututzen saiatzen badira ere, seme-alabek beti antzeman ahal izango dituzte sentimendu horiek.

Horrela bada, garbi dago guraso eta seme-alaben arteko komunikazioak ona izan behar duela, eta horretarako baliagarri izan daitezke ondoko **estrategia komunikatiboak**:

1) Denbora eskaintzeko prest egotea. Honek esan nahi du zure seme-alabarentzako tartetxo bat hartzeko prest zaudela. Etxetik kanpo lan egiten baduzu ere, jakin egunean zure seme-alabarekin bakarrik egoteko 10 minutu erabilita zuen arteko harremana indar daitekeela.

2) Entzuten jakitea. Komunikaziorako oinarritzko gaitasuna da, komunikazioa egon dadin hitz egiten jakitea baino zerbaite gehiago behar da eta. Zuk zeuk dituzun ideiez eta sentimenduez hitz egiten hasi aurretik, haurrari berari galdetu berak pentsatzen duenaz eta sentitzen duenaz. Haurrak kontatu nahi dizuna berebiziko garrantzia dauka berarentzat, zuretzat hala ez bada ere. Horrexegatik, adi egon beharko duzu. Haurrak adi zaudela eta esaten ari dena entzuten diozula

ikusten badu, bera ere zuri entzuteko prest egongo da.

3) Enpatia eta maitasuna erakustea. Haurrarekin sintonizatu eta haren lekuan jartzea, bere sentimenduak ulertzen dituzula eta zuretzat inportanteak direla erakutsiko diozu, nahiz eta batzutan berarekin ados ez egon.

4) Eredu ona izatea. Haurrek, hobeto ikasteko, gurasoek esaten dutena eta egiten dutena imitatzen dute. Beraz, gurasoek sentimenduak adierazteko elkarrizketa erabiltzen badute, eta ez oihuak, haurrak ere, azkenean, gauza bera egingo du etorkizunean, sentimendu biziak adierazteko biderik hoberena hitzak erabiltzea dela ikasiko baitu.

5) Baikorra izatea. Haurrak gaizki hitz egiten badu, ez zaio lotsa sentiarazi behar honen moduko esaldiak esanaz: "barre egingo dizute, handia zara eta". Zaila izango da haurrarentzat seguru sentitzea eta aurrea egitea etengabe umiliatzen baduzue.

6) Haurrek komunikatzeko egiten dituzten ahaleginez konturatzea. Haurrek komunikatzeko ahaleginean bidaltzen dizkiguten seinaleak antzematea, nahiz eta seinale horiek apalak izan, elkarrizketa baterako bidea izan daitezke eta.

7) Haien hitzak edo esaldiak interpretatzea, bai esan duena errepikatze eskatuz (nola? zer esan duzu?), edo esan duena guk geuk zuzen esanaz, nola esan behar duen ikas dezan. Esaterako, haurrak gaztelaraz "wico" dionean, "está rico" esango diogu. Modu berean, elkar sak zuzenduko dizkiogu (gaztelaraz "poni" dionean esaterako), horregatik ez diogu barrerik egingo, horrela ez baitu ikasiko nola esan behar den.

8) Haurrak elkarrizketetan parte hartzea bultzatu, haiek erantzuteko moduko galderak eginaz edo txanda heltzen zaienean galderak erantzuteko behar besteko denbora emanaz (batzutan uste dugu elkarrizketa bat izateko gai ez direla eta gehienetan erantzuteko behar besteko denbora ematen ez zaielako izaten da, helduek baino denbora gehiago behar izaten dute eta).

Jakina, 8 estrategi horiek ez dira erre-zeta magikoak, baina orientazio moduan erabiliz gero eta eguneroko bizimoduan aplikatzen badira (estrategia hauek familia bakoitzaren ezaugarri eta baldintzetara egokituta), oso baliagarriak izan daitezke komunikaziorako gaitasuna hobetzeko, ez bakarrik haurrena, gurasoena ere bai, eta, azken batean, familiako giroa hobetzeko ere.

Bibliografia:

Dolto, F. (1998). *¿Cómo educar a nuestros hijos? Reflexiones sobre la comprensión y la comunicación entre padres e hijos*.

Henderson, P. (1998). *Cómo educar en la primera infancia*. Barcelona: Médici.

Pérez Pereira, M. (2000). Desarrollo del lenguaje. En J. Palacios, A. Marchesi y C. Coll. *Desarrollo psicológico y educación* (pp. 227-256). Madrid: Alianza.

El lenguaje verbal es una capacidad de la especie humana que se adquiere a edades muy tempranas. Desde muy pequeños, los niños/as muestran una clara predilección por escuchar hablar a otras personas y una asombrosa capacidad para discriminar sonidos de cualquier lengua.

Estos y otros motivos nos demuestran la importancia de una buena comunicación desde el momento del nacimiento, que tiene efectos positivos no sólo en el desarrollo del niño/a, sino también en el bienestar de sus propios padres, y en el ambiente familiar en general.

Para conseguir esa comunicación positiva, existen una serie de estrategias que, si bien es cierto que no son recetas mágicas, pueden ser de gran utilidad si se toman en cuenta de modo orientativo.



Ana Carpintero
Pedagogoa

OLENTZEROREN BURUHAUSTEAK

Urtero legez, heldu dira gaztainak, hotza, oporrak, gabonak, opariak... eta nahiko erraza bada honetaz ohartzea, erakusleihoak, iragarkiak,... lan bikaina egiten dute gure kontsumismoa ahalik eta gehien bultzatzeko.

Izugarriak dira garai honetan izaten ditugun buruhausteak, gehien bat gutxi gora behera 6 urtetik nerabegarora arteko seme-alabak ditugunontzat, zergatik? Gaztetxoagoak diren haurren kasuan telebistak, iragarkiak,... beraiengan duten eragina urriagoa da eta gainera errazagoak dira gure interesen arabera moldatzeko, bestalde, nerabegaroen dauden gaztetxoek kasuan heldutasunerako bidean daudenez beste arazo batzuk izaten dituztelako. Beraz, adin tarte honetako gizakitxoak etxean ditugunok lan handia izaten dugu beraien beharrak asetu, zorientasuna lortu, gure baloreekin bat etorri eta heziketa egoki bat eskaintzearekin, eskerrak, oparietaz

Olentzero arduratzen dela bestela... Baina zeintzuk dira Olentzerok kontuan hartzen dituen irizpideak?

Ze opari mota egin beharko genuke?

Argi dago helduok eta haurrek "opari" gisa ulertzen duguna ezberdina dela. Guretzat, oparia, data zehatz baterako erosten dena da (bertan jostailuak, liburuak, baruko arropak egon daitezkeelarik) baina haurrentzat opariak izaera ludikoa izan behar du bestela ez da oparia izango, horregatik baruko arropak, zapatak,... ez dira opariak. Honek du, bakarrik jostailuak oparituko dizkiegula esan nahi du? Ez, baina sentimendu hauek ezagutuz orekatu egingo ditugula.

Adin bakoitzak bere jostailua du?

Zalantzarik gabe, bai. Jostailuen funtzioetako bat haurren garapena bideratzea da eta oparitzen zaiena beraien adinerako egokia izatea behar beharrezkoa da.

- **5,6,7 urte;** eraikuntza jolasak, kontzentrazioa eta arreta eskatzen duten jolasak eta koordinazioa eta abilezi bereziak eskatzen dutenak dituzte gustukoak.

- **7tik gorakoak;** arau eta talde jolasak behar izaten dituzte, beraien gizarteratze prozesua burutzeko eta beraien nahi, kezka, eta zalantzak azalarazteko.

Jostailu bat oparitzerakoan zer izan behar dugu kontuan?

Lehenik eta behin, jakin haurrak jostailua ondo pasatzeko erabiltzen



duela, baina honetaz gain, haurren garapen integrala bideratzen da, hau da, haurren garapen osoa; intelektuala, afektiboa, soziala,... eta hau da guretzat funtsezkoena.

Jostailuak erosterako orduan, anitzak eta gure seme-alaben gustuekin bat etortzea ezinbestekoa da, honela ez bada, erakargarritasuna galduko dute, eta erakargarritasunik gabe ez dago erabilerarik. Bestalde, badaude galdera batzuk geure buruari egitekoak:

- Jostailua egokia da haurren adinerako?
- Behin baino gehiagotan jolaste-ko aukera emango dio?
- Iraupen luzekoa izango da?
- Modu ezberdinetan erabili ahal-ko du?
- Beste lagunekin erabili ahal-ko du?
- Ziurra da?
- Indarkeri edota sexismo ereduak ez errepikatzen laguntzen du?

Galdera hauek, lagungarriak izan daitezkeen irizpide batzuk baino ez dira.

Garai honetan, izugarria da gure seme-alabek jasotzen duten opari kopurua, baina, guraso hobeak gara opari gehiago erosteagatik? gure maitasuna opari kopuruaren arabera neurtzen da? Zalantzarik gabe **ez**, denbora laburrean jostailu kopuru altua biltzea kapritxo jarrerak, asper jarrerak eta gutxieste jarrerak sor ditzake. Askoz egokiagoa eta bere garapenerako onuragarriagoa, jostailuak gutxina jasotzea. Honela etekin handiagoa aterako dio jostailu guztiei eta ez du saturazio sentsaziorik izango.

Beste alde batetik, baina honekin lotuaz gaur egun hainbeste kezkatzen gaituen kontsumismoa dago. Kontsumismoa gaur egungo gizartearen gaitz handi bat da baina badirudi bakarrik gabonetan eta oparien aurrean gogoratzen dugula zer nolako jarrera kontsumistak ditugun. Kontsumismoak kezkatzen bagaitu ardura hori urte guztiaren zehar izan behar du eta modu kontziente batean gure seme-alabei diruaren eta gauza materialen

balorea zein den irakatsi. Ezin dute nahi duten guztia izan hau ez baita onuragarria beraien garapenerako gainera honela ez ditugu gehiago maitatuko, kontrakoa, balore honen garrantziaz ohartzen lagunduz gero, gehiago maite ditugula eta pertsona hobeak izango direla frogatuko diegu.

Jostailuren bat saihestu behar da? Jostailu sexistak, belikoak...

Ez dago jostailu sexistarik, jostailu bat sexista bihurtzen duena, ematen zaion erabilerari da.

Jostailu belikoekin kontu handia izan behar dugu, ikerketa batzuen arabera jostailu mota honen erabilerak katarsi funtzioa betetzen du, hau da, jolasaren bitartez haurrak energia eta agresibitatea askatzen dituela. Beste teoria batzuk berriz, jostailu mota honen erabilerak jarrera erasotzaileak sor ditzakeela diote. Beraz, mota honetako jostailuak kaltegarriak ez diren arren, hauen erosketa eta erabilerari ahalik eta gehien eragozteko da nire gomendioa.

Jostailuak baloreak lantzen dituzte? Zeintzuk?

Aurretik aipatu dugunez, jostailu bakoitzak bere funtzioa du eta edozein jostailu eta jolasaren bidez balore ezberdinak lantzen dira, batzuk positiboak eta beste batzuk negatiboak. Ezaguna da jostailu eta jolasek duten garrantzia eta duten balore hezitzailea, ugariak baitira hauen bidez lantzen diren balore eta arloak; errespetua, berdintasuna, komunikazioa, sozializazioa, afektibitatea, psikomotritizitatea, hizkuntza eta abar luze bat. Hau honela izanda, ezin dugu pentsatu gure gizartean hain hedatua dagoen "jolastea denbora galtzea da" baieztapena egia denik. Jolasari behar duen garrantzia eman behar zaio baina **ahaztu gabe jostailua tresna dela eta garrantzitsuena jolasa dela eta gehiago beraiekin jolasten badugu.**

Es realmente recomendable, que a la hora de plantearnos la compra de regalos navideños nos sentemos y pensemos un poco. En ¿qué?

El tipo de regalos que hagamos condicionara la respuesta de nuestros/as hijos/as. Ya que para ellos/as los regalos normalmente tienen que tener un componente lúdico, por ello hay que saber equilibrar. Por otro lado es indispensable que tengamos en cuenta la edad de los/las niños/as. A los/las niño/as de 5-6 y 7 años los juego de construcción, atención, y coordinación son los que más les atraen, a los mayores de 7 años los juegos de reglas y que se realizan en grupos.

A la hora de comprar un juguete hay que tener en cuenta que ayude a favorecer su desarrollo integral, y para ello los juguetes deben ser variados, adecuados a su edad, que posibiliten diferentes usos, que sean seguros, que les den opción de jugar con sus amigos/as, que no reproduzcan roles sexistas ni violentos...

Para finalizar recordar que es no necesario ni recomendable llenar la casa de juguetes ya que esto además de no ser práctico para ellos/as es contraproducente para sus valores.

Sin más saber que el juguete no es más que una herramienta y que lo realmente importante es el juego, y sobre todo si jugamos con ellos/as.

Bibliografía:

www.aisia.net
www.kometak.com
www.guiadeljuguete.com
www.somospadres.com
www.solohijos.com



Jose Ramon Fernandez

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

1) 8 urteko seme bat daukat eta sexualitateaz galderak egiten hasi da. Eskolan ere, nik uste, gaia tratatzen hasiak dira baina ez dakit nola, ez eta zer azaltzen dieten ere. Horrexegatik, neuk ere ez dakit zer kontatu gai honen inguruan. Zer egin dezaket?

Guraso gehienok, seme-alaba batek sexuaz galderaren bat egiten dugunean, zalantza bat baino gehiago izaten dugu. Egoera ez da bat ere eroso, beldurratik edo ezjakintasunagatik ez baitakigu zer egin eta zer erantzun; horrelakoetan, gehienetan, galdera saihesten dugu.

Haurrekin hitz egiten hasi aurretik, ama eta aita ados egon behar dira esango diotenarekin, haien artean adostasunik ez badago haurra, batez ere haurra txikia bada, nahastu egin daiteke. Bestetik, gurasoek ideiak garbi izan behar dituzte, horrela segurtasuna transmititu ahal izango diote haurrari, eta, gainera, ideia horiek azaldu beharko dizkiote, ideia horiek bereganatu behar dituela gehiegi errepikatu gabe. Sexua etxean tratatzen diren beste gai batzuen antzekoa dela erakutsiko diote pixkanaka-pixkanaka. Haien artean konfiantzako giroa eta elkar ulertzeko sortu beharko dute, elkarriketa objektiboak eta zintzoak bultzatzeko. Hau da, haurrak bere galderak etxean ondo hartzen direla igarri behar du, eta horrela beste batzuk egingo ditu.

Haurrei egia esan behar zaie beti; ez dugu fabularik erabiliko ez eta zehaztasunik gabeko erantzunik edo arrunkeriarik ere. Gauza bakoitzari dago-kion izena emango diogu ("zakila", "bagina"...), bere burua identifikatzen laguntzeko eta etorkizunean gauzak nahas ez ditzan.

Galdera bat egiten duenean, naturaltasunaz eta modu errazean erantzun, konplikatu gabe. Baina erantzuna eman baino lehen, eskatu iezaiozu gaiaz uste duena azaltzeko. Horrela elkarriketan parte hartzen duela sentituko du.

Galderari erantzun egin behar zaio,

nahiz eta onartu erantzuna zein den ez dakizula; izan ere, erantzun bat ematen badiozu ez du pentsatuko bere galdera saihesten duzunik, baizik eta erantzuna beranduago emango diozula, eta, jakina, erantzun egokia bilatu.

Erantzuna ematerakoan, ez ahaztu haurrak daukan adina, erantzuna haren araberakoa izan beharko baita. Alperrik antisorgailuez hitz egitea hiru urteko haur batekin, ulertu ere ez du egingo eta. Zehatza izan, galdetzen dizuna baino ez erantzun eta ez zaitez saiatu oraindik eskatu ez dizun informazioa ematen.



Sei eta zortzi urte bitarteko haurrek badakite oso ondo zeintzuk diren sexu bien artean dauden funtsezko desberdintasunak, eta sexualitatearen barru-barruko beste alderdi batzuk ere ezagutzen dituzte, hala nola zer den sexualitatea eta haurrak nondik datozen. Agian, sexuaz zerikusia duten beste gai batzuei buruz hitz egiteko unea heldu zaizue. Esaterako, laster bere gorputzean gertatuko diren aldaketez hitzen egin dezakezue, aldaketa horiek zerbait naturala balitz moduan bizi ditzan eta horien gaínean izan ditzaketen beldurrak uxa ditzan, IHESaren gaixotasunaz, zergatik aitak ezin diren haurdun geratu, eta haur bat nola hazten den emakumearen gorputzaren barruan.

Argi eta garbi geratu behar da sexualitatearen gaíneko elkarriketa ez dela hemen bukatzen. Kontuan hartzen badugu haurren garapen sexualaren aurrean ditugun jokaerak eta jarrerak eragina dutela haurrek beren buruan eta beren sexualitatean izango duten konfiantzan, jabetuko gara heziketa sexuala heziketaren beste alderdi bat dela eta naturaltasunaz eta aurreiritzirik gabe tratatu beharko dela.

2) 18 urteko neska gazte baten aita naiz eta uste dut nire alaba sexu harremanak izaten hasi dela. Zalantza bi dauzkat: alde batetik, ez dakit dauzkadan dudak argitzeko berari zuzenean galdetu behar diodan ala ez, eta, gainera, hala egitekotan, ez dakit nola egin; bestetik, uste dudana egia bada, ez dakit zer egin horren aurrean.

Egia da, bai, sexuaz hitz egitea ez da bat ere eroso, ez gurasoentzat ez seme-alabentzat, baina ezin da saihestu eta egin beharreko gauza bat da.

Gurasook nahiko gutxi kontrolatzen dugu gure seme-alaben jokaera sexuala, eta horri aurre egin behar diogu. Horretarako, jakin behar dugu haiengan eragina izateko beharrezkoa dela haiekin etengabe hitz egitea.

Dena dela, gai batzuk "delikatuak" dira eta zaila da etxekoekin gai horiek era naturalean tratatzea. Horren adibidea, seme-alaba batek, helduok moduan, harreman sexualak izan ditzakeela. Harreman horiek, onar dezagun, gertatu gertatzen dira eta ahalik eta era naturalenean egin beharko diegu aurre.

Adin honetan badirudi gazteek ez dutela gure informazioaren beharrik izaten, baina bai, berriz gure laguntza, konfiantza eta errespetua.

Zure alabarekin gai honetaz hitz egin ez gero, ahal bada ez iezaiozu sermoirik bota, ez eta hitzaldi luzerik ere. Kasu egiozu. Hitz egitea iritziak edo arauak azaltzea baino zerbait gehiago da, saiatu zaitez bere mundua ulertzen. Ez hartu erreferentzi gisa zuk

zeuk bere adinean pentsatzen zenue-na edo egiten zenuena, ez baitu balio, orduko eta oraingo esperien-tziak eta garapen psiko-fisikoa ezin dira konparatu eta. Jakinarazi iezaiozu berarengan konfiantza duzula eta berak ere zuregan konfiantza eduki dezakeela.

Garrantzitsuenaz ez da jakitea harre-man sexualik izan duen ala ez (hala-korik eduki ez badu, edukiko ditu eta), adin horretan izan ditzakeen arazoei aurre egiten laguntzea baizik, hala nola hauei: nahi ez diren haurdun-aldiak eta sexu bidezko gaixotasunak. Ziurta ezazu erabil ditzakeen antisor-gailuak eta sexu bidezko gaixotasu-nak prebenitzeko segurtasun neurriak ezagutzen dituela. Gaiaz behar bes-teko informazioa ez badauka, familia plangintzarako zentro batera edo bere ginekologoarengana joateko esan ahal diozu.

3) Tengo un hijo de 2 años y muchas veces duerme con nosotros. Tengo dudas sobre si estoy actuando correctamente y hasta cuando podemos seguir permitiendo que duerma en nuestra cama, cuando sé que respecto a este tema, como en otros muchos, hay opiniones que se contradicen, y eso no me ayuda a posicionarme.

Los niños pequeños se sienten a gusto en la cama de sus padres. Está caliente, acogedora y tiene compañía. Evidentemente la mayoría de los niños prefieren esto a dormir en su propia cama en un cuarto tranquilo, donde se pueden sentir solos y abandonados.

Algunas familias juntan la cuna a la parte de la cama de los padres y otras prefieren dormir todos juntos en la misma cama, pero también hay parejas que no lo soportan.

Meter al niño en la cama de los padres no es una cuestión médica, sino personal y cultural (es habitual en muchas culturas, incluso en las que lo quieren ocultar) y tampoco es obligatorio ni imprescindible, ni para la lactancia ni para la formación de la personalidad. A la gente que le va bien, perfecto y a la que no le va bien, que no lo haga. No existe una verdad universal sobre cómo ha de dormir el niño. Lo único que importa es que la forma de dormir escogida

sea una **decisión conjunta de la pareja** (no del niño) y no cause dis-torsiones en el medio familiar y social.

Si queréis evitar que lo convierta en un hábito o para romper este hábito, si ya está establecido, deben ser fir-mes. Primero le informaran de que él tiene su propia cama y que a partir de ahora dormirá solo. Luego, cada vez que intente meterse en la vues-tra devolverle a su cama sin dema-siadas contemplaciones. Podéis utili-zar la táctica de los apretujones (empujarle, dejándole cada vez menos espacio en la cama, apretu-jarle sin hacerle daño, roncar, etc.). Habrá que darle recompensas por dormir solo y elogiarle y ser afectuo-so. Expresarle lo orgulloso que estáis de él y que es «un chico mayor» que ya duerme solo en su cama y pres-tarle una atención especial, siendo cariñosos con él durante el día.

Si estáis de acuerdo en que puede dormir en vuestra cama, deberéis tener en cuenta que el colchón sea firme y suficientemente amplio para los que duerman en él (evitar los col-chones blandos, de agua y los sillo-nes o sofás), que la ropa que los cubre no sea demasiado pesada y que evitéis que duerma con vosotros cuando os sintáis muy cansados, o hayáis tomado alcohol o algún tipo de sedante, pues merman vuestra sensibilidad.

Recordad que el sueño es una nece-sidad biológica pero el dormir bien es, en mi opinión, un hábito que los padres pueden enseñar a partir de una determinada edad (¿10-12 meses, 2-3 años?), en el sentido de que el niño/a debe dormir en su habitación, en su propia cama, y en un entorno acogedor (con sus cosas), limpio, sin humos, sin ruidos y con oscuridad.

En cualquier caso, la mejor manera de dormir es aquella que, decidida conjuntamente por la pareja, más se adecue a sus deseos y posibilidades.

4) Tengo una hija de trece años y estoy muy preocupada respecto a su manera de vestir. Suele ir vestida de una forma muy provocativa; enseñando las bragas, con tops muy ceñidos... No sé como actuar, si le debería dejar

comprarse la ropa, prohibirle determi-nadas prendas...

A estas edades aparece la urgencia por crear una identidad propia que marque una diferencia con el entor-no y por establecer sus propios espa-cios, al margen del control de los adultos. El paso previo a la forma-ción de su identidad (y la imagen exterior forma parte de ella) es la identificación con su propio grupo de iguales. Lo deseable, como vesti-do, hobbies, ídolos, valores, música, metas, es determinado por el con-senso del grupo, fieles a la verdad como ellos la ven.

Al mismo tiempo que trata de ajus-tarse al grupo, el adolescente busca además algo que le distinga de los otros, como puede ser la imitación de sus ídolos.

Es en esta dinámica donde tenemos que enmarcar este conflicto, por lo demás muy habitual entre padres e hijos.

Para intentar entenderlos y ayudar-los en esta búsqueda de identidad, respeten sus ideas como una forma de pensar más. Háganla reflexionar, buscando los argumentos base. Tiene que haber una capacidad crí-tica que le ayude a tener criterio ante lo que ve y esa capacidad crí-tica debe ser estimulada. Recuerden que este grupo de referencia que usa un lenguaje, vestimenta y adorno diferentes a los de los adultos y a los de los demás, es fundamental para afirmar su imagen y para adquirir la seguridad y destreza social necesarias para el futuro, por lo que no debéis caer en el error de iniciar una competencia entre vosot-ras y el grupo de amigos. Comprendan que ira adoptando distintos modelos, siguiendo distintas modas, y en consecuencia, diferen-tes modos de comportamiento. No se lo eche en cara, porque está pro-bando, cogiendo lo que más le gusta para conformar los que desea ser. Por otra parte, la mayoría de estas modas es pasajera, por lo que enfrentarse a una tendencia, que puede ser provisional, es atribuirle mayor importancia y provocar que los adolescentes se sientan reforza-dos, aunque solo fuera para mani-festar su rebeldía.



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

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

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

NERABEZAROA 12-18 URTE:

1. Nerabeak bikotekide- en arteko gatazkak ikus- teak dituen ondorioak ?

- **Bikotean bizitzeko segurtasun eza:** nerabeak pentsa dezake berari gertatuko zaiola gurasoei gertatu zaien, eta hori ezegonkortasun-faktore

bat izan daiteke bere harremanetan.

- **Familiako lotura faltaren sentsazioak gora egiten du:** nerabeak bizipen kritikoak esperimentatzen dituen adin honetan eta bakardade-sentimendua areagotzen zaion adin honetan, gurasoen arteko gatazkak eta bikotearen hausturak ondorioak izango ditu nerabearen oreka emozionalean.

- **Autoestimu baxua:** nerabeak bere buruaz duen irudia uste baino gehia-

go baldintzatzen dute bere gurasoek transmititzen dizkioten mezuek. Horregatik, oso garrantzitsua da seme-alabei argi uztea bikotearen hausturak ez duela zerikusirik eurekin eta euren jokabidearekin.

- **Jokabide arriskutsu gehiago:** familiaren gatazka eta bikotearen haustura ikusteak indartu egin ditzake haurrengan arriskutsuak diren jokabideak: drogak kontsumitzea edo portaera antisoziala eta txarra. Halere, ez da ez zuzena, ezta kome-

Jardun



nigarria ere, kausa-efektu erlazioa finkatzea: dibortziatu guztien seme-alabek ez dute izaten jokabide arris-kutsua.

2. Larritzeko moduko seinaleak.

• **Harreman sexualean goiz hastea:** arazo hori nabarmenagoa da nesketan eta beren bizimodu sentimentala ziurtatzeko behararekin lotzen da.

• **Segurtasun eza bikote harremanetan:** Hau ere gehiago gertatzen da nesketan. Bikotean bizitzeko duten beldurrak bikote-aldaketak eragiten ditu, batez ere etorkizunean elkarrekin bizitzeko pausoa ematerakoan.

• **Portaera txarra:** mutiletan oso ohi-koa da ezaugarri hau. Familia desegituratzen denean, gurasoek baino eragin gehiago dute nerabearen lagunek eta berdinkideek. Horrek, era berean, eskolara ez joatea edo portaera antisoziala ekartzen du: lapurretak edo astinduak, esaterako.

3. Jarraibide hezitzaileak eta prebentiboak. (III.

Blokea: banaketaren ondoren)

• **Indartu egin behar dira harremanak anai-arrebekin eta gainerako familiarekin:** galera-sentimendua konpentsatu egin daiteke anai-arrebekin, osaba-izebekin, lehengusuekin eta aitona-amonekin harreman onak izanez gero. Horiek guztiek egonkortasun-erreferentzia izango dira nerabearentzat.

• **Nerabeak ez du bere lagun-multzoa galdu behar:** gurasoek ikastetxe berera eraman behar dute seme-alaba eta lehen zituen lagun berak izan behar ditu: oso garrantzitsua da hori.

• **Gazteari gauzak ez kentzea:** Nerabea utzi egin behar zaio bereak diren gauzak edukitzen eta lekuz aldatzen (jostailuak, liburuak, argazkiak), egonkortasunerako erreferentzia baitira.

• **Etorkizuna planifikatzea:** gurasoek guztiz ados jarri behar dute nerabearen eguneroko bizimoduarekin zerkusia duten alderdi guztiei dagokie-nez: bisiten erregimena, gastuen finantzaketa, eskolako errendimenduari kontu egitea eta eskolarekin harremanetan egotea, oporrak, desplazamenduak eta abar.

• **Kooperazioan oinarritutako hezikuntza:** planifikazioaren ondorioz, gurasoek buru-belarri inplikatu behar dute seme-alabak hezteko garaian. Neska/mutila aitaren kargu dagoe-nean, gehiago ziurtatzen da aitaren inplikazioa bestelako kasuetan baino.

• **Nerabearen kargu ez dagoen bikotekideak ez du samurregi jokatu behar:** seme-alabaren kargu ez dagoen bikoteak barkabera izateko joera izaten du askotan bisitaldietan. Koherentea izan behar du eta beste bikotekideak ezartzen dizkion arau berak ezarri behar dizkio nerabeari.

• **Ez da ordezkatu behar seme-alabaren kargu ez dagoen bikotekideak:** aitaordeak edo amaordeak ez du bere gain hartu behar aitaren edo amaren rola familia berrian. Aitzitik, harreman berri bati ekin behar dio semeordearekin edo alabaordearekin; nerabeak berak erabaki behar du zenbaterainoko autoritatea eta aholkularitza jaso behar duen haiengandik. Gai honetan, funtsezkoa da profesional baten laguntza.

Laguntza profesionala eta instituzioa- nala: hezitzailea eta prebentiboa. Garrantzitsua da jakitea nahi duena- ren esku laguntza profesionala dago- ela prozesu horren eragin negatibo- ak ahalik eta gehien murrizteko, baita berehalako, epe ertainerako eta luzerako eraginak prebenitzeko ere. Banatze-prozesuan edo gataz- kan dauden bikotekideei fase horre- tan laguntza profesionala ematea izango litzateke egokiena, batetik, baliabideak izan ditzaten prozesuari aurre egiteko eta, bestetik, familia osoan dituen eragin negatiboak eta sufrimendua saihesteko. Dibortzio- prozesua legez ebazten duten orga- no juridikoen ardura da familiari fami- lia-psikologoak eta -bitartekariak aholkatzea eta eskaintzea.

Los/as adolescentes pueden desarrollar un sentimiento de inseguridad respecto al futuro de su vida en pareja, también puede aumentar su sentido de desarraigo en un momento crítico de la vida y puede darse la aparición de comportamientos de riesgo como el consumo de drogas y comportamiento anti-social, siempre que hubiera una tendencia previa hacia ello. Las señales de alarma son la actividad sexual precoz, los cambios muy frecuentes de pareja y los comportamientos delictivos.

Bibliografia:

Wells, R.. *Claves para que los hijos superen el divorcio de sus padres*. Argitaletxea: Parramón S. A.

Bigner, J. (1998). *Parent- Child Relations. An introduction to parenting*. New Jersey: Merrill, Prentice Hall.

Dolto, F. (1997). *Cuando los padres se separan*. Bartzelona. Paidós: Guías para padres.

Shaffer, D. A. (2002). *Desarrollo Social y de la Personalidad*. Madril: Thomson. Capítulo 11: La Familia (pp. 377 – 423)

Varios (1995). *Tu hijo: padres separados: El niño y la separación, vivir en dos casas, la nueva pareja de los padres*. Bartzelona: Planeta De Agostini.

Sareko baliabideak:

<http://www.solohijos.com/cgi-bin/buscar.php?intro=on&palabra=divorcio>

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