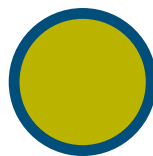




# HEZKUNTZA-EDUKIEN


## GIDA 2011

Marielo Espina Eizaguirre



ZARAUZKO UDALA  
HEZKUNTZA SAILA

Testuak: Marielo Espina Eizagirre  
Psicopedagogo - Terapeuta familiarra  
Elkargokide zenb.: 2057

Diseinu, maketazio eta ilustrazioak:  **KaraZi**  
ingurumena • kultura • turismoa

Argitaratzen du:  **ZARAUZKO UDALA**  
ISBN 978-84-937684-1-6

Paper birziklatua

# AURKIBIDEA

Sarrera

1. kapitulua: Lehen haurtzaroa: 0 eta 3 urte bitartean .....	4
2. kapitulua: Jarraibideak, mugak, nola moldatu .....	17
3. kapitulua: Komunikazioa familian .....	30
4. kapitulua: Autoestimua .....	42
5. kapitulua: Nerabezaroa .....	51

Lan zaila da ezbairik gabe seme edo alaba baten heziketa, eta halarik ere, inork ez gaitu horretarako prestatzen; horregatik da eskertzekoa ezaugarri hauek dituen eskuliburu baten argitalpena, zeregin garrantzitsu honetan laguntzeko ildo edo jarraibide batzuk eskaintzen dizkigulako. Eta bere izaera dibulgatiboa are gehiago aberasten da, halako hizkuntza gertukoa eta doinu positiboa erabiliz irakurtzea eta ulertzea errazten dituelako.

Neska-mutilen hazkuntza fisikoaren nahiz intelektualaren inguruko prozesuaren ikuskerara oso bat eskaintzen du liburua, eta aro bakoitzerako aholkuak ematen dizkigu. Jasotzen dituen hainbat eta hainbat alderdi azpimarratuko nituzke, hasi haurrari nola lo arrarazi behar zaion, eta ezetz nola esan arterainokoa, eta, guztia ere, harremanean sor daitezkeen zalantzei edo arazoei erantzuna emateko helburuarekin.

Lanbidean aditua den baten eta bere taldearen urteetako eskarmentuaren ondorioa da "Heztearen jarduna", eta erreferentzia txit baliotsua pertsona gizatiarrak eta txit prestuak bilakatzen laguntzeko dugun helburuan. Gurasook gara eragile nagusiak zeregin honetan, eta, noski, gure iritzi eta balioen arabera gidatuko ditugu, baina argi dago ezaugarri hauek dituen argitalpen batek, adituen aholkuekin laguntzen digula.

Zentzu honetan abian jarri diren ekimenekin lortutako emaitza onak ikusita, eskuliburu honek ere harrera bikaina izango duela dirudi, eta, nire aldetik, seme-alabak dituzten edo izateko asmoa dutenei irakurtzeko esango nieke, eta seme edo alaba bere prestakuntzara iristen den arteko urte polit horietan eskuerara izateko.

Jon Urien Zarauzko alkatea

Argitalpen honekin Hezkuntza-dukien gida izeneko proiektuari amaiera emango diogu. Gure helburua izan da familiei eta hezitzaileei, oro har, hezkuntzaren aldetik jarraibideak eskaintzea. Guztira 6 hitzaldi eman ditugu eta 6 foileto egin; foileto horiek Zarauzko ikastetxeetan banatu dira, haurreskola eta DBH arteko mailetan seme-alabak dituzten familien artean. Eta proiektu horrek izan duen harrera onagatik eta banatutako liburuxka horiek izan duten eskaera handiagatik animatu gara argitalpen hau ateratzera. Liburu honetan foileto horietako edukiak bildu eta zabaldu ditugu, eta espero dugu baliagarria izatea.

Gloria Vázquez Herranz Hezkuntza zinegotzia

# SARRERA

Seme-alabak hezteak oso zaila ematen du zenbaitetan. Bikain-bikainak izan nahi dugunez, sarritan, nahi gabe, autokritikoak eta guztiz suntsitzaileak bihurtzen gara. Geure buruari, gutxi gorabehera, honelako galdera egiten diogu: “Baina, *NOLA JOKATUKO DUT?*” Izan ere, teoria ondo ezagutzen dugu, baina ez dakigu teoria hori praktikan nola jarri. Gure eguneroko jardunean, zalantzak sortzen zaizkigu eta nahastu egiten gara, eta ez dakigu zorrotz jokatu behar dugun edo tentsioa “lasaitu” behar dugun.

Beste alde batetik, familia-harreman “estandarizatuak” eta gure esperientziak ez datoz bat, eta badirudi guk geuk ez beste guztiek jokatzen dutela ondo; horrek gauza izango ez garen beldurra eragiten digu, eta triste eta desanimatuta sentitzen gara. Ondorioz, areagotu egiten dira tirabirak eta desadostasunak etxean, umeez tentsio hori nabaritu egiten dute eta “astunagoak” jartzen dira. Haserrea areagotu egiten da eta, azkenean, egoera bideratzea eta gauzak bere onera etortzea lortzen dugunean konturatzen gara ez zuela merezi momentu txar hori pasatzea, azken finean, gai benetan inportanteetan, oso guraso onak garelako. Ondorio horretaraino heldu aurretik, ordea,... a zer nolako kezka bizi izan dugun!

Horregatik, idatzi honetan indar handiagoa jarriko dugu ondo egiten dugun “horretan” eta seme-alabak hazi eta hezteko lanean gure balio pertsonalaz eta efikaziaz daukagun sentsazioa ere indartu egingo dugu; aldi berean, ordea, funtzionatzen duten jarraibide batzuk jarriko ditugu abian. Jarraibide sinpleak dira, eta lehen esandako “*Nola jokatuko dut?*” horrentzat badute erantzuna: “*Zentzunez*”; hori, bai, maitasunez, maitasun oso-oso... eta zerbait badaukagu, horixe da, izugarrizko maitasuna, ezta?

Marielo Espina Eizaguirre

1 GO KAPITULUA

# HEZIKETA LEHEN HAURTZAROAN 0 ETA 3 URTE BITARTEAN



Haurtxo bat familiara heltzen denean etxea bete egiten da bat-batean. Materialki bete egiten da. Bat-batean zure oroitzapenak, apaindurak eta argazkiak ezinbestean bazterrean geratzen hasten dira haurtxoaren gauzek lekua hartzen dutelako: pixoihalak, edozein lekutan lehortzen jarritako arropatxoak... haurtxoaren beraren tamaina ehunkoizten duten objektuak. Etxean haur-kolonia usaina dago, garbigailua etengabe martxan dago, eguna labor egiten da haurtxoa zaintzeko beharrezko eskaera guztiei erantzun ahal izateko. Lehen hiru urteetan familiak asko antzematen du hainbeste aldaketa eta krisi garrantzitsua jasaten du. Autoestimua baxuko zalantza eta pentsamendu okerrak sortzen dira (*“Nork engainatu gaitu? Etxetresna elektrikoaren arloko hainbeste aurrerapenekin hain erraza zen hori?”*, *“Negar egiten jarraitzen badu ez dakit zer gertatuko den”*, *“Zertan egongo nintzen ni pentsatzen...?”*, *“Gaixotzen bada ezingo dut jasan... Larrialdietara, oraintxe bertan!”*, *“Amaitu da askatasuna”*). Konturatu gabe haurtxoari guztia ematen hasten gara eta helduoi gauzak faltatzen hasten zaizkigu. Barruan hutsunea nabaritzen dugu. Non gelditzen dira haurtxo bat hazi eta hezi behar duten gurasoak, hain izaki txikiak hainbeste eta hainbeste espazio mental, fisiko eta emozional okupatzen duenean? Beharrezkoa baino gehiago egin nahi izateak eragindako nekearen kudeaketa eskasaren ondorio dira pentsamendu horiek. Gizakiak jaiotzen direnean genetikoki prest daude bizirauteko eta egokitzeko. Ez da norberaz ahaztu behar haurtxoa zaintzeko, hobeto antolatuta behar da eta zehatz-mehatz

jakin behar da zein diren familiako kide bakoitzaren premiak, inor baztertu gabe.

Ikus ditzagun haurren edoskitzaroan eta hezkuntzan dauden une gatazkatsuenetakoak: Izaera, logura, titia kentzetik irenketara igarotzea, pixoihalak kentzea eta, azkenik, 2 eta 3 urteen arteko adin hori geratuko litzaiguke. Tarte horretan haurtxoa lehen haurtzarora igarotzen da; bihurrikeriaren garaia da, “nerabezaro txikiaren” edo “ezaren” eta “nik bakarrik” adierazpenaren garaia da; besteei aurre egiten diete, jo eta garrasi egiten dute. Oso interesgarria da jakitea nola hezi adin horretatik –2 edo 3 urte–. Izan ere, benetako nerabezaroa heldzen denean, eraginkorrak izango zaizkien hainbat arau barneratuta edo onartuta izango dituzte, hala dela sinestea kosta arren.

## GURE HAURTXOAREN IZAERA EZAGUTZEA

Nola ezagutu haurtxoaren izaera? Jaiotzen denean haurtxoak oso ondo adierazten daki bere burua, gezurra badirudi ere. Haurtxoa bere modura komunikatzen da: zizakadurak egiten ditu, negar egiten du, soinuak egiten ditu. Guk haurtxoak erabiltzen duen kode hori deszifratzen ikasi behar dugu, negar egiten duenean hotza, beroa, gosea, egarria, logura, laztanak edo sabelean kolikoa duen bereizteko, eta era horretan behar duena eman ahal izateko.

Gure haurtxoaren izaera ezagutzeko, jaiotze eta bi edo hiru astetara ohe handia bezalako azalera bigun eta zabal batean ahuspez jar dezakegu, eta ikusi zer egiten duen. Haurtxoak ez daude ahuspez egotera ohituta. Harritzen dituen jarrera da hori.

Haurtxoak urduri erreazionatzen badu eta buelta ematen saiatzen bada, burua altxatuta badu, negar egiten badu, garrasi egiten badu eta haserretzen bada, haurtxoa izaera **urdu**rikoa da. Neurri handi batean hereditarioa da, ez du nahita egiten. Kasu honetan, lasaitasuna beharko du, argiaren zein soinu eta zaraten bat-bateko inpaktuak murriztu, bat-bateko aldaketak ekidin eta gure laztanekin baretu behar dugu, gure ahots goxo eta lasaia erabilita. Poliki-poliki estimuluak jasotzera ohituko da izutu gabe.

Haurtxoa tentetzen bada eta harrituta kexatu ondoren berehala lasaitzen bada, izaera **ore**katua izango du; eta laztan- eta arreta-dosiaren beharra badu ere, arreta hori ez du garrasi edo negarren bitartez eskatzen.

Ahuspez jartzen dugunean haurtxoa larritzen ez bada, arrotz egiten ez bazaio, burua atzerantz begira jartzen ez badu eta kexatzen ez bada, izaera **l**asaia

izango du. Eskatu ez arren, laztantzea, berari hitz egitea eta kantatzea behar du, bai eta estimulu-dosi handiagoa ere, hau da, barreak, kilimak, altxatzera jolastea eta *“hegan egin”* araztea, kontu handiz eta inoiz ez lo hartu aurretik.

Haurtxoaren izaerak bere beharrak erakusten dizkigu eta hauek ondo ezagutzeak haurtxoaren hazkuntza errazten du eta afektibitate-lotura indartzen du.

## LOTARA

Orain ikusiko dugu zergatik zenbaitetan egiten zaigun hain zaila haurtxoek ondo lo egitea lortzea. Orokorrean besoetan edukitzea komeni da oso urduri ez bazaude, zure egonezina transmititu egiten delako. Azala azalaren aurka jartzen da eta haurtxoak bereganatu egiten du. Horregatik, urduri bazaude hobe da beste pertsona batek hartzea besoetan.

Lo egitea beharrezkoa da. Lo egiten ez dugunean gaizki gaude eta haurtxoak, jaiotzen denean, lo egiteko izugarrizko premia du. Taula batzuen arabera, haurtxoak lehen hilabetean 19 ordu ia jarraian egin behar du lo. Pixka bat esnatzen da eta berriro lo hartzen du. Hiru hilabete dituenean, 18 ordu. 6 hilabeterekin 16 ordu egin behar du lo bi edo hiru siestarekin. 12 hilabete edo urtebeterekin 15 ordu egin behar du lo bi siestarekin, bata goizean eta bestea bazkaldu ondoren. Bi urterekin 13 ordu egin behar du lo, siesta bat edo bi eginez. Guk haurtxoa loarazten, sehaskaritzen, bere lekuan jartzen eta antzeko lanetan jada denbora asko galtzen dugunez matematikoki, haurtxoak lotan egiten duen denbora murriztu egiten da eta logura-falta antzematen duenean suminkorrago bihurtzen da. Arrazoi biologikoek eramaten gaituzte argirik ez dagoenean lo egitera eta argia dagoenean esna egotera. Hasieran haurtxoak ez du bereizten, baina guk bereizten irakasten diogu bere premietara egokitu ahal izateko.

## GURE AKATSAK EGUNEROKOTASUNEAN

Askotan gertatzen zaigu konturatu gabe haurtxoaren lotarako ordua heltzea. Ai ama! Jaten eman, bainatu, lotaratu... egin behar dugu! Eta presaka hasten gara. Azkenean sehaskan sartzea lortzen dugunean, negarrez hasten da! Sehaskaritzen dut, itxaron egiten dut, isil-isilik irteten naiz... Berriz ere negarrez hasten da! Itzultzen naiz, eskutxoak heltzen diot, kantatzen diot, sabeltxoan masajea ematen diot... isildu egiten da eta begiak ixten ditu. Berriz irteten

naiz... BUAAA!, urduri jartzen naiz, berriz sartzen naiz eta aurretik egin dudana errepikatzen dut..., baina urduritasun handiagoarekin. Haur-kotxean jartzen dut, etxean paseatzen dut eta bertan dauden besteei isiltasuna exijitzen diet. Norbaitek ordezkatzea nahi dut eta kexatu egiten naiz. Hamaika astakeria esanez marmarka hasten naiz: *“horixe, negar egitea besterik ez dakizu, baina zer egin dut nik, eta besteak hortxe, lasai, ezin dut gehiago, horrela ezin da...”* eta horrela jarraitzen duzu, baina bihar lanera joan behar denez..., haurrak gurasoekin lo egiten bukatzen du... edo norbaitek beste leku batean lo egiten du!. Hautxoa gure loaz jabetzen da

...Eta horrela, hainbeste errepikatzen den moduan hautxoaren, gurasoen eta familiako gainerako kideen (aiton-amonak, anai-arrebak...) loa aldatzen hasten da. Azkenean, egindako guztiak ez du funtzionatzen, izugarrizko tentsioarekin egiten dugulako, hautxoak antzematen du, baina gero eta okerrago lo egiten duenez eta bere loa gero eta gehiago zatitzen dugunez, urduritzen hasten da, oreka galtzen hasten da, eta goizean, guztiak alde egiten dutenean, egun argiz den arren, leher eginda, lo hartzen du, eta oso ongi gainera. Zenbaitetan esnatzen saiatzen gara lo egin behar duenean lo egiteko. Eta lo egin behar duenean berriz errepikatzen dugu baina gauza berriak sartuz edo sartzeko aukerarekin: txupetea eman, busti... otorduak ere zatitzen hastea. Horrela hautxoak ez daki lo egin behar duen, jatea egokitzen zaion, bainatu behar duen... Lagundu! Zer egiten dugu!?

## HONAHEMEN OSO ERAGINKORRAKIZAN OHI DIREN HAINBAT JARRAIBIDE

- Aldez aurretik haurrak lo egingo duen lekuaren eta orduen ohitura sortzen dugu, beti leku bera aukeratzen saiatuz.
- Etxean aktibazioa eta zarata murrizten ditugu (musika, telebista, oihuak...)
- Argiaren intentsitatea jaisten dugu lo egiteko prestatu dadin.
- Eta astebetean berdin-berdin egingo dugun errituala ezarriko dugu:
- Jan eta bainua hartu ondoren, pijama garbia eta bero handiegia ematen ez duena jantzita, sehaskan jartzen dugu jada lo egiteko unea duelako.
- Pelutxeak edo “segurtasunekoak” deitzen diren objektuak aldamenean jartzen zaizkio, eta gaez esnatzen bada bere aldamenean izango ditu, txupetea bezala.

- Loaraz dezakegu leun-leun kantatuta edo erreztatuta, edo ahots monotonoz zerbait irakurrita. Ondoren, logelatik irtengo gara, lo berak bakarrik hartuko duelako.

Lo hartu arte gelatik ez irteteko akatsa egin ohi dugu. Okerra da, gabez beldurtuta esnatzen bada, lo hartu aurretik aldamenean ikusi duen azkeneko gauza nahi duelako: aita, ama edo loarazten duen beste edonor. Horregatik komeni da lo egiteko bere zaintzaileak izatea: bere pelutxeak.

Esnatzen bada, gelan sartu eta ahots lasai batekin honakoa esanez gero: *“Lo egiteko garaia da”*, *“Orain lotara”* eta esaldi bera errepikatzen dugu, lelo gisa. Berriz negar egiten hasten bada berriz sartuko gara. Lehendabizi hainbat alditan errepikatuko dugu eta, ondoren, kanpoan pixka bat itxarongo dugu eta ez gara berehala sartuko. Ez piztu argiak. Lasai itxaron, ondo lo egiteko entrenamendu batean gaudelako.

Lehen egunetan –astebeteko plana da– baliteke zenbait aldiz sartu behar izatea, baina ekinak mirariak egiten ditu eta arrakasta lortzen da; izan ere, haurrak ondo lo egiteaz gain etxeko guztiak lasaitu eta hobeto lo egitea lortzen da.

Lo egiteko orduak aldatuta izan dituen eta lotarako ohitura egokirik ez duen haur batek 10 –12 hilabetetatik aurrera ondo lo egiten hasten bada, bizitza aldatu egiten da. Ondo lo egiten duen haurtxoa onuragarria da. Gosea duenean negar pixka bat egingo du –hori ondo dago hitz egiten ikasten duen arte–, baina ondo lo egiten duenez askoz ere alaiago egongo da eta hobeto jango du. Haur batentzako lo egitea haztea da. Loaren bitartez hazkuntza garatzeko mekanismoak aktibatu egiten dira. Haurtxo batek gero eta hobeto lo egin orduan eta hobeto haziko da. Ondo lo egiten duen familia batean hobeto egoten da eta familia hobeto badago atseginagoa da haurtxo bat heztea, haurtxoa ez baitator genetikoki ikasia, ikasteko prestatua baizik. Guk irakatsi egin behar diogu eta lo egitea funtsezkoa da.

## JATEA-TITIA KENTZEA

Jatea bizirauteko beharrezkoa da; horregatik hurrei behar hori sentiarazten irakatsi behar diegu horri nola erantzun ikas dezaten. Jateko beharra gosea da.

Haurtxoak, jaiotzen denetik 4 edo 6 hilabete izan arte, bere elikatze-beharrak asebate eta bizirik irauteko, xurgatze-erreflexua baino ez du izaten. Garai horretan oraindik hortzak atera gabe izaten ditu, eta amaren esnea denez elikagairik onena, ahal den guztietan eskaini behar zaio aukera hori.

8 – 12 hilabetetik aurrera, xurgatu beharrik izan gabe, irensteko gauza izaten da haurtxoa. Janaria koilara bidez eman eta solidoak jan ditzake. Xurgatze-erreflexua desagertu egiten da. Horrek ez du esan nahi xurgatzeko gauza ez denik, baizik eta **xurgatze-erreflexua** desagertu eta irenste-erreflexua, berriz, areagotu egiten dela; erreflexu horri esker fonazioa eta mintzamina garatu eta ahots-kordak indartzen ditu. Hazteko prestatuta etortzen da umea, eta bere jateko beharraz konturatzen uzten diotenean eta behar hori asetzen diotenean laguntzen diote gurasoek umeari.

## ELIKADURA HEZTEKO JARRAIBIDEAK

Utzi haurrari gosea sentiarazten eta azaldu hori gosea dela. Jatea behar atsegina bihurtzen da bizitzeko beharrezkoa delako, eta bizitzeko behar guztiak asebetetze- eta gozapen-sentimenduen bitartez eta sentimendu horiei erantzuteko nahiagatik markatuta daude. Guk pentsatzen badugu haurra elikatu behar dugula hala dagokiolako, ez diogu elikatzeko gogoia eta beharra sentitzen uzten. Elikaduraren inguruan hezteko zenbait jarraibide hartu behar dira kontuan

1. Elikagaiak dosifikatu. Badakizue zein tamaina duen adibidez urtebeteko haur txiki baten sabelak? Eskumutur itxi bat baino askoz ere txikiagoa da, horren erdia gutxi gorabehera. Orain kalkulatu zenbatekoa den ematen diozuen ahi-platera. Haurrak beti behar duena baino gehiago jaten badu ez du gozatuko, beti betekada-sentsazioa izango duelako.
2. Otordu bakoitzerako ohitura eta ordutegi finkoak ezarri.
3. Loturak sortu, hala nola, leku berean eta tresna berberekin jaten eman.
4. Otorduen artean mokadurik ez jan. Haurrei jogurta eman, hogeit hamar minutu beranduago opiltxo bat, ordu erdira brik-ea datorren zukuia, guztiak haurren sabelera egokitutako tamainan datozenez... Askotan ez gaude gosea –elikatzeko sena– hezten, sabel txikia etengabe betetzen ari garelako, gose-sentsazioa inoiz sentiarazi gabe, eta aurki “gutziaren sena” sentituko du: nahi dudana eta gustukoa dudana, goserik ez dudanez...
5. Haurrak mastekatzeko adina badu, horretarako proposak diren elikagaiak jan behar ditu. Bistako gauza da, baina hain eroso da purea “mastekatu”, “zuk bakarrik”, “hartu koilara” aginduen intentsitatea jaitsi egiten dugula. Horregatik otorduaren unearen zereginaren helburu izan behar dute jatea, poliki-poliki zapora eta ehundura berriak sartzea eta horri

buruz hitz egitea.

6. Garaiz ohartarazi jateko ordua dela eta ez erabili 20-30 minutu baino gehiago otordu bakoitzean. “Platera amaitu ez duelako” ordubetez saiatzen egoteak ez du zentzurik. Beti ez dute jateko gogo bera. Zenbaitetan hobe da lo indarberritzailea eta hurrengo otorduan saiatzea. Une horretara gosez eta atsedena hartuta helduko baita.

7. Bakarrik jan badezake hala egin behar du nola egin irakatsi behar arren, noski... Edozein arrazoiengatik presa badugu, gure presa horretara egokitutako janaria jarriko diogu.

8. Giro lasaia sortu eta zer nahi duen galdetu gabe eskaini janaria. Hori gurasoen erabakia da.

9. Otorduen hasieran azaltzen den elikagai-falta eta guztien nekeak eragindako tentsioa ekidin, izan ere sabeltxoak betetzen doazen neurrian ongizateak narritaduraren lekua hartzen du. Ez da txarra edozein elkarrizketa hasi aurretik une batez itxarotea. “Haurrak jateko” askotan antolatzen den zirkoa ekidin eta otorduko garai hori gozaten guztiok ikasi.

## PIXOIHALAK KENDU

Haurraren garapenean pauso garrantzitsua da esfinterrak kontrolatzea. Horregatik ondo jakin behar da nola eta noiz kendu pixoihalak.

Haur bakoitzak bere erritmoa du heltzeko baina beti lortzen du, eta pixoihalak jada ez dira beharrezkoak eta kendu egin behar dira. Ez egin 18 hilabete baino lehen, orduan konturatzen hasten baita gogoa duela. Non egin behar duen –pixontzian edo komunean– badakiela egiaztatzeko unea da. Ez da komeni bi urte bete baino lehen exijitzea. Beraz, adin aproposa 18 hilabete eta bi urte bitartean dago.

Baldintza horiek beteta, erraz ekidin daitezkeen hainbat akats aipatuko ditugu:

a) unea behartzea, begiramenik gabe kentzea.

b) “Orain bai orain ez” modua (“*norbaiten etxera goaz pixoihala jarriko dizut*”; egunez edo gauzez).

c) Erabakiak helduak hartu behar ditu beti: “*izango duzu gogoa... Jarriko zaitut...*” Beti aurrea hartu.

d) Jolasean oso sartuta badago ez gogora arazi orduro edo ordu eta erdiro. Bere sabela oraindik txikia bada, maskuria ere halakoa da; azkar metabolizatzen du eta pixa oso maiz egiten du kantidadean ez bada ere. Esfinterrak gero eta goizago hezi hobe.

e) Pixa egiten ikasteko jantzi, haurra barregarri sentiaraziko ez duen eta berak azkar jaitsi eta igo dezakeen arroparekin.

f) lhes egiten badio ez kexatu eta atsekabetu. (*“Ai, ez du inoiz ikasiko!* (hori atsekabetzea da) *“ez ote du ikasiko”* (hori kexatzea da). Bi horien artean ibili ohi gara justifikatzeko. - *“Nik pixoihala jarriko diot bestela arratsaldea hondatuko dit”*. Edo - *“Siestarako jarriko diot eta horrela ez dago uholderik”*. Jartzen diot, kentzen diot...

Ikus dezagun orain zerk errazten duen zeregin hori. Honako zeregin hauek errazten dute:

- Dieta egokia. Unea dela erabakitzean, helburua lortzeko aste pare bateko entrenamenduan, oso ona da gabean, batez ere, zopa, kalabaza, borraja eta beste hainbat barazki egindako pureak ez hartzea. Lo hartu aurretik esne-basokada bezalako likido guztiak ekidin.
- Familia-bizitza ez antolatu haurrari pixoihalak kentzearen inguruan. Familian haurra arretagune sentitzen bada, gu erabiltzeko oso tresna egokia du, eta gainera egoera hori salbuespena dela iruditzen zaio. Eta ez da ez gauza bat eta ez bestea, zerbait naturala baizik. Gure esfinterrak funtzionatzeko, irekitzeko eta ixteko prestatuta gaude. Funtzionamendu hori kontrolatzen ikasi behar dugu.
- Familiaren kezka nagusia haurrak jaten ote duen edo lo egiten ote duen denean, gure bizitza deszentralizatzen ari gara. Gure beharrak alde batera uzten ari gara. Adin horretako haur bat izan arren, ez gara gurasoak, tutoreak edo hezitzaileak bakarrik. Hori guztia baino askoz ere gehiago gara. Hori zeregin puntuala da, denbora bat baino ez du iraungo. Hain izaki txikia familiaren lasaitasun eta harmonia osoa baldintzatuko duen zerbait bihurtzea, haurtxoarentzako gehiegizko erantzukizuna da.
- Urduritu gabe maiz gogoraraztea haurrari. Lorpenen egutegia erabil daiteke pegatina, irribarretxo eta abarrekin, errefortzu positiboak direlako.
- Imitatu beharreko eredu gisa zu ikustea. Komunera zoazenean: - *“Komunera noa”* - *“Zurekin noa.”* - *“Ondo da”*.

- Lortuko duenaren konfiantza emaiozu. *“Pixa eta kaka egiteko entrenatzen ari den haurra zara, eta lortuko duzu”*. Ez dakigu noiz baina lortuko du.
- Komunean edo pixontzian eserita, *“orain irtengo da, orain ez”* jolasean aritu eta, bitan edo hirutan, *“egin pixka bat, eta orain gelditu”* esan eta, ondoren, gainerakoa egiten utzi. Horrela haurra jabetzen da egiten ari dena garrantzitsua dela.

## BI ASTETAN PIXOIHALAK KENTZEKO JARRAIBIDE OROKORRAK

### 1. astea

Haurrari azalduko diogu pixoihala kentzeko entrenamendua hasi dela eta egun ez duela pixoihalik eramango, siestan eta gauean bakarrik jantziko diotela, agian entrenamenduko lehen fasean haurrak gutzia ikasi ez duelako. Ordu eta erdiro pixontzian edo komunean jartzen zaio. Pixka bat ihes egin arren berak ikasi duela erakutsi nahi badu, ez zaio arretarik eskainiko; arropa garbia jantziko diogu garrantzirik eman gabe. Ohartarazten ikasiko du. Dieta pixka bat aldatuko da likido gehiegi ekidinez (baina pasatu gabe!)

### 2. astea

Bigarren astean, aurretik ohartarazita, siestakoa kenduko zaio (eta siestan egin nahi ez badu?) Argituko dugu siesta bazkaldu ondoko atsedinari deituko diogula. Ez da beharrezkoa lo sakona egitea, bere sehaskan edo ohean egon daiteke bere pelutxeei gauzak esaten, loarazten edo agintzen. Une hori behar du. (eta lo egin behar du!). Tarte horretan pixoihala kenduko zaiola esango diogu eta lehen asteko jarraibide berberak beteko ditugu. Pixoihala bustitzen ez duen bakoitzean bere aurrerapausoak goraiatzten dira baina gehiegi ez, eta bigarren aste honetan jada berak ohartarazten du. Horrek ez du esan nahi gu arduratuko ez garenik. Jolasean edo diharduen jardueran oso kontzentratua badago guk galdetuko diogu: - *“Zerbait egiteko gogoia duzu?”* Bestela, bera konturatuko da eta pixa egitera lagunduko diogu.

Eta 15 egun zehatzetara pixoihala ez duela gehiago jantziko ohartarazten zaio. Une honetan hondatzen dugu baldin eta *“...ren etxera doalako salbuespen gisa”* jartzen badiogu, ... eta bereganako mesfidantza erakusten badugu bi urteko pixa kantitate handia delako. Ez dugu haurra nahastu behar. Kentzea honako hau da: Erabat eta betirako kentzen da...

Komunera joateko gogoia duela esnatzen bada, komunera laguntzen diogu edo pixontzia aldamenean jartzen diogu; eta 15 egun igaro ondoren konturatzen ez delako ohea bustitzen badu, maindirea nola kendu eta gainean beste bat nola jarri adieraziko diogu, edo pijama nola kendu eta garbia nola jarri, besterik gabe. Eta ohea egiten lagunduko diogu. Bere aurrean gero eta gehiago kexatu, antsietate handiagoa eragingo diogu eta antsietateak maskurian nolabaiteko narritadura eragiten du. Jakin badakizue beldurrak eta antsietateak pixa egiteko gogoia eragiten dutela, eta berak pixa ez egiteko antsietatea badugu, antsietatea sentiarazten diogu eta pixa egiteko gogo handiagoa izango du. Beraz, lasaitasuna funtsezkoa da.

Pixaren kontrola heziz pixari eusteko arazoak eta enuresia –haurra handituz doan arren pixa egiten jarraitzen duenean– prebenitzen dira. Halaber, kontuan izan behar da haurrak haur-eskolara doazela, eta han pixoihalak kentzeko gaia errespetatzen duten bitartean etxera itzultzean jartzea oso kaltegarria dela. Aukeratu sekulako hotza egiten ez duen garaia, ipurdia airean dutela edo babya bakarrik jantzita dutela korrika dabiltzanean. Ez eman 15 egun baino gehiago plana hasten denetik pixoihala erabat kendu arte. 15 egunak gainditzen ez badira, arrakasta ziurtatua dago. Tarteka pixak ihes egingo dien arren erronka gainditu dute: Guztiak irabazian aterako dira.

Zein une da egokia prozesua hasteko? Ona da asteburuan hastea eta bikoteari ondoen datozkion 15 egun horiek bilatzea. Oso egun gutxi dira. Hobe da ohartarazita eta pazientziaz hartutako ondo finkatutako ohitura, eta ez hilabete osoa ohitura aldatuz. Prozesua gauzatzeko baldintza egokiak ez direla emango ikusiz gero, hobe da pixka bat itxarotea, izan ere bi eta hiru urte bitartean tartea dago eta beti aurkituko dugu unea. Baina aurreratzeak edo eteteak eta ohitura zaharretara itzultzeak, desanimatu eta naturala den zerbait gehiegi luzatzen du.

## BI ETA HIRU URTE BITARTEKO ETAPA

Haur-psikiatra frantses ezagun batek aldizkari batean idatzi zuen ama bati erantzunez. Ama oso kezkatua zegoen bi urteko alabak haurtzaindegian, zaintzaileekin, oso jokabide ona zuelako, jostailuak partekatzen zituelako, ondo jaten zuelako, eta abar; eta etxera itzultzean, berriz, gurasoak gaizki tratatu, bultzatu, iraindu eta kolpatzen zituelako. Horrenbestez, gurasoek honako hau pentsatzen zuten: *“Nolako izaera duen, hau ez du inork kikilduko.”* Eta medikuak honako hau erantzun zien: *“Zuek ari zarete niri esaten alaba agintzailea eta manipulatzailea izateaz oso arro zaudetela. Baina haur horrek*

*sufritu egingo du konturatzen denean zuek ez zaretela berak hartu, puskatu, kosk egin eta bota ditzakeen jostailuak. Ondo daki etxetik kanpo nola jokatu behar duen, baina ez daki etxean bertan zein jokabide izan behar duen.*

Halako kasutan zer egin behar da? Oso jarrera argia eduki. Lehen aldiz bultzatzean ohartarazi: *“Ez da bultzatzen, ez da kosk egiten, ez da jotzen”*, eta jarraian berarekin ez dutela jolastuko esan behar zaio. *“Jo egin nauzu, hemen ez da jotzen eta orain ez dut zurekin jolastu nahi. Norbaitek beste batekin jolasteko, atsegina izan behar du eta jolasteko gogoia izan behar du, eta bestela inork ez du zurekin jolastu nahi izango”*. Orain zu hemen jarri (korridorean edo txoko batean jartzen duzu gogoeta egiteko), minutu batez gertatutakoaz pentsatuko duzu, eta ondoren niregana itzuli eta barkamena eskatuko didazu.” Jokabide horiek utzi eta zuzentzen ez badira barregarriak direlako edo garrantzitsuak ez diruditelako, jokabideen intentsitatea handituz doa eta hurrek EZ erantzuna jaso behar dute, hau da, noraino heltzea baimentzen zaien jakin behar dute. Mugak jartzen ez bazaizkie, zaldi zoroen moduan jokatu dute, balaztarik gabe eta aldapan behera. Guk EZ eta *“honaino baimenduta dago eta hemendik aurrera ez”* esateko balorea eta irmotasuna badugu, ikasi egingo dute. Bi-hiru urtetako EZa honako honi lotuta dator: -*“Nik bakarrik”*- eta hori oso ona da. -*“Nik bakarrik, utzidazu eta erortzen banaiz altxatuko naiz”* - eta nik esango diot: - *“Zein ausarta izan zaren kexatu gabe altxatuta”*, erortzean mina hartu duen arren, baina ez diogu berriz saiatzeari ekidin behar. Bi urterekin iragaite garrantzitsua gertatzen da. Haurtxoak haurtxo izateari utzi dio, haurra da eta aurki bere trebetasun sozialak nabarmentzen hasiko dira; **frustrazio**en adina da, nahi dutena lortzen ez dutenean, **kasketen** garaia euren frustrazioari eutsi ezin diotelako, eta ezinbestean honako gauza hauek behar dituzte:

- Helduek hurrei izaera modulatzeko laguntzea muga argiak ezarri. Hori guztia lasaitasunez eta amorrurik gabe.
- Ordutegietan eta jardueretan ohiturak finkatzea, “joan gaitezten erosketak egitera” (haurra lasai-lasai jolasten ari denean) bezalako bat-bateko aldaketak ekidinez.
- Denbora ondo antolatu eurekin igarotako denbora eksklusiboa izateko..., egunean gehienez 20 minutu izan arren. Kalitatea, kuantitatearen aurretik.
- Eta berriro ere gogoratu haurrentzako euren gurasoak munduko gauzarik onena direla. Baldintzarik gabe maite dituzte eta sentimendu hauek maitasunez adierazten ikasi behar dute guztiek. Baina hori guztia gurasoek euren bizitza egiteari, zaletasunei eta lagunei uko egin gabe, eskalarik eta atsedetik gabeko lasterketa batean afektiboki pobretu gabe. Izan ere

norbait gutxi baliozkotua edo baztertua sentitzen bada edo uste duguna bezain beharrezkoak ez diren haurrari eskainitako arretak gehiegizkoak badira eta bikotean maitasuneko bestelako harremanak edo adierazpenak baztertzen badira, jeloskortasuna sortzen da eta jeloskortasunek ongizatea kaltetu baino ez dute egingo. Zure haurtxoarekin zuk nahi duzun eta berak nahi duen maitasuneko erlazioa izan dezakezu baina ezer eta inor baztertu gabe, zure izaerarekin datorren eta beste izaerarekin loturarik ez duen zerbait bezala; izan ere atxikimenduko hormona-produkzioa kontaktu bidez garatzen da. Haurtxoa jaiotzean amaren bularraren gainean ipini ohi dute zuzenean eta oso komenigarria da ahal bezain laster bikoteko beste kidearekin gauza bera egitea. Azala azalaren kontra, bularraren gainean haurtxoak kontaktu hori, tenperatura eta taupada atxikimenduko figura batekin lotzeko, eta helduak haurrarekiko bere babes- eta atxikimendua sena garatzeko.

## KASKETEN INGURUAN

Haur-kasketaren "itzulpena" honako hau da: *"Erotu egin naiz, kontrola galdu dut, mesedez kontrola nazazu zuk"*. Hori da kasketa. Lehendabizi mainak egiten hasten da nekatua dagoelako, edo zerbaitek molestatu diolako edo frustratuta sentitu delako eta..., ni garaiz konturatu ez naizelako eta besarkatu ez dudalako. Haurra lehertzen denean, nik esan dezakedan guztia, sermoi horiek, hitzontzikeriek ez dute ezertarako balio. Honako hau egitea komeni da; bere mailan jarrita, besoak heldu, estutu eta astindu gabe, begietara begiratu eta honako hau esaiozu: - *"Negar egiten ari zara, garrasi egiten ari zara, haserre zaude, edo dena delakoa. Orain lasaitu egingo zara"*, oso ahots lasaiarekin; izan ere aztoratuta bazaude haurra gehiago urdurituko duzu eta biok negar egiten amaituko duzue. Lasaitasunez bideratzen duzu eta min hartu ezin duen leku batean uzten duzu, lurrian, nahi badu, hankei eragiteko. Zu aldendu egiten zara. Jada lasaitu duzu, ulertu diozu, orain utzi sortu duen adrenalina hori guztia ateratzen eta pixka bat lasaitzen denean esaiozu honako hau: - *"Une txarra pasatu duzu, ezta?"*. Haur batek kontrola galtzen duenean logura duelako, gose handiagoa duelako edo jasan dezakeena baino amorrurik handiagoa duelako da. Zer egin dezakezu? Hura ulertu. Onartu? Ez. Eutsi eta honako hau esan: - *"Lasaitu zaitetz, oso haserre zaude, zu lasaia zara edo liluragarria zara edo oso pozik nago zurekin"*. Antzeko gauzak esaten dizkiozu oso ahots monotonoarekin eta haurra lasaitu egingo da.

Une horretan hartu eta honako hau esaiozu: - *"Kezkatuta zaude, agian nekatuta"*

*zaude edo ...*”, eta hitzarekin asmatzen duzunean berak negar-zotinka esango dizu eta zuk jakingo duzu. Beti esaten badute ere zuk itzulinguruka galdetu behar diozu. Eta nekatuta badago dutxa edo bainua hartu eta kito. Kontuan izan behar da oso azkar ikasten dutela eta kasketa bidez nahi duena lortzen badu, berriz errepikatuko du; baina behar duen arretoa eskaintzen diozulako lortzen ez badu, ez du gehiago erabiliko.

Eta zer egin jotzen hasten bada?

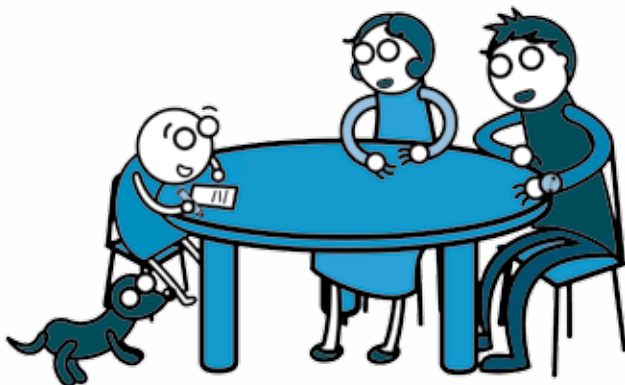
Zu jotzen bazaitu, besoetatik tinko heltzen diozu eta, ahotsa igo gabe, honako hau esaiozu: *“Ez da jotzen, haserre eta minduta nago jo egin nauzulako. Orain etorriko zara...* (lasai-lasai eramaten duzu) *aulkitxora pentsatzera eta bertan egongo zara”* (minutu eta erdi egon daiteke. Urte bakoitzeko minutu bat kontatzen da eta inoiz ez bost minutu baino gehiago). Leku neutro batean jartzen duzu –inoiz ez bere gelan jostailuekin–, adibidez, kaleko atetik hurbil, argia piztuta, baina panpina eta antzeko ezer gabe. Azalduko diozu egin duenarekin ez zaudela pozik. Eta ez duzu nahi berriz egitea debekatuta dagoelako. Etxe honetan guztiek errespetatzen dituzte arauak. Bigarren edo hirugarren aldian, ikusmen bidezko kontaktua kendu eta honako hau errepikatzen diozunean: *“Orain ez, beranduago. Besteak norberarekin pozik egotea nahi badu, atsegina izan behar du eta ondo portatu behar du”*, hobeto pentsatuko du eta bere jarrera aldatuko du.

Parkean jotzen badu, gauza bera egingo dugu zergatik ez den jo behar irakatsiz (*“min ematen du”*). Halaber, zapaldu gabe eta defendatzen ikasiz beste haurrekin harremanetan berak nahi duena lortzen irakatsiko diogu.



## 2. KAPITULUA

# JARRAIBIDEAK, MUGAK, NOLA MOLDATU



Kapitulu honetan egunerokotasunean seme-alabak hezteko gainezka egiten diela sentitu gabe gurasoek dituzten zailtasunak aztertuko ditugu. Arauak ipini, jokabideak zuzendu, lorpenak goraiatu, eurekin hazi. Zenbait urtetan gurasoak seme-alabak gidatzeaz arduratzen dira, behar bezala hazteko euren aukera guztiak garatzeko konfiantza eta segurtasuna ematen dieten bideetatik Haurrak helduaren sufrimendu-ahalmen bera du, baina oraindik ez ditu sufrimenduari aurre egiteko behar diren baliabide berberak, eta bere garapenean aurkitzen dituen zailtasunak gainditu ahal izateko bere burua ezagutzeko eta onartzeko laguntza behar du. Prestatuta ez daudela sentitzen duten gurasoentzako zeregin hori karga bihur daiteke, eta segurtasun falta eta beldurra eragin diezaike. Horregatik egunerokotasunean sor daitezkeen hainbat zailtasun eta hauei nola aurre egin aukeratu dugu. Ikusiko dugu zer gertatu ohi den, nola zuzendu irrigarri utzi gabe, arauak jarri eta betearazi, autoestimua indartu, eta hori guztia gurasoen garapena bera baztertu gabe.

### GERTATU OHI DENA...

Familian tentsioa eragiten duten ohiko hainbat egoera deskribatzen hasiko gara. Haurrak jokabide desegokia duenean honako hau egin ohi dugu:

1. Haurra gaizki portatzen da, zuk hor itxaron egiten duzu, ikusiko edo entzungo ez bazenu bezala, konturatuko ez bazina bezala (baina oker zabilta).

2. Haurraren jokabideak okerrera egiten du eta, okerrago dena, soinua ere handitu egiten du zu *“konturatzen ez zarelako”*.

3. Amorruez eta ezintasunez betetako emozioak jasaten dituzu –zenbaitetan kontrajarriak–, baina pixka bat gehiago itxaroten duzu eta ... zure barne-elkarrizketa hasten da. *“Egunero berdin”, “halakoak niri bakarrik gertatzen zaizkit”, “beti gauza bera”, “noren antza ote du”, “errua ...k du”, “halakorik ez dut merezi”, “ni egun osoa batetik bestera nabil”*.

Eta bat-batean, gutxien espero duzunean... LEHERTU EGITEN ZARA: *“Nahikoa da”, “orain ikusiko duzu!”, “Egoista zara!”, “ikusten? haserretu nauzu!”...*, baina jakin badakizu zure erreakzioa neurriz kanpokoa eta desegokia dela.

Haurra harritu eta beldurtu egiten da (esaten ez duen arren, sinestea kosta egiten zaigun arren). Beharbada jarrera areagotuko du edo urduritasunez barrez hasiko da. Emoziozko haserrealdi horren ondoren, kontrola berreskuratzen duzu eta orduan damutu egiten zara, sermoia botatzen duzu, azaldu ezin dena azaltzen duzu eta, ondorioz, zuk kontrola galtzeko errua semeari edo alabari egozten diozue; oldarkortu egiten zara eta ez duzu tentuz jokatzeko ikasten. Zure semeak ezagutzen ez duen eta zuk irakatsi ez diozun erreakzioa izatea espero duzu, eta horren guztiaren emaitza da zuk zure autoestimua erabat galtzea, honetarako ez duzula balio eta ezin diozula aurre egin pentsatzen hasten zara.

Gure seme-alabei erregulatzen, euren burua ezagutzen, oldartsuak ez izaten, beren ekintzen erantzukizuna hartzen irakatsi nahi diegu, baina, beharbada, ez dugu gure errealitatea oso kontuan hartzen, zer nahi dugun eta zer behar dugun, gure itxaropenak ez ditugu kontuan hartzen. Nola erantzun dezakegu gure seme-alaben aurrean gu estresatuak, nekatuak gaudenean; etxera itzultzean eta gose gaudenean, deseroso gaude, gure lanarekin haserre gaur gertatu zaigunagatik...

## KONTUAN HARTU BEHARREKOA

Seme-alaben eskaerei erantzun aurretik hainbat alderdi hartu behar ditugu kontuan. Honako hauek:

- Egoera horretan norbera ezagutzea eta umiltasunez adieraztea: *“Nekatua nago, goiz jaiki naiz, beste egunetan baino gehiago egin dut lan eta kezka gehiago ditut...”*.

- Norberaren muga adierazi: *“Hobeto egotea gustatuko litzaidake, orain arreta gehiago eskaini nahiko nizuke baina...”*
- Norberarentzako tarte bat hartzea: - *“Lasaitzeko tarte bat hartuko dut, 10 edo 15 minutuz airea hartuko dut, sofan eseriko naiz ni bakarrik, eta indarberritu ondoren joango gara...”*

Gure burua kontuan hartzen badugu eta gure beharrei erantzuten badiegu bakarrik aurre egin ahal izango diegu gure seme-alaben beharrei egoista sentitu gabe.

Baina badira gure arreta oztopatzeko hainbat **etsai**, hau da, guk haurren behar edo nahiei erantzutea eragozten diguten hainbat alderdi. Honako hauek dira:

- Hurrengandik eurek eskaini ezin digutena jasotzeko itzarotea, hau da, nire egonezinaz haiek arduratzea.
- Gure buruari aspertuta gaudela aitortzea eta jardueraz aldatzea, hala nola, haiekin jolasean ari naiz, burua *“beste leku batean”* eduki gabe.
- Seme-alabekin gaudenean iragana eta oraina nahastea: *“Beti orain bezain ondo portatuko bazina eta ez lehengoan...”*. Horrela orain ondo egiten ari direnari balioa kentzen diogu.
- Hurrekin gauden bitartean beste gaiez arduratzea, adibidez, atzeratu beharrean garrantzirik gabeko telefono bidezko elkarrizketa edukitzea;
- Eurekin bageunde bezala egin, beste gauza bat egiten ari garenean eta arretarik eskaintzen ez diegunean.
- Goraipamena oker erabiltzea, egiten ari direnari garrantzi handiegia ematea egiten ari direnak interesik ez duenean.
- Norberari entzuten ekiditea: *“Benetan aspertzen ari naiz, hain nekatua nago haurra jasangaitza egiten zaidala gaur”*.
- Egin nahi ez duguna egitera behartzea; *“A zer aspergarria partxisean jolasten jarraitu behar izatea”*.
- Ez adieraztea norberaren nahiak. Honako hau esatea bezain erraza izango litzateke: *“Laztana, jada 10 minutu daramatzagu honekin jolasten eta pixka bat aspertuta nago. Zer iruditzen zaizu margoak hartzen baditugu eta...?”*

Haurrak oso ondo ulertzen du gehien maite dituen pertsonak garelako,

garrantzitsuenak eta gehien miresten dituenak garelako, bai eta euren eredu eta erreferentzia garelako ere. Sinestea zaila egiten zaigun arren eta euren jokabideengatik maitatzen ez gaituztela pentsatu arren, gu bakarrik gaituzte erreferente, gidari, lotura, gehien maite duten objektu gisa, eta eurek nahi dute gu zoriontsuak izatea, beti alai egotea eta gure maitasuna eurei erakustea. Orduan zergatik haserre arazi nahiko gaituzte sistematikoki, nahita eta hala egiten dutela jakinda?

## ZUZENDU LOTSARAZI GABE

Autoritatea gauzatzeko, guk seme-alabak zuzentzen ikasi behar dugu lotsarazi gabe, euren autoestimua indartzeko eta euren ahalmenak bultzatzeko. Ez nahasteko nondik joan behar dugun erakusten dizkiguten honako pauso hauek jarrai ditzakegu:

1. Gure etxean ditugun beharren azterketa. Ez premia orokorreki dagokienean, guk gure etxean ditugunetakoak baizik. Ordena, puntualtasun, ordutegien antolakuntza edo beste edozein gaitan zein premia ditugun ikusten badugu.
2. Aplikatu beharko ditugun arauak aztertu, horrela dosifikatu eta aldi berean hiru baino gehiago ez jartzeko.
3. Ezagutzera ematea, hau da, guztiek ikus dezaketean lekuan jartzea, grafiko, marrazki edo letra bidez, guztiek, baita oraindik irakurtzen ez dakiten haurrek ere, ikus dezaten.
4. Despistek eta ahazteak aurreikustea. Guk badakigu ahaztu egingo garela edo haiek ahaztu egingo direla, despistatu egingo direla. Orduan zereginari aurre hartu behar diegu, hau da, aldeztu aurretik ohartarazi behar dugu ez betetzeak nahi gabe ahaztu direlako gerta ez daitezen.

## ARAU BAT BETETZEN EZ DENEAN

Arau bat betetzen ez denean eta urratzen denean, haurrak desobeditu duenean, ezagutzera eman zen, aurreikusi zen eta aurreratu zen arren araua betetzen ez duenean honako modu honetan jokatu ahal izango dugu:

Jokabide okerra hizkuntza ez baloratibo eta ez zentsuratzaile bidez deskribatu behar da.

- Jokabide hori aldatzeko arrazoi bat eman behar da,
- Norberaren sentimenduak adierazi behar dira.
- Haurraren sentimenduak adierazi behar dira.
- Ez betetzearen ondorio naturala aplikatu behar da.
- Unean eta modu proportzionalean jardun behar da.

Jar dezagun adibide bat: Afaltzeko orduan haurra berriz berandu heltzen da. Gurasoak kezkatu egin dira zerbait gertatu zaiionaren beldur; kezka horrek antsietatea eragin dienez haurra etxean sartzen denean, harrera baztergarria egiten diote, errieta egiten diote: -*“Kontxo, azkenean heldu zara!. Hau hotela dela uste duzu, ezta? Nahi duzuna egiten duzu eta gu hemen guztia jasaten! Zure logelara afaldu gabe, horrela ikasiko duzu...!”*

Ikus dezagun orain gertatutakoa nola zuzendu daitekeen aipatu ditugun pausoak kontuan hartuta. Semea sartzean gurasoek honako hau esaten dute: - *“....ak dira eta etxean .....etan afaltzen da. Zu berandutzeko zerbait gertatuko zen, ezta? Beldurtzen hasiak ginen eta pentsatzen dugu zu ere kezkatuta egongo zinela eta atzeratzeko arrazoiren bat egongo zela; zer gertatu da?”* Lagun baten etxean entretenitu dela edo antzeko zerbait erantzuten badu, honako hau erantzun dezakegu: -*“Tira, hobe ezer larririk gertatu ez izana. Jada hemen zaude eta hori da garrantzitsuena baina, arauak ezagutzen dituzunez bihar ordubete lehenago itzuli (edo irten gabe geratu... adostutakoaren arabera) beharko duzu, eta ziur gaurkoa ez zaizula berriz gertatuko”. Eta tira, orain azkar afaldu eta denbora galdu gabe, berandu da eta gose izango zara”*. Horrela, semea bere jokabideaz jabetzen da eta ondorioak onartzen ikasten du. Halaber gurasoen argitasuna eta lasaitasuna eskertzen du, ez dute garrasi egiten ez eta iraintzen ere, baina ez diote nahi duena egiten uzten besteengan pentsatu gabe.

Guri zuzentzea gustatzen zaigun bezala seme-alabei zuzentzen ikasten badugu, euren emozioak erregulatzen eta euren frustrazioak onartzen irakasten egongo gara, guztia afektuz eta irmotasunez.

## AGINDU BAT EMAN. JARRAIBIDE BAT FINKATU

Ez da bat ere erraza aginduak ematea. Gainera, oker egiten dugu, guk nahi dugunaren kontrako moduan ulertzen baitute haurrek. Baina ikus dezagun haur batek nola ulertzen duen agindu bat.

Demagun bat-batean berandu dela jabetzen garela eta sukaldetik honako hau esaten dugu: *“Bukatu da jolasa! bildu eta dutxara!”* Haurrak jolasten jarraitzen du eta ozenkiago errepikatzen dugu: *“Biltzeko, oraintxe bertan!”* Baina bereak bere jokoa amaitzen jarraitzen du. Orain, ia garrasi batean, honako hau esaten dugu: *“Entzun didazu? Bazatoz edo banoa!!!*. Eta marmarka hasten gara: *“Zer nazka, beti berdin, garrasi egin behar dizut esaten zaizuna egiteko. Haserre arazten nauzu. Egoista zara!”* Eta zortea badugu, agertzen garela ikustean... azkar-azkar biltzen du. Horrela, haurrak honako hau ikasi du: *“Urrunetik amaitu behar dela esaten dizutenean, bigarren deia itxaron, ozenkiago, eta ohartzten hasten zara. Garrasia entzutean, hori da benetan jasotzeko ordua! Eta haserre ikustean jabetzen zara asmatu duzula: Bildu behar zen”*.

Guztia hobetu daitekeenez, hona hemen agindu bat emateko beste modua.

Berandu egin baino dezente lehenago, haurrari honako hau esaten diot: *“Aizu, txiki, ordularitxo honek .... markatzean, jasotzen hasi beharko duzu. Badaezpada ere nik ohartaraziko dizut, izan ere, jolasten ari zarenean hain kontzentratuta zaude...”* (eta horrela, garatu beharreko ezaugarri bat baloratzen duzu: kontzentrazioa). Ondoren, haurrarenagana hurbiltzen naiz: *“Jo al du dagoeneko? Jasotzen duzun bitartean laguntzarik nahi?”*, *“Oso atsegina da gauzak zein ondo egiten dituzun ikustea, egunez egun azkarrago eta hobeto egiten duzu. Begira, horrela gero ipuinerako denbora gehiago izango dugu”*. *“Ordu hauetan guztiok oso nekatuak gaude, zein ondo hori bakarrik falta zaigu, seme zoragarria dut, nork maite zaitu...?”* eta abar.

Eta lehenago, askoz ere lehenago arretaz begiratzen dut eta iristean honako hau galdetzen diot: *“Zer moduz eguna? Ondo egon zara? Denbora guztian? Tira! Momenturen batean ez, eta orain... kontatu nahi didazu?”* Eta azaltzen duenean: *“Tira, a zer sustoa, disgustu handia izango zenuen, ezta? Eta nor gehiago zegoen? Zer egin dute? Zer esan dute? Zenbat gauza gertatzen diren egunero, ezta?”* Ondoren honako hau erantsi dezakegu: *“Eta asko gustatu zaizkizun gauzak? Gutxi? Bat ere ez? Tira, orduan une honetarako gauza on batean pentsatu beharko dugu!”*. Horrela bere emozioez jabetzen zara, bideratzeko aukera ematen diozu eta ulermena eta konpentsazioa eskaintzen dizkiozu. Ezin duzu haiei gauzak, onak zein txarrak, gertatzea ekidin.

Hona hemen guk gure seme-alabekin egiten ditugun eta zuzendu ditzakegun akatsak:

Gauzak gehiegitan errepikatzen ditugu horrela hobeto ulertuko digutelakoan baina, isiltzen bada edo erantzuten badigu, emoziozko erantzuna zabaltzeko ondorioa eragiten digu. Gauza zentzugabeekin mehatxatzen dugu (Urtebete

*bizikleta erabili gabe! Bi hilabete irten gabe!...*); gainera ez ditugu beteko geure burua zigortzen ez badugu behintzat! Segurtasun falta handia erakusten dugu eta besteengan bilatzen dugu babesa ("*Ez duzula nahi... ikusiko duzu... etortzean!... oso triste jartzen da... egiten ez baduzu*") eta horrek zalantzak sortzen ditu haurraren gain ("*baina ni adituen eskutan egongo naiz?*")

Eta hona hemen horiek ekiditeko egin daitezkeen **aldaketak**:

1. Jarraibideak ondo finkatu. Ez du ezertarako balio honako hau esateak: -"*Ondo portatu*". "*Izan zaitzte onak*". "*Asko maite zaituztet*", ... honako hau baizik: -"*Kalean emaidazu eskua gurutzatzeko*" edo "*Orain geldirik egon*", "*ez ibili ate-kolpeka*".
2. Euren kabuz erabakitzeke duten ahalmena garatzeko alternatibak eskaini: -"*Bihar zein jertse jantzi nahiko duzu, berdea edo gorria*". Jasotzeko garaian: -"*Jostailuak jasotzen edo margoak jasotzen hasi nahi duzu?*". Agindua jada emana dago: - "**JASO EGIN BEHAR DA**" Baina alternatibek agindua nola bete aukera ematen dute
3. Aginduak despertsonalizatu: -"*Zortziak joko dute, jasotzeko ordua...*" honako garrasiaren ordez: -"*Hasi oraintxe bertan gauzak jasotzen!*".
4. Argi utzi zein diren arau malguak eta zein diren erabat negoziatibak. Horrek, nekeak eragiten dituzten eta gauza interesgarriagotarako denbora kentzen duten alferrikako tratuak ekidindo ditu.
5. Ondo egingo dutela "*igarri*", ez dutela egingo edo oker egingo dutela aurreratu beharrean. Betetzen den iragarpenak oso eragin handia du. Nik igartzen badut: -"*Zein ondo egingo duzun*", haurra seguru sentitzeko, maitatua sentitzeko, eta errazago eta hobeto egiten utziko dion konfiantza sentitzeko aukera handiagoa dago. Nik haur bati honako hau esaten badiot: -"*Eroriko zara, eroriko zara*" erori egiten da, eta modu berean honako hau esaten badiot: -"*Lortuko duzu. Lortuko duzu*" lortzera bultzatzen ari naiz haurra.
6. Ohiturak sortzea. Hala egiteak etxe batean ezegonkortasuna ekiditen du eta segurtasuna ematen du. Ohizkanpoko zerbait egitea erabakitzen bada garaiz ohartaraztea komeni da. Adibidez: -"*Gaur arratsaldean guztiok merkataritza-gunera joango gara erosketak egitera*". Salbuespen gisa hau edo bestea egingo dugu, baina egunerokotasunean, astegunetan, batez ere haurrei, ohitura horietan mugitzea komeni zaie.
7. Aukerak eskaini autoritarismoa ekiditeko, adibidez: -"*Orain txokolate bat*

ez, bazkaldu ondorenerako gordeko dizut”.

8. Jokabide okerren ondorioak azaldu, haurrari jokabide horien inguruan hotzean gogoeta egiteko aukera ematen diogulako. Adibidez: *“Etxe honetan debekatuta dago jotzea, gogo handia izan arren, eta debekatuta dago mina egiten duelako. Mundu guztiari mina ematen dio jotzen dutenean. Beraz, zuk anaia jotzeko gogoia izan dezakezu, baina debekatuta dago eta jotzen baduzu zigorra jasoko duzu. Orduan, jotzeko gogo handia sentitzen duzunean beste aukera hau eskainiko dizut. Panpina zahar hau, kuxin hau hartu eta jo. Ez du mina hartzen eta lasaitu egingo zara”.*

9. Egoera jakinak bizi izan ditugunean gure seme-alabei hitz egin gure esperientzien inguruan, haiek gu hobeto ezagutzeko eta eurek bizi duten antzeko egoera baten aurrean nola defendatu ginen jakiteko. Guri gertatu zitzaiguna narrazio edo ipuin gisa konta dezakegu une egokian.

HEZI AHAL IZATEKO AGINTZEN IKASI BEHAR DA, ESANAK BETETZEN IRAKATSI BEHAR DA ETA SEGURTASUNA ESKAINTZEKO BEHARREZKO JARRAIBIDEAK ARGI ERAKUTSI BEHAR DIRA.

Haurrek behin eta berriz eskatzen dutenean, gurasoek nagusitasun irmoa erakutsi behar dute, zer lor dezaketen eta zer ezin duten haurrek jakiteko. Gurasoen erabakien inguruan haur txiki batekin arrazoitzen saiatzea edo negoziatzea akatsa da. Seme-alaba nerabeekin euren ordutegiari, pagari, euren zeregin eta erantzukizunei buruzko gauza zehatzak negoziatzea ditzakegu, baina egongelako lanpara aukeratzeko erabakia edo automobil-modeloa aukeratzeko erabakia ezin dugu eurekin negoziatu edo euren esku jarri –euren iritzia kontuan har daitezke–, oraindik ez dutelako horretarako ahalmenik, guk bai. Hala ere, hezteko jarraibideak finkatzeko dugun joera ebaluatu behar dugu. Jarraibide horiek autoritarioak, zorrotzak eta, edozein kasutan, eraginkortasun txikikoak izan daitezke, eta guri, joera hori mugatzeko gaitasun txikia dugula sentiarazten digute. Dena den, obediencia irakatsi eta ikasi egiten da. Obeditzen irakasteko elementuak, zalantzarik gabe, honako hauek dira: maitasuna, guztiaren gainetik, haurraren zein norberaren erregulazioa eta ezagutza, konstantzia, erregulartasuna, errespetua eta irmotasuna; izan ere, guk agintzen ikasi nahi dugu haiek obeditzen ikasteko... Oldarkortasuna arautzeko ezinbestekoa da prebenitu eta aurrea hartzea. Eta arauak jartzeko, denboran eta jarreretan zehatzak izan behar dugu. Exijentzian irmotasuna izan behar da, eta jokabide negatiboari jarriko dizkiegun ondorioek logikoak eta naturalak izan behar dute. Adibidez: *“Etxera itzultzen gara, bihar berriz*

zu eskutik helduta joan zaitezzen saiatuko gara” edo jaso ez dituen jostailuak “desagerraraztea”, beti holakorik gertatuko zela aldez aurretik ohartarazi ondoren; -“Berandutu zaigu, bihar irakurriko dugu ipuina, gaur jada ez dago astirik”. “Argia, telebista edo Play ...etan itzaltzen dira, oraindik piztuta dago, oraintxe bertan itzaltzea nahi dut”. Itzaltzen ez badu, honako ondorio hauek izan ditzake: edo altxatzeko ordua aldatzea edo itzaltzeko ordua aurreratzea. Eta ikusten badugu haurrak azken une horiek luzatzeko beharra duela, beharbada oheratzeko ohiturak aurreratu behar dira ohera nekatuegia heltzea ekidinez. Halaber, luzatzeko behar horren inguruan ikertu dezakegu, agian gaueko beldurrengatik, amets gaiztoengatik, edo iluntasunari dion beldurreragatik izan daiteke; eta arazoa eraginkortasunez konpon dezakegu.

**Autoestimua** norberaren ezagutzan eta balorazio positiboan oinarritzen da. Hainbat akats egin ditzakegu heztean eta akats horiek dira seme-alabek ez dietela zerbaitetan huts egitera eraman ditzaketan aurkako egoerei aurre egin behar. Horrek segurtasun falta sustatzen duelako eta frustraziorako tolerantzia jaisten duelako, eta euren aldetik edozein gauzari ekiteko beldurra eragiten dielako. Halaber, ekimen- eta sormen-falta sustatzen du eta, gainera, izpiritu kritikoa negatiboa sustatzen du. Besteek egiten dutena zabaltzatik ikusi, epaitu eta entrenatu gabe eta arriskuan ezer jarri gabe dagoen haur batek, bere burbuilan egon eta kritikatu baino ez du egiten. Ezer egiten ari ez denez berak lortuko ez duen zerbait besteak lortzen badu, kritikatu egingo du: “*Zerbait izango du honek halako gauzak egiteko. Eman egingo zioten edo laguntza jasotzen egongo da*”. Horrela izpiritu kritikoa sustatzen da, eta horrek, bere aldetik zerbait lortzera ez bultzatzeaz gain, besteek lortutako guztia hasieran kritikatzera darama, hegalak dituela eta laguntzarik gabe hegan egin dezakeela ez dakien txoria bezala geratzen da.

**Erronkei aurre egiteak** norberaren balio-sentimenduak garatzen ditu. Segurtasuna ematen du eta gaintitzeak autoestimua garatzen du. Muturra sartzeak egoera aztertzea eta saiatzea eragozten du; haurrak izaki hauskor eta mendeko bihurtzen ditu. Esfortzu-ahalmena eta frustrazioarekiko edo adore ezarekiko tolerantzia garatu behar dira gauzak ez direnean ondo ateratzen. Seme-alaben jarduera guztietan gehiegi sartuta dauden gurasoak eurek egiten duten gauza guztietan bikaintasuna bilatzen ari direla dirudi; “hutsegite” bakoitza guraso gisa duten lanaren gaitzespen gisa ulertzen dute. Eurek huts egiten dute haurrak emaitza eskasak dituenean edo eurek espero zuten bezain ondo egiten ez duenean. Horrek gehiegi bideratu eta gainbegiraturako heziketa sustatzen du. Bertan haurrari ez zaió espermentatzen uzten eta huts egitea eragozten diote. Halaber, familia-bizitza seme-alabak hezi eta haztera bakarrik bideratzen dute, bikote-bizitza bera bizi gabe.

**Bikaintasun akademikoa**, hau da, emaitza akademiko onenak lortzeak haurren ikaskuntza behartzen du; ez da beharrezkoa haur-hezkuntzako haurrek gauzak ikastea lehen hezkuntzara heltzean jada guztia jakinda izateko; horrela jardunez ikaskuntza ia entziklopedikoa, goiztiarra, sustatzen dugu, haurren garapen naturala behartuz; eta haurraren ikaskuntza intelektualak eta sozialak beratza eta haur bakoitzarentzako egokia izan behar du; ez du gauzak bata bestearen atzetik berehala ikastea izan behar, haurrak bere esperientzietatik ikasi, ahaztu eta berriz ikasten du, eta jada barneratu dituen ezagutzetan oinarritutako ikaskuntzak gehitu behar ditu. Ikaskuntza berri bakoitzak leku bat aurkitu behar du bere buruan gehitzeko eta egokitzeko. Horregatik ikaskuntza bera edo irakaskuntza bera modu berean prozesatuko duten bi haur ez daude. Baina noski, adimen- eta gizarte-garapeneko erritmo naturala errespetatzen ez bada norberaren irizpidearen garapena eta bere erantzukizun pertsonalak blokeatzen dira, eta ondorioz, guk zer iritzi dugun zain egongo dira beti euren iritzia emateko.

**Gauzatzen duten jarduera bakoitzean haurrak espezializatzeak** horretaz gozatzea eragozten die. Jarduera ludiko baten, jarduera atsegin baten helburua ikaskuntza-prozesuaren zati da, eta zeregin bihurtzeak haurrari bere burua hobeto ezagutzeko eta bere berezitasunak neurtzeko balio dion zerbait naturala eta ahaleginezkoa behatzera eramaten du. Aurrerago, jolasteko diren hainbat jarduera ikastera behartzen jarraitzen badugu, haurrak hainbeste jarduera ikastea eta praktikatzea gorrotatuko du, eta bere “play”rekin edo bere jolas birtualekin aritzea bakarrik nahiko du. Izan ere, bertan bakartua dago eta ez du bera gidatu eta gaitzetsiko duen inor behar. Horrela indibidualismo antzua bultzatu daiteke, hau da, ezertarako balio ez duen indibidualismoa. Haurrak jarduera fisiko edo adimenekoaren bidez eskuratu behar ditu esperientziak, eta horrela, bera bakarrik hasten da bere buruaz jabetzen, lortzen duenaz arduratzen da eta non huts egiten duen ikusten du. Haurraren huts egiteak eta lorpenak gehiegikeria gabe bizitzen badituzte gurasoek eta estutu gabe eta neurritz kanpo baloratu gabe naturaltasunez indartzen badute, haurra independente egingo da eta bere burua balioetsita bere kabuz jarduteko gai izango da.

## ALDAKETAK IKUSTEKO GELDITU

Gurasoek, egunerokotasunean murgilduta, ahaztu egiten dute tartea hartzea eta euren seme-alabek nola eboluzionatu eta hobetu duten ikustea. Zenbait adituk ondoren azalduko dugun jarduera proposatzen dute:

Demagun zine-zuzendari eta nobela biografikoen idazle ezagun bat zurekin harremanetan jartzten dela eta zure semea pertsonaia nagusia izango den pelikula egitea proposatzen dizula. Horretarako, haurren oso deskribapen zehatza igortzeko eskatzen dizu. Bertan, alderdi guztiak aipatu behar dituzu bakar bat ere ahaztu gabe, zure seme edo alabaz hitz egingo dutelako. Zuk onartzen duzu eta zure liburuxkan semea edo alaba nolako den zehatz-mehatz idazten duzu zenbait egunetan: alderdi fisikoak, ezaugarri intelektualak, ezaugarri sozialak, gustuak eta zaletasunak, giro diferentetan nola jokaten duen, nolako izaera duen, noren antza duen.

Itxura fisikoan mugimenduen koordinazioa, bere ezaugarri bereziak, bekaina nola altxatzen duen edo non duen orban bat. Adimenaren arloan argiagooa, azkarragoa edo motelagoa den, hobeto edo okerrago doazkion gauzak, matematika, hizkuntza edo arteko ikasketetan dituen trebetasunak idatzi. Bere alderdi sozialei dagokienean, lasaia edo urduria den, kontzentratzeko ahalmen handia duen edo erraz nahasten den, lotsatia den, harremanak azkar egiten dituen edo segurua den adierazi. Bakartia, taldekoia, liderra ote den. Bere gustu eta zaletasunak, bere jokoetan arriskua gustukoa ote duen; zer gauzak ez zaizkion gustatzen. Eskolan nolako jokabidea du?, etxean?, parkean?, hondartzan?, mendian?, leku ireki edo itxitan?. Nolako izaera du?. Normalean nola erreakzionatzen du?. Zerk pozten du edo jartzten du triste?. Nola eskatzen du maitasuna edo kontaktua?. Nola egiten die aurre zailtasunei edo betebeharrei?. Ausarta edo zuhurra da?. Aurrezten du edo guztia gastatzen du?. Arduratsua da edo bere gauzak eta besteenak puskatzen ditu? Nola sentitzen da seguru?. Inprobisazioa gustukoa du edo ordena eta ohitura nahiago ditu?. Zer egiten du musika entzutean?. Dantzatzen du, abesten du, mugitzen da, emozionatzen da, haserretzen da?. Barnerakoia edo irekia da? Berritsua edo isila?. Alaia edo goibela?. Lasaia edo urduria?.

Noren antza handiago du, aitarena, amarena, aiton-amonena, osaba-izebena edo beste senitartekoena? Hau guztia zure liburuxkan idazteko hainbat egun behar izan ondoren **ezaugarriak** bilatzen hasiko zara. Positiboa duen eta potentzialki areagotuko zaion guztian jarriko duzu arreta. Halaber bere **mugak** ere ikusi. Trebetasun handiegirik erakusten ez duen alderdiak, falta zaizkion abileziak, eta bi zerrenda osatu: bata bere puntu indartsuekin eta beste bat puntu ahulekin. Ikuspegi errealista eduki ezazu, zenbaitetan nahastu egiten baititugu haiek nola nahi dugun izatea eta benetan nolakoak diren, eta autoestimu hutsa eta irrealia puzteko arriskua dago, gure seme-alabak guk nahi dugun bezala direla sinestaraziz. Horrenbestez, halako trebetasunak airtortzen ez dizkieten girotan baztertuak sentituko dira, batez ere, autoestimu baxua eragingo die **“hain bikainak”** direla ikusten ez dietenean.

Eta orain, hurrengo pausoa da gure seme-alabak erabat eta baldintzarik gabe onartzea, arro sentitzea eta, errealistak izanda, euren aukera guztiak garatzen laguntzea. Normalean dohain gutxien dituzten gazetan izango dituzte zailtasun handienak eta horrela egin beharko da lan handiena; betiere, trebetasun handiena erakusten duten arloa baztertu gabe, azkarrago handituko delako eta egindako esfortzuzaren ordaina izango delako.

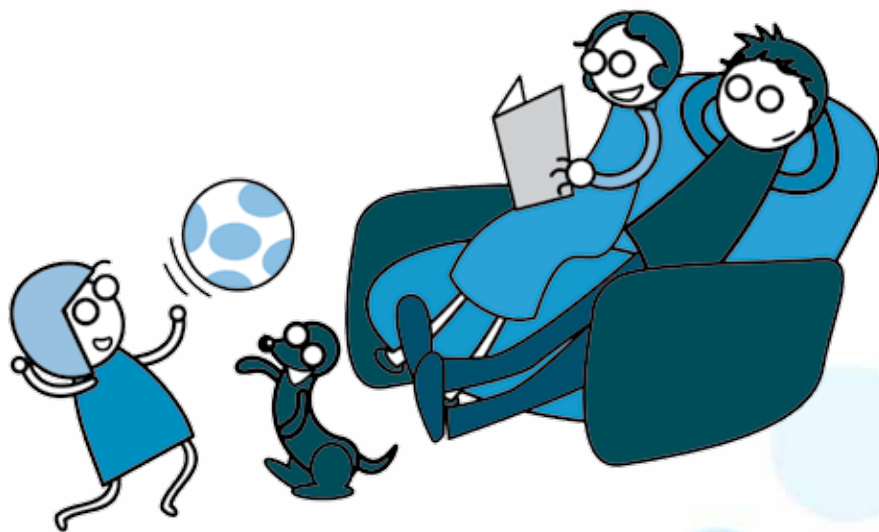
Ezaugarriak **positiboki baloratzeak** eta adierazteak betetzen diren iragarpen-ondorioak ditu askotan. Egiten duten ahalegina goraiapatzen badugu, helburua lortzen lagunduko die eta orduan lortutakoa goraiapatuko dugu. Hala ere garrantzitsua da haurrak egiten dituen ekintza zehatzak goraiapatzea, errepika ditzan gonbidatzea, haurrak atsegin izan nahi duelako, eta helduok adierazi behar diogu beraiengandik zer gustatzen zaigun; izan ere, errazagoa da egiten dituzten gauzen artean zer gustatzen zaigun esatea, eta ez probatzen ibiltzen utzi eta zerk haserretzen gaituen haiek jakitea, eurek oso azkar ikasiko dutelako zerk gogaitzen gaituen, hau da, zein diren gure ahuleziak, eta eurek nahi ez duten indarra emango die. Guri zer gustatzen zaigun jakin nahi dute, beraiengandik eta beraiek egiten dituzten gazetatik zer gustatzen zaigun.

Garapena orekatua izateko ezinbestekoa da aurrerapenak **maiz egiaztatzea**, jartzen ditugun jarraibideak alferrikako bihurtzen direlako jokabideak zuzendu diren neurrian. Kasu horretan sortuko diren beharrei erantzungo dieten beste batzuk aplikatu behar dira. Ebaluazio honetan jada lortutako guztia onartu eta baloratu behar da, baita zoriondu ere. Era horretan helduek hezitzaile gisa lortutakoaz jabetuko dira eta horrek finkatutako bideari jarraitzeko indarra emango die. Aristotelek zioen indar eragilea gogoia dela eta guk gure seme-alabei hazten laguntzeko eta guk eurekin batera hazteko gogoia dugu.

10 urtez behin gutxi gorabehera familian aldaketa-unea gertatzen da, seme-alabak haurtzarora atzean utzi dutelako eta nerabezaroan sartu direlako, edo adinekoak ahulagoak eta arreta-premiarekin sentitzen direlako. Eta aldaketa horiez seme-alabek ohartarazten gaituzte, eta guk eta adinekoek jasaten ditugu. Aldaketa horiei aurre egitea ekiditen badugu eta horretaz ez jabetzeko beste aldera begiratzen badugu krisia gertatuko da, hau da, aldatzeko **“honek jada ez du itxaroten”**. Horregatik garrantzitsua da kontuan hartzea egoera larriak ekiditeko eta eboluzioa naturaltasunez ahalbidetzeko; izan ere, prebenitzea beti da askorako balio ez diguten bat bateko krisiak ekiditea.

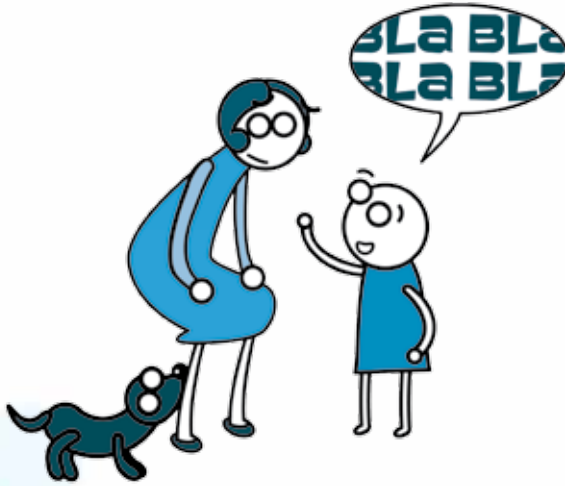
Azkenik, seme-alabei asko begiratzen hasiko garen une honetan, ikusiko dugu aurpegian ematen digun airea, eskatzen ari zaigun eskale zaharra, zikintzen zaren lokatzeko putzuak bezala guretzako gogaikarri eta ezeroso gisa

ulertzen ditugun gauza guztiak beraiantzako hazteko eta gozatzeko aukera gisa ikusten dituztela. Zenbaitetan badirudi seme-alabak mundu honetara guk eurei irakasteko baino euren gendik ikasteko etorri direla. Horregatik guztiok maitasun-begirada baten bitartez behatu nahi ditugu gure seme-alabak eta nola lagundu diezaiekegun ikusi. Baina horretaz gain haiek pertsona hobeak izaten nola laguntzen ditugun aitortu behar dugu.



### 3. KAPITULUA

## KOMUNIKAZIOA FAMILIAN



Kapitulu honetan familiaren barruan nola komunikatzen garen eta komunikazioa zerk erraztu eta hobetzen duen ikusiko dugu.

Gu gorputz osoarekin komunikatzen gara, guzti-guztiarekin.

Etxean zer egin ohi dugu zerbaitek funtzionatzen ez duenean? Berriz saiatzen gara modua aldatu gabe, baina intentsitatea handituz; adibidez, jasotzeko agindua ematen dugunean eta haurrak kasurik egiten ez digunean, ahotsaren bolumena igotzen dugu, ondoren ahots mehatxagarriagoarekin egiten dugu, eta azkenean garrasi batekin lehertzen gara. Era horretan nahi gabe frogatzen dugu agindua emateko modua aldatu edo entzun eta ulertu digula egiaztatu beharrean, haurrak garrasi egitera eta mehatxatzera behartzen gaituela guri kasu egitea nahi badugu.

Nirekin ariketa bat egitera gonbidatuko zaituztet. Aristotelek zioen komunikazioa lineala dela: Nik hitz egiten dut, zuk entzuten duzu. Baina kontua da erlazioa zirkularra dela: nik hitz egiten dut, zuk entzuten duzu eta egiten duzula ikusten dut nik, zuk erantzuten duzu eta nik egiaztatu eta errepikatu edo argitzen dut esan dudana eta zuk gauza bera egiten duzu... Ikus dezagun hori ariketan. Segundo batzutan aurrez aurre begiratu zuen ondoan esertzen den pertsonari ezer esan gabe. Egon zaitezte horrela hainbat segundo. Hari ez transmititu

ezer. Ezer ere ez. Orain honako hau galdetzen dizuet: Erraza da? Lortu duzue? Norbaitek esan dezake aurrean duen pertsonak ez diola ezer komunikatu?. Ez?. Zergatik izan daiteke?. Ezinezkoa delako. **Ezin da ez komunikatu** eta hori Giza Komunikazioaren Teoriaren axioma bat da. Beti seinaleak emititzen ari gara, radarren moduan. Begira, autobusa hartzen badut eta eserlekuak aurrez aurre jarrita dituenetakoa bada, agian aurrean dudan pertsonarekin ikusmen bidezko harremana ezarri nahi dut, edo baliteke egun horretan nahi ez izatea. Kasu horretan nire gauzakin ibiltzen hasten naiz edo autobusetan jarri diguten pantailetara begiratzen dut, edo leihotik begiratzen dut. Jarrera horrekin aurrean dudan pertsonari ez naiz esaten ari uko egiten diodala, baizik eta hitz egiteko gogorik ez dudala edo hura begiratzeko gogorik ez dudala baina zakarra izan beharrik gabe. Eta nahi badut, jarrera arbuigarria ere har dezaket, aurrean dudana harrokeriaz edo ironiaz begira dezaket, hau da, modu batera edo bestera egin, nire nahiak edo gustuak komunikatzen ari naiz EZ komunikatzea ezinezkoa dela dioen printzipioagatik.

Gurasoak komunikazio-eredua dira eta adierazteko modu aproposena euren seme-alabei irakasteko haiekin praktikatzeko zeregina dute. Haurrak munduan moldatu ahal izateko ikasketa behar du honek. Eta horregatik etxea da bertan zein kanpoan mugitzen ikasteko “entrenamendu-eremua”. Guztiok dakigu entrenatzeko leku batean gauza guztiak intentsitate handiagoz egiten direla. Gutxiago “hezten da”, gaizki egiten denaz konturatu behar delako, zehatz-mehatz jakin behar da zer zuzendu behar den, ondoren kanpoan gertatzen zaiguna gertatzeko haurrak norbaiten etxera jatera joaten direnean eta jasotzean honako hau esaten dizutenean: *“Zein txukuna, nola jaten duen, zein ondo errespetatzen duen...”* eta zuk honako hau pentsatzen duzu: *“Haurraz nahastu dira, nireak...?”* Hala da, familian irakasten diegu eta ondoren, kanpoan, haiek ikasitakoa aplikatzen dute. Baina etxean dute huts egiteko eta ikasteko askatasun eta lasaitasun handiena; horregatik, zenbaitetan familiaren barruan gertatzen denak amorrua eragin dezake, baina hori hala gertatzen da noraino hel daitekeen ikusteko pixka bat urrunago joaten delako.

Komunikazioan ez du bakarrik eragina nik esaten dudanak eta zuk entzuten duzunak. Gogoratu ezinezkoa dela beste pertsona bati begiratzea eta ezer ere ez transmititzea. Halaber ezinezkoa da aurrean dugun pertsona gure ispilatua balitz bezala izan behar duela pentsatzea. Pentsatu goizean ispilaren aurrean apaintzen ari zaretela eta mezu positiboak esaten dizkiozuela zuen buruari: *“Gaur egun ona izango dugu”*. Gure buruarekin hitz egiteak geuregana itzultzen gaitu. Hori komunikazio erraza da nik badakidalako neure burua nola begiratzen ari naizen, gorrotoz edo begi onez; baina beste pertsona batekin hitz egiten dudanean, ni esaten ari naizena beste pertsonak itzultzen didanaren

arabera moldatzen dut. Ni hitz egiten ari banaiz beste pertsona ulertzen ari den edo esaten ari naizenak zein eragin duen beregan nabarituriko dut berak itzultzen didanarekin. Bere keinuak ere nik neurea modulatzeari dakar jada elkar ulertu dugula edo argitu behar dugula (METAKOMUNIKATU, hau da, ni komunikatzen ari naizena azaltzea) adierazten duen komunikazioa amaitutzat emateko. Hori bezain konplexua da.

Hortaz, haurrekin ziurtzat jotzen dugu eurek jada jakin behar dutela bereizten noiz ari garen ironiaz hitz egiten edo noiz ari garen txantxetan. Hala ere haiek xaloagoak dira, oraindik ez dute guk adina ikasi, ez dute gure esperientzia, gure adina. Eurentzako zailagoa da. Horregatik, norbait haserre dagoela guk argi ikusten dugunean, eurek askotan ez dute hala ikusten. Izan ere, honako hau esaten baduzu: -*“Joan gaitezen parkera”* eta haiek korridorean korri egiten hasten dira, ez dute nabarmentzen zu haserretzen ari zarela. Eurentzako, zu euren atzetik korridorean korrika hasteak esan nahi du euren moduan jolasten ari zarela. Zuk ondoko hau esanez argitzen ez badiezu ez dute bestelako erreferentziarik: -*“Aizu, ez nabil txantxetan”* (baina zure atzetik korrika nabil). *“Ez nabil txantxetan, benetan da”*. Baina haurrak ez daki bereizten. Askotan uste dugu nahita egiten dutela: -*“Nondik atera da haur hau” ... “Nork irakatsiko zion hau...”* Eta haiek oraindik ez dute ikasi helduok bezala baliabideak erabiltzen.

Adibidez: etxera umore txarrez edo onez itzultzen garenean ez dugu jarrera bera izaten. Haurrek zein umoreekin gauden ezagutzea egokia da, gure jokabidea ikusita haiek asmatu behar izan gabe (hori baita komunikatzeko modu zailena).

## ZEIN ALDERDIK ERAGITEN DUTEN GURE KOMUNIKATZEKO MODUAN

Batez ere **sentimenduek**, emozioek, eragiten dute. Guk dugun **harreman-motak** eragiten du. Guk haurrei ez diegu beste helduei bezala hitz egiten. Eta ez diegu gure lagun, bikote eta aiton-amonei berdin hitz egiten. Eta ez diegu berdin hitz egin behar. Haurrek hizkera diferenteak ikastea komeni da. Askotan haurrek gurasoei euren ponte-izenez deitzen diete ama edo aita deitu beharrean; gurasoek euren gurasoei aitona edo amona deitzen diete; bikoteak elkarri aita, ama eta abar. Ez da eraginkorra **gezurra delako**.

Guk gure egunerokotasunean seme-alabei errazago komunikatzeko modua irakasten ari gara, ahal den neurrian nahasteak ekiditeko modua. Izan ere, gaur egungo munduan bakarkako lana eta makinaren soinu baina gehiago talde-lana da. Eta bertan komunikazio burutsu eta naturalak erraz ulertzeko

modukoa izan behar du, gure gizartea bide horretatik doalako, bizikidetzaz errazeko komunikazio onaren bidetik. Horregatik etxean argi utzi behar da bakoitza nor den eta bakoitzaren "tituluak" mantendu gure seme-alabek euren erlazioaren arabera besteak tratatzen jakiteko. Gu ez gara gure seme-alaben lagunak, euren gurasoak, edo tutoreak edo aiton-amonak gara, baina ez euren lagunak. Ez gara berdinak.

### Zerk gehiagok eragiten du?

Gure seme-alabekin dugun komunikazioan eragin handia du guk jasotako heziketak, baita gure esperientzia positiboek eta negatiboek ere. Nola hitz egin behar den edo haurrek nolako jokabidea izan behar dutenaren inguruan aldeaz aurretik ditugun ideiak, eta gure seme-alaben lorpenen inguruan izan ditzakegun itxaropenak, euren gaitasunak bideraezina den zerbait itxaroteraz eraman gaitzaketena, eta horrek beldurra eta kezka eragiten digu.

## ELKARREKIN HOBETO KOMUNIKATU, ELKARRENGANAKO ESTIMAZIOA HANDIAGOA

Gure artean erlazioatzeko zein komunikatzeko moduak komunikazio hobeak edo okerragoak eragin dezake. Nagusiki erabiliko dugun estiloak eragiten du. Entzun duzue **asertibitateari** buruz hitz egiten, ezta?. Asertibitatea da norberaren sentimenduak edo nahiak adieraztea besteenak kaltetu gabe. Adibide gisa demagun lagun batek honako hau esaten digula: *"Aizu, zuk duzun beroki hori utzidazu iganderako, ezkontza baitut"* eta zuk zalantza duzu: *"Eh. Hum, eh..."* eta berak berriz esaten dizu: *"Tira neska, behin bakarrik da, nik utziko nizuke"*. Eta zuk ez diozu utzi nahi, ez berari eta ez inori, ez dakizu ezetz nola esan, eta ezetz esan nahi ez diozulako, eta beste aukerarik ezagutzen ez duzulako, inguruka hasten zara: *"Agian ezingo dut segur aski egun horretan beharko dudalako, nire ahizpak eskatu dit"*. Baina azkenean berokia uzten diozu, sufritu egiten duzu eta barrutik sekulako amorrua duzu min egin gabe EZETZ esatea jakin ez duzulako. Modu horretan eskatzen duen pertsona prestatuta dagoelako zuk ezetz ez esateko. Beraz, zuk ezetz esaten badiozu eta esandakoari eusten badiozu, besteak honako hau esango dizu: *"Kontxo, nola azkartu zaren. Beste norbaiti eskatuko diot..."*. Eta zu harri eta zur geratzen zara eta honakoa hau pentsatzen duzu: *"Ezinezkoa da!, hain erraza zen!"*. Prestatuta ez dagoenari beharrezkoa ez den gezurtxo bat esan diezaiokezu edo argudio asertiboa erabil dezakezu besterik gabe. Argudio asertiboa honako hau izango da: *"Badakit asko gustatuko litzaizukeela nik nire berokia uztea, baina ez dizut utziko eta esango dizut zergatik"*. *"Baina nik oso ondo zainduko nizun!"* *"Horixe*

*da kontua, badakit oso arduratsua zarela eta utzi bezala itzuliko zenidala, eta gehiago esango dizut, badakit tindategira eramango zenuela zikinduko balitz. Baina arazoa ni neu naiz. Ez dut bat ere gustukoa nire arropa inori uztea. Ez naiz eroso sentitzen. Ez zait gustatzen. Sentitzen dut. Ez dizu axola, ezta?”. - “Ez”. Eta axola bazaio,... zer ondorio atera dezaket nik adiskidetasun horretatik?*

Haurrak berez asertiboak dira, baina euren nahiak berehala betetzea nahi dutenean erakusten duten asertibitateak eraso-itxura izan dezake eta orduan mugatzen, murrizten eta blokeatzen saiatzen gara. Ondo egiten badugu, bere nahiak baino ez ditugu mugatuko; haserretzen bagara alternatibarik eskaini gabe, bere asertibitatea geldiaraziko dugu. Horrela nahiko haur otzanak edo oldarkorrek egin ditzakegu. Hori da arriskua eta horregatik garrantzitsua da jakitea guk, helduok, askotan gure sentimenduak adierazteko zailtasunak ditugula, ez dugula geure buruaren, geure zaletasunen, aldartearen, kezken edo interesen inguruan informazio gehiegi ematen. Ondorioz, azalpen errazak eman beharrean zakarkeriaz erreakzionatzen dugu, eta aurrerago haurrek modu berean erabiliko dituzten formak erabiltzen ditugu, haiek hori ikusi eta ikasi baitute. Beraz, garrantzitsua da jakitea familia batean komunikatzeko zein estilo erabiltzen duten nagusiki.

Ehuneko ehunetan inor ez da asertiboa, inor ere ez. Guztiok erabiltzen ditugu komunikazio-estilo erasokorrek, pasiboak edo inhibitiboak eta asertiboak. Adibide bat. Haur bati nagusitasunez isiltzeko esaten diozunean honako hau esango diozu: *“Isilik”*. Haserretzen bazara eta *“Isiltzeko!”* esaten baduzu zure estiloa oldarkorra izango da (zenbaitetan hain inkongruenteak gara *“EZ GARRASI EGIN!”* esaten dugula garrasi batean). Gauza bera esateko modu pasiboa honako hau da: *“Egin garrasi, horrela zerbait lortuko duzula uste baduzu...”* edo modu inhibitibo batean: *“Ez, ez, garrasi eginda ez duzu ezer lortuko”*. Eta azkenik, honako hau esaten duzunean: *“Hemen ez da garrasi egiten..., zerbait esan nahi duenak tonu normala erabiliz egingo du”* *“Eta norbaitek garrasi egiteko gogoia badu ...an egin dezake”*, eta garrasi egiteko lekua aipatzen da, guztiok behar dugulako garrasi egin eta barruan duguna atera; *“baina norbaitek zerbait nahi duenean eskatzen ikasten du”* (eta zerbait nola eskatu irakasten da). Horrela, komunikazio-estilo argia, bat datorrena eta asertiboa erabiltzen egongo zara.

## KOMUNIKAZIO ERAGINKORRAREN ARERIOAK

Konturatu gabe honako akats hauek egin ohi ditugu:

Mezu inkongruenteak edo gurutzatuak. Komunikazioan inkongruentzia

da keinuarekin gauza bat eta ahotsarekin –hitzekin– beste bat adierazten dudanean. Adibidez: 9 urteko alabak hau esaten dit: *“Ama, gaur lagun baten etxean gera naiteke lotan?”* eta nik, tristura eta etsipeneko keinua eginez honakoa erantzuten diot: - *“Ondo da, zure etxean egon baino lagunarenean egotea nahiago baduzu... zuk ikusi”*. Ondorioz, haurrak zerbait adierazteko badu, edo zerbait espero badu edo harrirtuta geratzen bada honako hau esango du: *“Hobe da gaur ez naizela joango esaten badiot, ados?”* Eta nik, berriz esaten diot: - *“Ondo da, zuk ikusi”*. Hori inkongruentea da. Ez naiz argi esaten ari nik adierazi nahi diodana.

Lehendabizi nire burua argitu beharko dut. Bai ala ez. Bai esaten badiot baldintza hauekin da. Ez esaten badiot, segur aski zergatik ez azalduko diot. Eta kito. Zenbaitetan egonezina sentiaraztera baino eramaten ez gaituzten inkongruentzietan nahasten gara.

Naturaltasuna exijitu Haurrei askotan ezinezkoak diren gauzak exijitzen dizkiegu, hala nola, naturaltasunez jokatzeari gure aginduak onartzeko garaian. Adibidez, honako hau esaten badugu: *“Jaso zure gela”* (modu egokian esaten diot). Eta haserre joaten da jasotzera. Orduan, nik, honakoa esaten diot: -*“Horrela ez. Zure zereginak betetzeko besterik ez dizut esan, baina ez da horrela egin behar!”*. Edo beste hau: *“Tira, etxeko lanak egitera”* eta bere mahaira doan bitartean honako hau esaten diot: *“Aizu, azal lodia duzu, inork esango luke zuk lanak egin beharra drama denik!”*. Guk aginduak eman ditzakegu, jarraibideak ezarri ditzakegu, mugak eta ondorioak jar ditzakegu, baina ezin dugu –eta askotan egiten dugu– haurraren sentimenduak urratu edo debekatu, naturaltasunez guk nahi dugun moduan pentsatzea eta sentitzea exijituz. Eta hori, ekidin dezakegun akatsa da.

Bere emozioak gaitzestea: *“Aizu, aizua, haserre zatoz? Ondo da, zoaz zure gelara eta lasaitzean, besteengana itzuliko zara”*. Haur batek zergatik ezin du haserre egon? Galdetzen dut. Gauza bat bere haserre da eta beste bat haserre dagoenean egiten duena. Haur batek, haserre egoteagatik, dituen jokabide zehatzak mugatu behar ditugu guk. Adibidez: Ostikada ematen badiot, zerbait puskatzen badu edo bere anaia jotzen badu, hori debekatua dagoela jakin beharko du eta bere jokabidearen ondorioak ezagutuko ditu; baina haserre egoteak ez du berea baino handiagoa den haserre bati baino jakin-min eta laguntzeko gogo handiagoa sorrarazi behar gudan. Honako hau esatea bezala da: *“zuk ez duzu haserretzeko sentimenduak izateko eskubiderik. Horretarako gaitasunik ez duzu haurra besterik ez zarelako. Beraz, joan zaitetz hortik barrena eta arrazoizko pertsonen multzoan sar zaitetzkeenean, itzuli”*.

Bere sentimenduak zalantzan jarri. Trumoia entzutean beldurtuta haurrak negar egiten duenean nik, pazientzia gutxirekin, honako hau esaten diot: *“Baina zergatik beldurtzen zara?, trumoia besterik ez da. Izan ere...! Honekin beldurtzen bazara, ez dakit zer egingo duzun benetako gauza beldurgarriak gertatzen zaizkizunean!”* (hau da, gainera esaten diot bere bizitzan pentsa ezin dituen sustoak hartuko dituela, eta bat-batean, trumoi horren kasuan bezala!). Akats hori ekidin daiteke egoeraz konturatu eta honako hau esanda: -*“Ekaitzek beldurra ematen dizute?”* -*“Bai”*. *“Niri ere txikitan beldurra ematen zidaten. Amaitu arte ezkutatu egiten nintzen. Tira, egon zaitez nire ondoan amaitzen den arte”*. Horrela, nik onartzen dut haurrak beldurra izatea, nire laguntzarekin kudeatzen ikasiko duen emozioa delako.

**Azkenik, sintoma erabili.** Sintoma komunikatzeko modu bat da. Adibidez eskolara joan behar duen eta zerbaitekin (azterketa, ikaskideekin borroka...) kezkatua dagoen haur batek bat-batean sabeleko mina badu –gainera egia da– eta eskolara joan gabe bakarrik pasatzen bazaio, zergatik duen mina ikertu behar da eta helduok gure gogoak komunikatzeko modu hau dugula aitortu behar dugu. Leku batera joan nahi ez badut ondo letorkidake buruko mina izatea edo indigestio arina izatea. Era horretan sintomak justifikatu egiten nau, izan ere ondo ez banago ezin dut joan, ezta?. Askotan helduok ere lasaigarri gisa erabil dezakegu haurrak anginak edo beste zerbait izatea, jarrera beligerantea bazterrean utzi eta presioa jaisteko aukera ematen digu haurrarekiko maitasunezko jarrera izateko, *“gaixo baitago”*. Nork egiten dio errieta gaixo dagoen haur bati?. Hau automatikoa da, berezkoa. Gaixotzen den haur batek babesteko eta zaintzeko ditugun senak atera arazten dizkigu, eta txeratsu egoteko aukera ematen digu, aurretik, edozein arrazoiengatik, jarrera zorrotza izan dugun arren. Kontuan izan dezagun gure artean komunikatzeko modua dela. Errazagoa da jakitea zer erabiltzen dugun gure familia barruan. Normalean zein komunikazio-mota erabiltzen dugun eta zerk lasaitzen gaituen, sintomak edo komunikatzeko beste moduak diren.

## FAMILIAN KOMUNIKAZIOA ERRAZTEN DUENA

Familia-etxean aurrikusgarritasunak (ondoren zer datorren jakiteak), ordenak (gauzak non dauden jakitea), ordutegiei dagokienean eguneroko ohiturak eta antolakuntzak, orokorrean, bizikidetzaz errazten dute. Hala ere, komunikazioan honako honek du eragin handiena:

## 1. Emozioen kudeaketa egokia

Eguneroko esperientziek eragiten dizkiguten sentimenduak bideratu behar ditugu guztiok, eta batez ere haurrek, euren autokontrola erabiltzen ikasten ari direlako. Horregatik helduok hori egiten irakatsi behar diegu eredu gisa jokatuta. Etxera heltzen naizenean haserre edo nekatua banago, eta haurrak eztabaidan ari direla edo euren lanak egin ez dituztela ikusten badut, nola natorren adierazi eta aitortu behar diet, ni hala egoteko arrazoiek ez dutela beraiekin zerikusirik adierazita. Niretzako tartea hartuko dut etxeko leku lasai batean haiek nire arreta behar dutela konturatu arren. Ondoren aukerak ematen ditut, eta haurrak jarrera okerra badu, berak erakutsitako jokabidearekin haserre nagoela adierazi beharko dut, eta bere jarrera zuzenduta edo ondorioak aplikatuta, bigarren aukera emango diot.

Emozioak behar bezala kudeatzeak haserrearen lengoaia errazten du. Guk jada ezagutzen ditugun estrategiak haurrek oraindik ikasi ez dutenez, haserretzen dituen berehala atera behar dute, ondoren horren inguruan hitz egin ahal izateko eta beste modu batera jokatzeko. Haur bakoitzaren arabera, deskarga horiek honelakoak izan daitezke: kuxinak kolpatu, saltatu, garrasi egin, buztina edo plastilina modelatu, danborra jo, dantzatu, janaria prestatu, *“haserre nago”* komunikatzeko modu bat honako hau izan daitekeela: Une batez baztertuko naiz, aukera horietako batekin deskargatuko dut, eta ondoren hobeto sentitzen naiz eta horren inguruan hitz egin dezaket. Arreta jarri eta entzuten zaidanean errespetatuta sentitzen naiz eta errespetatzen ikasten dut.

## 2. Ahal izanez gero komunikazio-estilo asertiboa erabili

Nagusiki komunikazio-eredu asertiboa erabiliz gero lengoaia ez manipulatuzailea, laburra eta argia izango da. Adibidez, telebista aurrean afaltzen ari dela haur batek nahi gabe urez betetako edalontzia isurtzen badu kexatzen hasteko joera dugu: *“beti berdin. Esan dizut mahai-zapia horrela... eta edalontzia... eta zuk ez didazu kasu egin; sufriarazten nauzu; ez nauzu kontuan hartzen; ni beti lanean eta zuk kasurik ez; ez duzu ezer eta inor baloratzen; guztia gutxi da zuretzat...”* eta behin eta berriz gauza bera errepikatzen, jokabide zuzena honako hau litzatekenean: Haurrak afaltzen hastea eta ezer ere ez botatzea nahi badut, telebista ikusiz afaltzeko zein baldintza bete behar dituen ohartarazi beharko diot eta, edalontzia erortzen zaionean, akusazio-kutsua duen *“edalontzia bota duzu”* esan beharrean, gertatutakoa argi baitago, honako hau esango diot: *“Begira, edalontzia irauli egin da. Azkar-azkar zerbait egin beharko da”* eta haurra altxatuko da, zoru-garbigailua edo trapua naturaltasunez hartuko du, lehortuko

du eta kito. Laburra izan behar da. Behar duena egiten ez badu, filma gelditu eta itxaron behar dugu, hura egiten duen arte. Ez da beharrezkoa edalontzia iraultzeagatik errieta egitea, *“jaso beharko da”*. Eta kito. Ez da besterik gertatzen. Ez da ezer larririk gertatu. Umorea erabil dezaket baina barre egin gabe, gertatutakoa deskriba dezaket: *“Hau erori da, ez nuke lurra bustitzea nahi eta zerbait egin beharko da”*. Edo *“Berandutu zaigu. Gertatutakoa eta gero ez dut aldarte onik”*. Edo hobe, *“Gaur hemen utziko dugu eta bihar izango dugu filma ikusteko aukera hobea”*. Asertibo izanda errua botatzea ekiditen dugu baina hezi egiten dugu.

### 3. Enpatia garatu

Enpatia da bestearen lekuan jarri ahal izateko, bera sentitzen ari dena ulertzea ia intentsitate berarekin eta irtenbideak eta kontseiluak azkarregi eman gabe onartzeko ahalmena. Gaitasun hori bizitza osoan zehar hezten da. Zenbaitek berezko enpatia handia dute, hau da, bestearen lekuan jartzeko eta hau sentitzen ari denaz jabetzeko ahalmena dute; beste batzuek, berriz, ez dute halakorik eta ezin dute –ez bazaie bat-batean ateratzen–; horregatik heziketa komenigarria da. Ikus dezagun erantzun enpatikoa izan daitekeenaren adibide bat:

Aita eta bost urteko alaba autobusean daude etxerako bidean. Berandutzen ari da eta baliteke neska nekatuta egotea. Neskak bat-batean honako hau esaten du: *“Irobiakia nahi dut”*. Haur batek hori esaten duenean agian logura du, izan ere objektua eta beharra oso ongi lotzen ditu, edo aspertuta dago, edo nekatuta dago edo benetan egarria du. Edozer gauza izan daiteke. Aitak mota honetakoa izan daitekeen erantzuna ematen badu: *“Aurretik pentsatu behar zenuen”* edo *“Zergatik ez duzu lehen etxean hartu...?. Esan dizut bada!”* Horrek guztiak ez du balio, neskak honako hau esango duelako: *“Berdin da, nik nahi dut!”* -*“Ez dizut emango bada, ikusiko duzu...”* – *“Nik nahi dut, nahi dut!”* Eta azkenean, liskarra.

Aitzitik, bere nahia onartzen badu, lasai-lasai honako hau esan diezaioke: *“Niri ere asko gustatuko litzaidake. Botere magikoak izango banitu agerraraziko nuke eta...”* Neskak ulertzen diotela sentitzen du. Segidan gerta dakiokenaz interesatzen bada neskak honako hau esango du: *“Asko falta da?”*. Horrekin jabetzen da neskak heltzeko gogoia duela nekatua eta aspertua dagoelako, eta gainera, zerbait freskoa hartu nahi du edo bi gauzak. *“Luzetxo egiten ari zaizu, ezta? Berehala helduko gara”*. Baina hori ere ez da nahikoa izango. Orduan asmakizun-jokoa proposatzen dio, helmugara heltzen diren bitartean bere nekeaz ahaztu araziko duena. Hori

erantzun enpatikoa ematea da.

Trebatzeko honako jarraibide erraz hauek bete daitezke:

Entzute lasaia, larritasunik gabe, kezkarik gabe, haurra eskolatik haserre dator: *“Ez naiz berriz Mikelekin geldituko!”*... eta honako hau esan beharrean *“Seme, ez dakit zer egin dizun, izan ere bla, bla, bla. Ezin duzu hain haserre egon”*. Onartu haserre datorrela eta honako hau esaiozu: *“Antza denez gaur oso haserre zaude”*. -*“Ezin zara jabetu zenbateraino”*... - *“Ikusten dut, bai”*. Eta azaltzen hasiko da. Isilik eta hurbiletik entzutea, eta bere aldamenean esertzea. Sentimendu hori onartzea

Azaldu zer sentitzen duen: *“Badirudi gose zaudela”, “nekatua dirudizu”* edo *“uste dut suminduta zaudela”*

Soluzioak ematea ekidin- *“Gose naiz”*. -*“Orduan jan ezazu ogitartekoa”*. *“Nekatuta nago”*. *“Orduan eseri hemen pixka bat”*. Ez da soluziorik eman behar, adierazten bakarrik ari dira. Nola sentitzen diren komunikatzen ari dira. Guk ez diegu guztia konpondu behar. Haurrek adierazten dutenean, zerbait komunikatzen dutenean, helduengandik ez dute espero berehala konpontzea; gainera eurek nahikoa baliabide dituzte gauzak konpontzeko eta jasateko. Eurei entzuteko baino ez digute eskatzen eta haiek pixka bat sufritzen ikusteko adorea izan dezagun nahi dute.

Luze eta zabal azaltzen duten bakoitzean ez eman gomendioak etengabe: *“Nolatan ez duzula Mikelekin berriz gelditu nahi”*. -*“Jokaldi makurra egin didalako...”* -*“Zuk ere zerbait egingo zenion, oso mutiko atsegina baita; tira, hots egiozu”*. Era horretan lortuko dugu aurrerantzean beren gauzak gehiago ez kontatzea (eta gero *“ez dute ezer kontatzen!”* kexatzen gara)

Ez eten seme-alabei gertatu zaien zerbait azaltzen edo kontatzen ari direnean. Hobe da lagundu ditzakegula adieraztea haiek eskatzen digutenean edo hori ez dela une egokiena eta gainera noiz egin ahal izango dugun adieraztea. Adibidez: *“Zerbait larria gertatu zaizu hain asaldatua etortzeko. Bost zentzuekin entzun behar dizut. Egidazu “aurrerapen bat” eta hitz egingo dugu ....an”* (denbora jakin bat eskaintzen da).

Azkenik, oso garrantzitsuak dira errefortzu positiboak. Gauzak errepikatuz agortu nahi ez badugu, ohar idatzien estrategia umorez erabil daiteke. Adibidez, hamaikagarren aldiz toalla lurrean ikustean, busti-bustita, purrust egin beharrean hobe da ohartxo bat jartzea: *“Mikel adiskidea, lurrean botata utzi nauzu, blai eginda; zabaldua eta lehortuta egotea gustatuko*

*litzaidake, bihar, berriz erabiltzen nauzunean zure gustukoa izan nadin. Sinatuta: zure toalla” edo bestela: “Usain txarra dudanez gaizki begiratzen naute, gogoratu oheratu aurretik spraya botatzeaz: esker oneko zure oinetakoak”.*

Ohar idatziek higadura eta balio pertsonal txikiko sentimenduak ekiditen dituzte.

Laburpen gisa esango dugu gizakiok seinaleak emitituz komunikatzen garela; gure seme-alabak belakiak bezala dira eta seinale horiek guztiak jasotzen badituzte ere, seinale horiei behar bezala erantzuteko tresna egokiak ez dituzte menderatzen oraindik. Poliki-poliki haiek eta gu ikasten goaz. Komunikazioan eragina dute gure esperientziek, jaso dugun heziketak eta gure itxaropenek, etxean dugun harremanak eragiten du, bai eta familian nagusiki erabiltzen dugun estiloak ere. Bestalde, pertsona gehienek egin ohi ditugun eta kasu gehienetan eraginkorrak ez diren hainbat jokabide daude. Horiek guztiak atsegin ez ditugun egoerei lotuta daude. Gainera, badira komunikazioa hobetzen duten hainbat faktore. Hauen artean dago komunikazio-sistema edo -kode eraginkorragoa, ez hain nabarmena, bestea gogaitu gabe sentitzen duguna adierazteko entzutean eta asertibitatean oinarritua, eta enpatia, hau da, bestea sentitzen egon daitekeenaz jabetzea, onartzea eta ondoren erantzun enpatikoa itzultzea, hots, haurrak behar duen erantzuna, lasai aurrera egiten lagunduko diona. Eta gero badira beste hainbat alderdi, paralinguistikoak, hau da, ahotsarekin eta hitzarekin zerikusia ez dutenak, hala nola, keinu bidez adierazitako oharra, begirada eta kontaktuari lotutako guztia: fereka, mezua, musua, besarkada; hauek haurra onartzeko mezu argia dira. Eta haurrak kontaktura heldu ahal izateko eztabaida eta borroka amorru biziz behin eta berriz bilatzen badu, beharbada bla, bla, bla edo arrazoitzea baino halako elikagaiaren behar handiagoa du; eta besarkatua sentiitzeko beharra baino ez du.

Zuek badakizue zuen seme-alabak nolakoak diren, eta oso garrantzitsua da adin batean, etapa batean eta jokabide batzuetan finkatuta ez gelditzea. Aurreko aldian liburuxka hartu eta casting-a egingo bazenute bezala betetzeko esaten nizuen bezala: nolakoa da zuen alaba edo semea, zer egiten du? Zer egiten du musika entzutean, telefonoz hitz egiten duenean, zein jokabide du, nola mugitzen da. Eta hori guztia hartuta, astebetetz adi-adi jarraitu eta ikusi nola aldatu diren azken hilabeteetan. Eta gauza pila batean asko hobetu dutela jabetzen zaretenean, hobetzeko alderdiak oraindik badituen arren, beti aurrerabidean zaudete. Gelditu, haurrek egin ahal izan duten aldaketan inguruan gogoeta egin, aldaketak egin egin dituztelako, ziur.

Eta gure seme-alabak aldaketa horietara prestatzen ditugu, ez dira gure jabetzakoak. Alderdi hau zenbait kasutan zaila egiten zaigu onartzea. Baliabideak dituzte, gaitasunak dituzte. Euren frustrazioak eta desengainuak guk jasan eta onartu ahal izatea behar dute, eta gure pazientziarekin eta gure jarrera ireki eta zintzoarekin sortu zaizkien arazo horiek eurek konpondu dezaten utzi behar diegu. Eta laguntza eskatzen badute, orduan guk honako galderak egitea, adibidez: *“Eta zuk zer egingo zenuke? Zuk zer uste duzu?”* Hori da erantzuna. Eta ez dugu honela jokatu behar: *“Ai, eskerrak galdetu didan...! Orain jada esan diezaioket: “Zuk egin behar duzuna da...”*. Eta utzi berari pentsatzen, berak landu behar du, definitu behar du, aldatu behar du, berregin behar du zu beregandik oso hurbil zaudela. Moldatzen ikasten ari da eta hori transmititzen ari da, komunikatzen ari da. Familian funtsezkoa da entrenatzeko espazioa egotea praktikatzeko, eta ez erabakiak hartzen ikastea eta arduratsu izatea –euren trebetasunena eta euren akatsena– eragozten dien soluzio-eremu bat.

Komunikazio hori guri ez digute irakasten jakin eta ahal dugun moduan ikasten ari gara, baina oso garrantzitsua da batez ere harreman pertsonalak komunikazioan oinarrituta dauden eredu sozial honetan. Gero eta gehiago gara eta gero eta leku gutxiago dago. Elkar ulertzen ez badugu trikuak bezala izango gara. Jakin badakizue trikuak historiaurreko garaietatik bizi direla; oso gutxi eboluzionatu duten eta hor jarraitzen duten animaliak dira. Nola bizi daiteke arantza horiekin? Nola egiten dute harreman ona izateko? Nola erlazionatzen dira?, Nola? Eurek nahikoa hurbiltzen ikasi dute.

Eta zenbaitetan elkarri atzamarikatzen edo pixka bat ziztatzen badiote ere, onartzen, jasaten, eta behar den neurrian urruntzen ikasi dute zauritxoak sendatuta berriz ere itzultzeko. Zergatik? Elkarrekin bizitzeko eginak gaudelako. Ez gaude bakarrik bizitzeko eginak; beraz, haiek gure garaietara heldu badira izan gaitezen pixka bat triku! Eurek bezala ikas ditzagun hurbiltasunaren eragozpenak gainditzeko eta balora dezagun konpainia.



## 4. KAPITULUA

# AUTOESTIMUA



Autoestimua edo norberarekiko estimazio- eta asebetetze-maila da, bizitza osoan zehar modu orekatu batean norberaren gaitasunak hazi eta garatzeko gida, egon daitezkeen aldaketa eta gorabeherekin. Norberak bere buruaz duen irudiaren eta errealitatearen arteko antzekotasuna handitzen doan neurrian, errazagoa izango da norberaren alderdi sendoak eta ahultasunak onartzea, eta baldintzarik gabe norbera maitatzea.

Hurrek 4 urte bete arte euren burua pertsona diferente, bakar gisa ikusten dute, eta 5 eta 6 urte bitartean hasten dira garatzen autolehiakortasuneko eta estimazioko sentimenduak besteengandik jasotzen dutenaren arabera. Horrenbestez, gurasoek irribarre egiten badiote eta esaten badiote *“Zein ona zaren”*, haurrak pentsatuko du *“Ona naiz”*. Gurasoek hatzarekin seinalatzen badiote eta *“Gaiztoa, zu gaiztoa zara”* esaten badiote, haurrak *“Gaiztoa naiz”* barneratuko du. Horregatik garrantzitsua da bereiztea hurrek egiten dutena eta direna; izan ere, balio pertsonaleko sentimenduak garatzen dituzte euren buruaz egiten duten irudia bat datorrenean euren guraso, aitona-amona, irakasle eta eurentzako garrantzitsuak diren pertsonengandik jasotzen duten hautemateko moduarekin.

Gerta daiteke, ez jakiteagatik bi akats-mota egitea: bata da bere berezko

ezaugarriak gainbaloratzea eta lehiakortasunean eta indibidualismoan oinarritutako heziketan indartzea, bere alderdi ahulenak lantzea baztertuta, eta haurrari gauza guztietan bikaina dela sinetsi araziz. Era horretan akats gutxi onartuko zaizkio eta bere adineko haurrek onartzeko zailtasunak izango ditu. Bigarren ikuspegi okerra da erronkei aurre egiteko beldurrean hezteka, berari dagozkion zeregin, erabaki eta erantzukizunetatik salbuetsita, bere ekintzen ondorioak bere kabuz esperimendatzen eta ikasten ekidinez. Era horretan, besteek egiten dutena inbidiaz ikusi eta kritikatzan duen haur bihur daiteke, eta huts egiteko edo eskatzen zaion mailan egoteko beldurra duenez ez du inoiz arriskurik hartuko.

Horregatik garrantzitsua da seme-alabak ondo ezagutzea, euren benetako ahalmenetan oinarritutako autoestimu sendoa garatzen zaintzea, aldi berean bere mugak eta ezaugarriak onartu ahal izateko, eta eurak diren bezala izategatik euri balio handia ematea.

## NOLA ANTZEMAN AUTOESTIMU TXIKIA HAURRENGAN

Haiek ez dakite euren egonezin emozionala autoestimu baxuari egozten, baina helduok ezaugarri horiek ezagutzen ditugu haurrengan “trabatzen den” jokabidean aldaketa ikusten dugunean eta honako hiru jokabide-mota hauetakoren batean “buelta ematen” ez dakienean: Aktibatua, Inhibitua edo Zorrotza.

Hiperaktibo egon daiteke, hasten da, uzten du, ez du amaitzen, erori egiten zaio, altxa egiten da, garrasi egiten du, eztabaidatzen du, etengabeko arreta eskatzen du, pentsatu gabe jarduten du, nekatu egiten da, etzanda jartzen da, mainak egiten hasten da. Halaber, aurkako jokabidea izan dezake, hau da, inhibitua; haurra goibel dago, badirudi bertan ez dagoela, triste, negarti, kexati, dudatsu eta huts egiteko beldurrez, nabarmentzea gorrotatzen du laudorioak ez jasotzeko, kontsolatzeko arreta handia eskatzen du. Bada beste jokabide-mota bat, hots, nor bere buruarekin zorrotzegi agertzen den haurrarena. Egiten duen guztia ez zaio nahikoa iruditzen, hain perfekzionista bihurtzen da gauzak ez dituela amaitzen inoiz gustura ez dagoelako, eta ondo dagoela esaten zaion arren, ez du onartzen; bere kritika ez da konstruktiboa, egiten duenean ezer onik ikusten ez duelako.

Haurra hiru modu horietako baten jokabidea etengabe hartzen duenean, esan dezakegu haur horrek ez duela bere burua aintzat hartzen, une horretan ez dagoela gustura bere buruarekin eta, inoiz baino gehiago, gurasoen

babesa behar duela falta zaizkion segurtasuna eta konfiantza berreskuratzen laguntzeko, zerbait gertatzen ari baitzaio. Baliotsua ez sentitzeko, erabilgarri ez sentitzeko arrazoi askorik ez du haur batek; hala ere horrela sentitu daiteke errealitatearen interpretazio okerra egin duelako.

## HAURREN AUTOESTIMUAREN GARAPENA ZAILTZEN DUTEN AKATSAK

Haurren autoestimua garapena zailtzen duten konturatu gabeko zenbait akats egin ditzakete gurasoek, hala nola:

1. Goraipamen gehiegizkoa, zalantzarikoa eta/edo neurritz kanpokoak: haurrak zerbait ondo egiten badu goraiatu egin behar dugu egindakoagatik; hala ere, zirriborroa besterik egin ez duenean neurritz kanpoko goraipamena egiteak haurra deseroso sentiaraztea lortzen dugu. Era berean, jokabide egoki baten aurrean honako hau esanez goraiatzen dugunean: *“beti orain bezain ondo portatuko bazina...!”* Ez daki haserre edo minduta sentitu behar duen, beretzat trufatzen ari diren, izan ere nahi gabe honako hau transmititzen diote: *“normalean gaizki portatzen zara. Jokabide egoki hau konturatu gabe ateratu zaizu”*. Horrenbestez gaizki eta minduta sentitzen da ez dakielako hitzez laztantzen edo erasotzen ari zaizkion. Halaber zalantzarikoa da, beldurra izan arren, azkenean zerbaitetan saiatu eta lortu duenean, honako hau esatea: *“ikusten nola lortu duzun? zergatik zenioen ezin zenuela? Beti berdin a zer pazientzia!”*.

2. Euren saiakeretan huts egiteko edo ahazteko beldurra eta konfiantza faltak bultzatzen ditu gurasoak haurrek egin behar dituzten lanak egitera, hala nola, bakarrik janzteak, euren gauzak jasotzea, etxeko lanak egitea. Egin egin behar da ikasteko, eta haiek esperimendu eta huts egin dezaten ekiditeak segurtasun falta eragiten die.

3. Etiketak jartzea. Betirako ezaugarriak edo akatsak esleitzea da, eta ez du zuzentzeko aukerarik. Adibidez: *“Utzi hori, zu horretan ez baitzara oso iaioa”*. Horrela, egiten dakiena bakarrik egiten baino ez diot utziko eta hain ondo egiten ez dakiena ikastea eragozten diot. *“Hori utzi, oso traketsa zara-eta, guztia puskatzen zaizu, edo motelago egiten duzu, edo ez duzulako bukatuko eta erdizka utziko duzulako”, “zuk entrena ezazu futboleko trebea baitzara, baina patinekin ibiltzea... ez saiatu baldarra zara”, “utzi arropa hori, ez baitakizu tolesten, nik egingo dut, ez dugu-eta egun osoa”*. Haur batek dituen trebeziak baloratzea bikaina da, baina trebezia horiek bultzatera bakarrik mugatzeak oso izpiritu lehiakorra sorraraziko

dio. Lehiakorra izatea oso ona da baina beti lehiatzen egotea eta gauzak irabazteko bakarrik egitea kaltegarria da, oso pertsona indibidualistak bihurtzen direlako, besteak baloratzeko eta taldeko lanetan laguntzeko gai ez direnak, besteen ahulezia edo lorpenekin kritikoak, eta euren berezko ahalmenetara mugatuak, harremanetarako ahalmenak bezalako esfortzu handiagoa eskatzen dietena ia garatu gabe. Badira gurasoak futbol-ate atzean jarri eta semeari nola egin behar duen adierazten dietenak, era horretan entrenatzailearen lana baztertuz. Ondo dago animatzea eta adore ematea, ez ordea deskalifikatzea.

4. Desengainuak sufritu arren esperientziak izan dezaten ekiditea, bere lagunak aukeratuz edo bere kontutan esku hartuta, hala nola; *“Gaur ez dizute hots egin? Ni zu izango banintz pikutara bidaliko nituzke, tontoa zara. Zure kontura nahi dutena egiten dute”*. Horrek, lagunek duten jokabidearen arrazoi posibleak aztertu beharrean haurra hutsal sentitzen laguntzen du. Eta honako hau esateak: *“Aizu zein arraroa, ezta? Zuk zergatik uste duzu ez zaituztela urtebetetzera gonbidatu?”*, *“Aztertu egin beharko dut”*, *“Eta orain zer egin dezakezu?”*. – *“Urtebetetzerik gabe gelditu”*. – *“Ondo da, eta nola sentiitzen zara?”*. – *“Tira, gonbidatuko naute beste batera”*. Edo: *“Begira, ez dizute hots egin, ezta? Zure gelako guztiak doaz, ezta? Zer egin duzu gonbidapena ez jasotzeko?”*. – *“Ostikada eman nion eta ez genuen konpondu”*. Ez da egokia honako hau esatea: – *“Noski, horrela egiten dira lagunak, ostikadak emanez; eta gero kexatzen zara etxean bakarrik zaudela, aspertuta”*... Jarraibideren bat eskaini beharrean edo bere ondoriotara heldu dela eta ondorioak onartzen dituela baloratu beharrean; horrela, makurtuta sentitu gabe, bere lagunekin aritzeko dituen trebetasunak garatuz ondorioak bere gain hartzen ditu.

5. Betetzen diren iragarpenak. Adibidez, haurra saiatu aurretik hutsegite bat iragartzea. Horrela lortuko dugu iragarpena betetzea. Adibidez, haurrak platerak harraskara eraman nahi dituenean honako hau esaten badiogu: *“kontuz, ez utzi erortzen, botako dituzu, eroriko zaizkizu...!”* eta tonua igo egiten dugu ... azkenean *“ezinbesteko asmoa”* betez, platerak erori egiten dira. Edo gaudituko ez duela iragartzen denean etengabe errepikatuz: *“ez duzu gaudituko, nik esaten dizut ez duzula gaudituko”*, eta besteen aurrean *“honek ez du inolaz ere gaudituko”* eta .... suspenditu egiten du. Berriz bete da iragarpena!

6. Azkenik lengoia ezegokia. Haur batek 10 edo 12 urte dituenean, etxeko kontuak beste pertsonen aurrean aurpegiatu beharrean, gauzak modu egokiagoan esan daitezke. Adibidez, txikitari egiten zuen bezala musua

emanez agur esan nahi ez duenean, “Begira hau!, txikitan asko gustatzen zitzaizun laztantzea, eta orain ez?, tontotuta al zaude?” esan beharrean; honako hau esan daiteke: “Ez kezkatu, niri ere lotsa ematen zidan besteak trufatuko ote ziren beldurrez. Lasai”. Erabat haserre dagoenean bere jostailuetako bat puskatzean, garrasi eginez honako hau esatea: “Ez duzu ezer zaintzen, telebistarik gabe, Playrik gabe, bizikletarik gabe...!”. Horren ordean honako hau esan beharko litzateke: “Haserretzen zarenean gutzia edozein modutan tratatzen duzu eta ez duzu zure indarra neurtzen. Hobe da amorrua ateratzen ikastea. Esango dizut nola: Aukeratu zer kolpatu edo bota dezakezun, adibidez, kuxin zaharra, baloia... baina gainerakoa ezin duzu ukitu, ados?”.

## AUTOESTIMUA GARATZEN LAGUNTZEN DUTEN GURASOEN JARRERAK

- Lengoaiak hainbeste garrantzia badu, era konstruktiboan erabiltzen ikas dezakegu. Iragarpen katastrofistak hain eraginkorrak direnez honako hau esatean: “Botako duzu, botako duzu. Ikusten? bota duzu”, betetzen dela ikusita. Arrazoi berari jarraituz arrakasta-iragarpenak betearazi ditzakegu, eta maiz eta errepikatuz erabilia sustatu ditzakegu. Horrek autoestimu osasungarria garatzen laguntzen du. Beraz, haurrak guk nahi genuena egiten duenean eta gure poza adierazten diogunean, ekintza hori errepikatu nahiko du eta gure poza ikusten badu gehiago ahaleginduko da emaitza hobekia lortuz. Ondorioz, bere autoestimua gora egingo du.

### Zer egiten dugu ondo?

- Bere ezaugarriak eta aurrerapenak aitortzea. Gure seme-alabak ezagutzen ditugu, eboluzionatzen ari direla konturatzen gara eta eurei jakinarazten diegu: “Askok hobetu duzu garbiketan eta ordenan”, “lehen erabiltzen ez zenituen koloreak erabiltzen dituzula ikusten dut”. “Orain azkarrago eta hobeto egiten dituzu batuketak”. “Zein gustura ikusten zaitudan bakarrik jantzen”. “Ez nintzen konturatu egunero jasotzen duzula toalla, mila esker”. Hori da eboluzionatzen ari direla aitortzea eta jabetzea.
- Ardura sustatzea. Familia baten barruan dagoen haur bat pertsona baliagarria sentitu behar da. 4 edo 5 urte dituztenean hori jakinarazi behar zaie: “Zu familia honetan baliagarria zara eta zuk familiarentzako egiten duzun guztiak pozten gaitu eta guztion onurarako da” (ez diegu hitz hauekin esango, noski). Bai ordea honako hauekin, adibidez: “Jostailuak oso ondo jaso dituzu, zorionak!” edo: “Ikusten dut arropa zikina saskian sartu duzula,

oso ondo". "Motxila prestatuta... primeran! Gauza bat gutxiago egiteko".

- Sormena adoretu. Hurrek berezko sormena dute, gauzak egiteko gogoia, bai eta gauza horiek egiteko moduak asmatzeko ere. Zapatak lotzeko edo arropa janzteko beste modu batekin harrituko zaituztete. Gauzak ez dira beti modu berean egin behar eta horrela, ikertzeko eta sortzeko gogoia sustatzen da.
- Autonomia sustatzea. Laguntzarik gabe egin ditzaketen zereginak esleitzea eta konfiantza erakutsiz zeregin horiek bete ditzaten eskatzea. Konfiantzak hurbiltasuna eskatzen du nahasteko aukera emateko, baina nahasteak ez du hondamendia eragin behar. Komeni da hurrek gauza garrantzitsuak egitea eta laguntza behar dugunean haiek kontuan hartu behar ditugu.
- Arauak ondo finkatu. Argi ez badaukagu zer egin behar duten eta zer ez, segur aski hurrek ezingo du interpretatu; ia ezinezkoa baita. Duela zenbait hilabete familia batek honako hau zioen:- *"Jada jarrita genituen arauak pegatinen bitartez. Oso ondo funtzionatzen genuen. Guztia kendu, eta berriz kaosa, lehen egunean bezala"*. – *"Eta haien orde zain arau berri jarri dituzue?"*... Pentsatzen zuten jada ez zela beharrezkoa markatzea, familiaren behar berrietara egokituz... Horrek segurtasun falta handia eragiten du erreferentzia gabe, erreirik gabe eta seinalerik gabe gidatzea bezala delako.
- Baldintzarik gabeko maitasuna adieraztea haiei gure maitasuna adin bakoitzera egokituta. Ez pentsa jada gustatzen ez zaienik eskatzeak lotsa ematen dielako. Etxean ikasten dute maitasuna jasotzen eta ematen
- Familia-bizitza osoa seme-alabak zaintzera bideratzea ekiditea, gurasoen bizi-ibilbidea baztertuta. Gurasoek lagunekin egon behar dute, euren zaletasunak praktikatu, azken batean, euren bizitza etengabe garatuz bizi behar dute.

## AUTOESTIMUA GURASOENGAN

Hurrek hazteko urteetan gurasoak segurtasun gabe, nekatuak, erantzukizunagatik kezkatuak egon daitezke, eta euren autoestimua zalantzan egon daiteke. Ondorioz balio pertsonala galtzen ari direla pentsa dezakete, ondorengoak bezalako **pentsamendu kaltegarriak** sorraraziz:

- Jada funtzionatzen ez duen zerbaitez gozatu eta aldatzen uzten ez duen

obligazioa ulertzeko modu zorrotza eta gehiegizkoa.

- Kritikarako hipersentsibilitatea. Barne-elkarrizketa mantentzen dugu: *“Besteek kritikatzan banaute, ziur arrazoi dutela. Ziur nago zerbait oker egiten ari naizela”*. Baina egia bakarra da zure buruaren eta zure ekintza eta pentsamenduen jabe zarela. Zer inporta du besteek kritikatzeari?
- Perfektua izateko nahia. Guztira heldu behar da eta guztia ondo egin behar da, bestela inork ez nau baloratuko. Oso errotuta dagoen pentsamendua da baina ez digu ezertarako balio. Ezin da guztia eta beti ondo egin.
- Beti guztiei kausitzeko beharra. *“Guztiei kausitzeko beharra dago norbaitek estimatzen ez banau sufritu egingo dudalako”*. Ezinezkoa da guztientzako atsegina izatea. Ezin da. Inork ez du gure balioa berretsi behar.
- Kanpoko iritziei norberaren barruko ahotsari baino balio handiagoa ematea, barruko ahots hori honako hau esaten dizun zure sen onan: *“Zuk asko balio duzu, akatsak egiten dituzu, barkamena eskatzen badakizu, ahal duzuna konpontzen duzu, konpondu ezin dena konpondu gabe uzten duzu, eta aurrera jarraitzen duzu, norberaren irizpideari jarraituz bizi behar delako”*.

Gure buruan sartzen uzten ditugun pentsamendu hauek guztiak hurrekiko jarrera negatibo gisa uler daitezke, hauek gure itxaropen guztiak betetzen ez badituzte huts egin dugula sentitzen dugulako; benetako “gurasotasunaren martir” bihurtzen gara eta horregatik kexatzen gara; gero eta gogorragoa da seme-alabek etsipena sufritzea eta euren akatsak eraso estali gisa bizi ditugu.

Gu konturatzen bagara azken bi edo hiru hilabeteetan pentsamendu horiek buruan sartzen ari zaizkigula eta mundua laztura dela, seme-alabek ez diotela buelta emango, gaizki sentitzen garela eta zorigaitza sartzen dela, pentsatu behar da bat-batean mundua ez dela oldarkorago bihurtu. Gertatzen ari den gauza bakarra da gainezka egin digutela, eta norberak gainezka egin diola sentitzen duenean honako sentazio hau dauka: igerilekura buruz bota dela, eta urpean igeri egiten ari dela, eta lurra ukitzen duenean bertan ostiko bat eman eta gorantz igotzeko aukera baino ez duela. Edo beste modu batera esateko: Gelditu, airea hartu eta zer gertatzen ari den aztertu, oker dagoena aldatzeko eta jarrera positiboak sustatzeko.

## NORBERAREN AUTOESTIMUA INDARTZEKO JARRAIBIDEAK

Hona hemen norberaren autoestimua indartzeko eraginkorrak diren hainbat iradokizun praktiko. Lehendabizi **denbora bat hartu behar da horretarako**. Eta ondoren:

- Lehendabizi zure bertuteak zenbatu eta liburuxka batean idatzi. Bururatzten zaizkizun bertute guztiak idatzi. Inork ez dizu gaitzetsiko ez eta zalantzan jarriko ere.
- Laudorioak jasotzen ikasi, iseka egiten ari direla pentsatu gabe, zerbait eskatu nahi dizutela pentsatu gabe, ezkutuko arrazoirik gabe. Laudorioak jasotzen ikasi eta hori zein atsegina den konturatzen zarenean, zuri bat-batean ateratzen hasiko zaizkizu: *“Zein ondo lehengo eguneko bileran esan zenuena...”, “oso jertse polita duzu”, ...* Goraipatu baina benetan.
- Baztertu axolagabetasuna edo gaitzustearen erakusten dizuna, utzi, alden du zaitetz, zertarako nahi duzu zurekin halako jarrera duen norbaitekin egon? Jarrera hori badu ezagutzen ez zaituelako da eta ezagutzen ez bazaitu ezagutu nahi ez zaituelako, sufritu zertarako?
- Ez duzu atsegina izan behar gorroto duzun norbaitekin. Baliteke zure gogokoa ez izatea. Ezin duzu bata eta bestea joka ibili, baina ez da justua atsegin ez duzun norbaiti, zure gogokoa ez den norbaiti irri egitea eta atsegina izatea; izan ere, horrela ez da jabetuko eta jabetzen ez bada ez du ezer egingo zure adiskide izateko. Itxurak egiten badituzu, emozioak metatzen zaizkizu eta honako hau esanarazten dizute: *“Zein faltua naizen. Pertsona horrekin haserre egon beharko nuke eta atsegin agertzen naiz. Zergatik egiten dut hori? Nire burua gehiegi estimatzen ez dudalako, akaso?”*. Beharbada hala izango da. Arrazoi praktikoengatik atsegina ez zaizun norbaitekin egon behar baduzu, hobe da edukazio onekoa, adeitsua izatea, baina besterik ez. Ez lausengatu.
- Saritu zure burua. Gurasook sari gutxi ematen dizkiozue zuen buruari. Guraso asko ezagutzen ditut haurrak oheratu arte itxaroten ari direnak egongelara joan eta kontsolarekin jolasten hasteko, bat erostea lotsa ematen dielako. Ez du zentzurik, seme-alabei haiek irabazi ez dituzten gauzak ematea eta ondorioz norberak merezi dituen gauzak ez edukitzea. Bestalde, zure burua saritzen baduzu zure izaera hobetu egiten da ondo sentitzen zarelako. Ez da egoista izatea. Norberarekin ona izatea ez da egoista, zuzena izatea da, munduan zu gehien maite zaituen pertsona zu zarelako eta zuk sinisten ez baduzu, nork sinistuko du?... Saritu zure burua: kafetxo bat, paseo bat,

edozer gauza eta ez zaitez errudun sentitu, zure zereginak betetzen badituzu eta, gainera, zure ingurukoekin atsegina bazara, gainera zure seme-alabak zaintzen badituzu eta zure bizitza antolatuta baduzu, balantza orekatzen ez baduzu, erabat desorekatua duzu eta haserrea lekuren batetik aterako zaizu. Ziur

- Zuretzako garrantzitsuak diren pertsona guztiekin lotura afektiboak indartu: guztiekin. Osatu zerrenda inor ez ahazteko.
- Saiatu besteen onarpenaren mende ez egotea, ezin delako guztiontzako atsegina izan. Bilaketa antzua da.
- Ikasi pentsamendu positiboak sortzen. Adibide erraza; oso atsegina zaizun zerbaitetan pentsatu, joan nahi duzun leku ederra, une honetan egon nahiko zenukeen lekuan bakarrik pentsatuta, zer egiten, norbaitekin edo bakarrik, pentsatu... eta irribarrea ateratzen zaizu. Edozein pentsamendu positibo indartu eta handitu egiten da, ongizatea sortzen du eta ekintza positiboak sustatzen ditu. Ekintza horiek zuk proposatutakoa lortzen saiatzeko motibazioa dira, era horretan zure autoestimua indartuta.
- Zure umore-sena suspertu: askotan egin irribarre. Pertsona irribarretsu batek irribarrearekin beregana hurbiltzera gonbidatzen du.

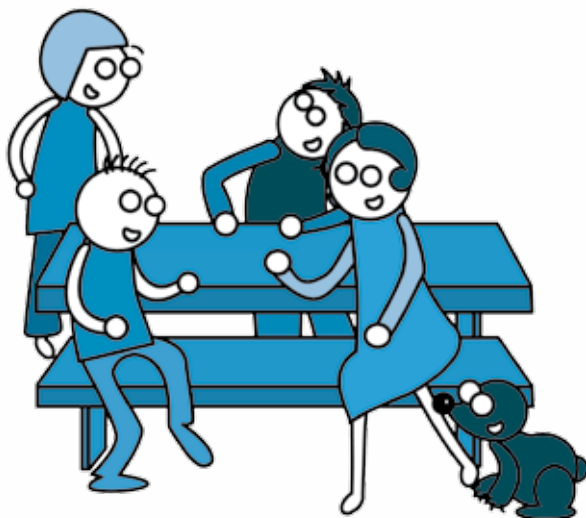
Etxean gurasoek merezi duten errefortzuak eskuratzen dituztenean eta euren buruarekin ondo sentitzen direnean, autoestimua gora egiten du eta ongizatea nagusitzen da. Haien euren seme-alabak baldintzarik gabe maitatzen ikasten dute, euren akats eta bertuteekin: Onartzen dituzte, zuzentzen diete, suspertzen dituzte eta goraiatzen dituzte, oreka eta prestutasunarekin, etxean giro goxoa sustatuz. Emoziozko adierazpena bultzatzen dute eurak direlako euren emozioen jabe. Bikotearen maitasun-loturak indartzen dituzte ezeztatu gabe elkarrekin adostuta erabakiak hartzen dituztenean. Euren burua maitasunez zaintzen dute hala merezi dutelako eta familiakoak maitasunez horrela bakarrik zainduko dituztelako... eta guraso horiek oso erraz antzematen dira...

...Egunero ikus ditzakezue ispiluaren aurrean jarrita, zuen distira pixka bat ezkutatzen duen lurrina kentzen duzuenean eta bihozberatasunez eta maitasunez zuen buruari begira jartzen zaretenean.



## 5. KAPITULUA

# NERABEZAROA



Seme-alaben nerabezaroaren hasiera eta gurasoak heldutasunera heltzea batera gertatu ohi dira. Adin horretan laneko aldaketak, bizileku-aldaketak, adineko edo gaixorik dauden gurasoen zainketa, familian banaketak eta/edo berreraikitzeak aurki ditzakete. Aurreko urteetan lana eta familia-bizitza uztartu ahal izatea nagusitzen zenean eskaera premiazkoa eta etengabea zelako, orain seme-alabak autonomoagoak dira, bakarrik janzten dira, garbitzen dira eta jaten dute, etxean eta eskolan mugitzen ikasteko trebetasunak menderatzen dituzte. Horrenbestez, familia berriz bere barne eboluzioak eragindako aldaketetara egokitzen da.

Nerabezaroa hamar urte inguru irauten duen prozesua da. Tarte horretan neska-mutilek haurtzaroa atzean uzten dute eta munduan leku bat hartzeko prestatzen dira. Gurasoek seme-alabak gidatzeko eta errespetatzeko zeregina dute garai honetan, eta beldur eta segurtasun-falta berriak sortzen dira. Izan ere, zaila da haiek sufritzen ikustea, baina, aldi berean, euren lorpen eta hutsegiteen arduradun egiteko esperimintatu behar dute eta arriskuak hartu behar dituzte. Hori guztia nahiko ondo berezitako hiru etapetan zehar. Bakoitzak ondoren azalduko ditugun ezaugarriak, beharrak eta aurre egiteko moduak ditu.

1go etapa, 8 eta 11 urte bitartean gutxi gorabehera, gorputzean eta psikologikoki ematen diren lehen aldaketen bidez antzematen da. Aldaketa horiek haurtzaroaren amaiera adierazten dute. Urte horietan gauza praktikoak egiten ikasteko interes handia sentitzen dute, hala nola, janariak prestatu, gauzak konpondu, lagundu eta etxean erabilgarri sentitzea. Negoziatzeko trebetasunak garatzen dituzte eta gurasoek inposatutako mugak zalantzan jartzen dituzte noraino heltzen uzten dieten ikusten saiatuz, eta lehen naturaltasunez onartzen zituzten arauak eta aginduak eztabaidatuz.

Etapan honetan IRAKASTEA da jarraitu beharreko bide zuzenena. Irakastea da lehen aipatutakoak (janaria prestatu, konpondu) bezalako gauza praktiko eta erabilgarriak ikasteko prest eta motibatutako daudelako. Gainera, negoziatzeko trebetasunak garatzen ikasteko prest daude, eurekin eztabaidatzeko jakinda zenbaitetan arrazoi dugula eta bestetan ez. Jaso, antolatu eta garbitzeko eguneroko zereginetara mugatuko ez diren gaiei buruz eztabaidak sustatzea, euren irizpidea eta kontra egiteko ahalmena garatzen lagunduko dieten eztabaidak. Horrek guztiak euren autoestimua bultzatzen du eta euren familiakoentzako baliagarriak sentitzen ikasten dute.

2. etapa, 11 eta 15 urte bitartean. Etapa honetan gorputzak garapen handia jasaten du eta aldaketa fisiko zein psikologiko nagusiak ematen dira. Mutilek alferkeria-itxura eman dezakeen sekulako nekea sentitzen dute, baina neke hori, neurri handi batean, hormona-aldaketen eta haztearen ondorio izan daiteke. Harremanak asko zailtzen dira etxean, arau guztiak zalantzan jarri eta eztabaidatzen dituztelako. Oso gora-behera handiak dituzte euren tentuan. Une batean euforiko daude eta barrez lehertzen ari dira, eta bat-batean erabat lur jota daude. Ez dute euren burua ezagutzen eta aurpegia ezkututzen eta gorputza gordetzen saiatzen dira, beste unetan erakusten badute ere. Euren pentsatzeko modua dute eta berdinaren taldea lehenetsunezkoa izatera pasatzen da. Horrenbestez, inkonformistagoak dira eta ia sistematikoki arauen kontra jartzen dira. Orain arte haurrak erraz zuzendu ditugu, galdera asko egitekoak, jakingura handikoak, ikasteko gogoia zutenak eta eurentzako gurasoak ziren munduko gauza handiena. Eta orain, bat-batean, koraza antzeko batean sartzen dira ikusi, entzun eta ikasi duten hori guztia prozesatu ahal izateko. Askotan gurasoak harritu egiten dituzte isiltasun horiekin, eta zenbaitetan pentsatzen dute euren kontrako zerbait dutela. Hala ere, kasu gehienetan seme-alabak euren baitan bilduta daude. Euren barruan daude eta irteten direnean borbor ateratzen dira. Emozionalki maitasuna behar dute, zenbaitetan uko egiten dioten arren. Izan ere, maitatuak eta onartuak izatea sentitu behar

dute euren autoestimua garatzeko. Etapa honetan frogatzen da guztion pazientzia eta aurreko etapan irakatsi diegun guztia **PRAKTIKA**n jarri ahal izateko une aproposa da, hots, eurei dagozkien ardurak eta zereginak edo ordutegi jakinak negoziatzeko trebeziak, etxean guztion pribatutasuna errespetatzea, sendotasuna eta babesa. Hori guztia hitzartutako arauak eta erantzukizunak betetzeko exijitzeari uko egin gabe.

**3. etapa, 15 eta 18 urte bitartean** Poliki-poliki lasaitasuna bere onera itzultzen hasten da garapen fisikoa ez delako hain handia. Hala ere, oraindik nekatuak daude eta oreka handiagoa dago. Kontraesankor agertzen badira ere, kontzientzia moral eta soziala dute eta garapen kognitibo handia. Esperimentatzeko eta arriskuak hartzeko beharra dute, bai eta beren lagunak aukeratu eta erabakitzeko ere. Ez dute hain jokabide gatazkatsurik eta baliteke arauetan, zereginetan eta arduetan hain zorrotz ez jokatzeko. Horrekin huts egin dezakegu, haiek bizitzan barrena “zirkulatzeko” lasaitasuna ematen dituen oso muga argiak behar dituztelako. Helduen zeregina pixka bat eskergabea da, konstante izan behar dutelako, autoritatea irmo mantendu behar dute eta negoziatu behar dena bakarrik negoziatuko dute, baina ezin da *“orain bai eta orain ez”* ibili, zenbaitetan toleratuta eta bestetan debekatuta. Ezin da aita edo ama izateari utzi gabe lagun izan. Edo bata edo bestea. Adin horretan seme-alabek jakin behar dute euren gurasoak euren guraso izaten jarraitzen dutela eta eurentzako gauza onena direla, baina oso argi izan behar dute **zer egiten uzten dieten eta zer ez**. Zein jokabide onar daitezkeen eta zein ez, azken hau eurei ez gustatu eta kontra egon arren.

Etapa honetan heltzen da haurtzaroa atzean utzi dutela **ONARTU ETA BALORATZEKO** unea, eta horrek pertsona gisa hazten jarraitzen utziko dien dolua landu beharko dute. Gurasoentzako heldutasunaren beraren ziurtasun gazi-goza, bizitza-balantzea, gazteria galdu izanaren mina eta zeregin hori ondo bukatu izanak emandako poza heltzen da. Euren erruak onartzeko, euren iritziak entzun eta baloratzeko, euren ilusioak bultzatzeko eta baldintzarik gabe beti babesa eskainiko dietenaren segurtasuna jakinarazteko unea da.

## MAIZ GERTATZEN DIREN KEXAK

Baina egunerokotasunean haserrealdiak saihestezinak dira eta ezezagunekin bizi garenaren itxura ematen du. Gurasoak kexatu egiten dira seme-alabek ez dutela ezer kontatzen, une aproposa ez izan arren edo seme-alabek

zenbait gairi buruz hitz egiteko gogorik ez izan arren informazioa ateratzen zenbat saiatzaren diren konturatu gabe. *“Guztia beranduagorako uzten du eta azkenean nik egiten dut”* esango du helduak. *“Gaizki egiteko eta aurpegiatuko didatenaren beldur naiz, beraz beranduago egingo dut”* – pentsatzen du nerabeak. Adinarekin batera doazen segurtasun faltek gauzak ahaztea eta atzeratzea dakarte, izan ere, zerbait gero eta gehiago atzeratu, huts egiteko eta oker egiteko arrisku txikiagoa du. Horregatik nahiago du ez egin izana aurpegiatzea, gaizki egiteagatik egingo dioten isekaren orde. Helduak nerabearen orde egiten baditu gauzak, transmititzen ari zaio ezi duela edo ez dakiela, eta bi iritzi horiek okerrak dira lortzeko konfiantza ematen ez dutelako. Nerabeentzako euren logelaren ordena baino garrantzitsuagoa da elkarrekin afaltzen egotea edo egongelan denbora bat partekatzea. *“Badirudi ez duela etxe honetako inor maite”* da nerabeari min handienetakoa ematen dion esaldietako bat entzuten duenean beregan eraginik ez duela eman arren. Ez da egia eta ziur gaude hala dela. Oraindik ez dakite beren hunkiberatasuna erabiltzen eta esku hartu gabe begiratzen dute edo beren gauzatan murgiltzen dira, baina min egiten die, beste pertsonen aurrean euren buruz gaizki esaka dabiltzanean edo haiek bertan egongo ez balira bezala hitz egiten dutenean. Eta nerabeen kexa justifikatua da pribatutasuna ez errespetatzea, bat-batean sartuta edo baimenik gabe objektu pertsonalak aztertuta. Zalantzak edo beldurrak baditugu eta haiekin hitz egiten ez badugu, ez fidatzen eta modu berean jokatzeko irakasten ari gara haiei.

## KOMUNIKAZIOA HOBETU

Orain ikus dezagun gure jokabideko zein alderdik hobetzen duten asko seme-alabekin komunikazioa.

Lehendabizi, **zuzenean begiratzea hitz egiten diegunean.**

Adibidez: Etxean sartzen banaiz, ia ez dut agurtzen, semea edo alaba besaulkian botata ikusten dut eta aurrera jarraitzen dut, baina berehala, begirada galduarekin, *“antzematen dut”*, eta berak tonu erronkari samarrarekin honako hau esaten du: *“Zer gertatzen da?”*. Eta nik, buruan nire gauzak ditudala, une horretan gelditu eta honako hau esaten diot: *“Barkatu, ez zintudan ikusi, burua beste leku batean daukat-eta. Nahi duzu esatea zergatik?”* “Hum” bere erantzun neutroak horretara gonbidatzen nau eta: *“Zein ondo etxean zaudela, horrela kontatu ahal izango dizut. Kontua da gaur lanean honako hau*

*gertatu dela... Lankide batek... ohiko azterketa... eta bat-batean honako hau esan diote... Guztiok zur eta lur geratu gara. Ikaragarria, ezta?” Orduan gerta daiteke harrirituta “zein gogorra, ezta?” esatea. Eta nik honako hau eranstean dut: “Ikusten duzu, barkatu nire gauzekin zu kezkatzea, baina a zer ondo zu etxean egotea hau kontatzeko; izan ere non nagoen ere ez dakidala nator; tira, etorri al dira besteak?”*

Aitzitik, aurreko sekuentzian nerabeak uste badu egin behar zuena egin beharrean besaulkian etzanda zegoelako, eta sartu naizela ikusi edo entzuten nauenean harriritu dela, eta nik nire egonezina atsekabe bihurtzen badut eta ikusi ez dudanarena egiten badut, honako hau pentsatuko du: *“Horretan gabilta, beraz, jada epaitzen ari zait edo jada umore txarrez dator edo...”* eta erronka botaz honako hau esaten dit: galdera ere ez den *“zer gertatzen da!”*, biok irteerarik gabeko kale itsu batean harrapatuak egongo gara. Hori guztia ekidin dezakegu besterik gabe honako hau esanez: *“Begira gazte, egia esan ez dakit egiteko zerbait baduzun... baina garai honetan uste dut guztiok dakigula afaltzeko gauzak prestatzen hasi behar direla”*. Aurrez aurre, balorea erakutsiz, ironiarik gabe. Oso ondo ulertuko du.

Bigarren lekuan eurekin haserre gaudenean ez ikusiarena ez egitea.

Gerta dakidake etxera denbora justuarekin heltzea, nire semea edo alaba alferkerian dagoela ikustea eta kaixo esan gabe azkar-azkar batera eta bestera ibiltzen hastea keinu zakarrarekin, eta “hura ikusi gabe” gardena izango balitz bezala. Baliteke ni nekatua egotea, baliteke ni haserre egotea, baliteke... edozein modutan, ni edozein modutan egon naiteke, baina garrantzitsua da zer egiten dudan nik nire tentuarekin, nola kudeatzen dudan nire nekea edo umorea, zer ateratzen dudan kanpora. Nik zerbait esan nahi badut, heldua naiz eta modu egokian esan behar dut; gainera, esan behar diot ez zaidala atsegina gertatzen ikustea egiten ari zela uste nuen zerbait ez dela egiten ari. Honako hau eranstean badut: *“Uste dut une batez nire gelara joango naizela bi edo hiru bider arnastera eta, ondoren, berriz elkar agurtuko dugu, baina orain hobe ni hemendik desagertzea”*, seme-alabei irakasten egongo naiz eta eurek ere komunikatzen ikasteko balioko du. Seme-alabei min handia egiten die eurei begiratu eta ez ikustea. Seme-alaben gardentasuna deitoragarria da, zergatik ez ditugun ikusten pentsa arazten diegulako, eta gu haiek mespretxatzen ari garela sentituko dute gu zerk haserretzen gaituen ziurtatu beharrean. Horregatik hobe da guk honako hau esatea: *“Nekatuta nago, gogaituta, zu zure zereginez arduratzea gustatuko litzaidake. Sentitzen dut baina gaur ezingo dugu pentsatu genuen hura (adibidez filma) egin”*, eta semeak edo alabak jakingo du zein den nire umore txararren arrazoia, bere erantzukizuna zein den

eta bere utzikeriaren ondorioa. Hori bai da argi hitz egitea eta seme-alabak onartu egingo du: *“Arrazoi du. A zer amorrua, baina arrazoi du”*. Joango da, egin behar duena egingo du edo ezarri diogun eta jada negoziatuta genuen ondorio hori onartuko du.

Hirugarren gauza, transmititu nahi duguna argi adieraztea

Argi hitz egin eta ulertu didatela egiaztatzea, adierazpen iraingarriak (*“ez duzu ezertarako balio, tontoa”*), nagusikeriakoak (*“nik esaten dudalako eta kito”*), bihozgabeak (*“berdin zait zer pentsatzen duzun”*), ironikoak (*“begira guztia dakien azkar usteko hau”*) eta zentsuratzailleak (*“zuk ikusiko duzu zer egiten duzun, baina gero ez kexatu”*) ekidinez, eta hizkuntza argia eta zehatza erabiliz, itzulginguruka aritu gabe, mezuei emozio negatiboak kenduta. Iraindu beharrean lagundu daiteke (*“hau ondo ulertzen duzu?”, “Galdetu baina ez zaitez zalantzarekin geratu”, “zer, nekatuta, ezta? Zure adinarekin normala da nekatuta egotea”, “ados ez bazaude hobe argitzen badugu”, “ulertzen dut zure etsipena, baina oraingoz ezin duzu...”, “garrantzitsuena zu saiatzea da, segi horrela”).*

## ELKARREKIN BIZITZEA HOBETZEKO JARRAIBIDEAK

Garrantzitsua da etxeko hainbat jokabide-jarraibide gogoratzea, hala nola: sartu aurretik atea jotzea, guztiok behar dugulako gure espazio pribatua, galdeketa zuzen gutxiago egin: (*“Zer egin duzu, non, noiz, nola... zergatik?”*), askotan adieraztea ondo egiten dutena; izan ere, guk estimatzen ditugula, konturatzen garela eta, irri-doinu eta ironia gabe baloratzen ditugula jakinda eurek euren ekintzak baloratuko dituzte. (*“Zein ondo egin duzun hau”* edo *“Nork egin du honako hau? Oso ondo dago”*). Euren iritzia eskatu. Gure seme-alabek askotan ez dute zergatik jakin behar familiaren barruan gertatzen diren gauzak eta guk ere ez dizkiegu esaten. Baina une jakinetan haiek gauza horiek ezagutzea beharrezkoa da, adibidez, etxean arazo bat dagoela, ez dela euren erruagatik, baina hor dagoen arazoa dela, eta horregatik sufritzen ari direla edo guztiak triste, urduri, kezkatuak daudela; izan ere, eurek entzun dezakete, oso ahalmen kognitibo garatua dute. Oso azkar ikasteko gaitasuna dute. Interesatzen ez zaiena gero ahaztu egiten dutela, egia da, baina ulertzeko eta ikasteko gaitasun handia dute, eta gu, beharbada, ez gara horretaz konturatzen. Pentsatzen dugu oraindik oso gazteak direla eta zenbait gauza ezkututzen saiatzen gara, horrela ikasketetatik eta euren betebeharretatik ez desbideratzeko. Hori ez da egin behar eta nerabeek gurasoei etengabe aurpegiaritzen dieten zerbait da. Honako hau diote: *“Nik nota onak ateratzea bakarrik nahi dute, ikasketak bide onetik eramatea, baina beste gauzatarako*

*ez naute kontuan hartzen eta arazoak besterik ematen ez dituen haur txiki bat izango banintz bezala tratatzen naute*". Adibidez, Puri izeba oso gaixo dagoela eta zaintzeko txandak egin behar ditugula esatea ekiditen dugu, eta ez gara konturatzen eurek gure urduritasuna bakarrik jasotzen dutela gauza guztietara heltzen ez garelako, urduritasunaren arrazoiak ezagutu gabe. Eurei inork ezer esan gabe afaria prestatzea erabakitzen dutenean sukaldean sartzea ekidindo diegu, *"guztia hankaz gora jarriko duela"* segurutzat jota. Horrela, euren aurrerapausoak oztopatuko ditugu egiaztatu gabe...

Nerabeei dagokienean, garrantzitsua da etxe batean daudela eta bertako kide direla erakustea; horretarako euren iritzia entzun behar da, bertako ekintzetan hartu behar dute parte, euren eskaerak aktiboki negoziatu behar dituzte adostasunetara heltzean zertara konprometitzen diren jakin dezaten.

Komeni da haiek bi gauza oso garrantzitsuak ikastea:

Euren energia bideratzea. Hau da, bulkada, agresibitatea, pil-pilean dagoen hunkiberatasuna kontrolatzen ikasteko erlaxazio-ariketak zein euren zaletasun eta premietara egokitzen den kirola etengabe praktikatzeari. Euren nekeak hormona jakinak eraldatzea eskatzen du. Gero eta nekatuagoa egoteak ez du atsedena handiagoa hartu beharra esan nahi; bere organismoak sortutako gehiegizko "hondakin toxiko" horiek erretzeko ariketa egin behar dute atsedena hartzeaz gain.

Garrantzitsua da modu asertiboagoan, argiago, inor iraindu gabe baina bereganako errespetuarekin komunikatzen irakastea, indarberritzen hasten denean munduan aurkituko duen errealitatea zuzen-zuzenean ezagutu behar duelako eta etxean praktikatu behar duelako. Halaber, bat-batean erreakzionatu beharrean txantxetarako ez dagoela ohartarazi behar du. Hitzartuta egon daitekeen seinaleren baten bitartez edo eskatu dioten edo bat-batean egiten duen mesederen baten bitartez familiako gainerako kideekiko sentitzen duen interesa erakustea.

## ZENBAIT IDEIA

Etxeko txikikerietan bakarrik jartzen jarraitzen dugunean arreta seme-alabei ez gara irakasten ari etxetik kanpo nola funtzionatu behar duten. Eta hortxe erabaki behar dute egiten ari direnaren inguruan, naturaltasunez nola integratu eta babesten jakin alkohola, tabakoa, porroak kontsumitzen dituzten taldeetan, edo eurak ados ez dauden iritzi edo planteamenduen aurrean desadostasuna

nola erakutsi eta partekatu nahi dutena erabaki, egin nahi ez duten ezer egitera obligatuak sentitu gabe. Afektibitateari dagokionean, muga jartzen irakatsi behar zaie besteek ez manipulatzeko eta sufrutuko dituzten desengainu handien inaktua murrizteko. Eta hori etxean bakarrik ikasten da, “*zoriontsu izateko eta munduan bizi ahal izateko trebetasunak entrenatzeko lekuan*”. Baina... konturatzen gara une honetan zein diren gure seme-alabak?

Guraso zareten horiei galdera bat egingo dizuet:

- *Zuk, zer dakizu egiten?* Adibidez: gidatu, irakurri, janariak prestatu, entxufea konpondu, gitarra jo... zer dakizu egiten?

- *Nola ikasi zenituen?* Liburuetan, eskolan, begiratu? Norbaitek irakatsi zizun? Nork? Nortzuk? Non? Noiz? Begira zenbat ikasi duzun urte hauetan zehar.

Zuen seme-alabek zati bat baino ez dute bizi izan eta horregatik zati hori bakarrik ikasi dute. Ez dute zuen esperientzia. Ez dira zati batean baino nahastu, zati hori bakarrik esperimendatu dutelako eta ezin duzue ekidin aurrerantzean gehiago esperimendatzea, asmatzea, huts egitea eta sufrutzea. Hori bai, euren gaitasun oso hurbil egon zaitezke eta haiek horretaz ohartu behar dira.

- *Zure seme-alabek zer dakite egiten?* Beraiengan eta egiten duten moduan konfiantza duzu? Familiarentzako zeregin azpimarragarri eta garrantzitsuak agintzen dizkiezu? Nork egiten du ondoen...? Nork eskaintzen du beti bere burua honako hau egiteko...? Zenbat laguntzen dute? Helduak, aiton-amonak, izeba-osabak sarri ikusten dituzte? Zerbaiterako eskaintzen dute euren burua? Laguntzen dute, bisitatzen dute, konpontzen dute, laguntza eskaintzen dute? Berreraikitako etxe batean, laguntza eskaintzen dute, integratzeko ahalegina egiten dute? Eta haiek, baliagarri sentitzen dira? Preziatuak sentitzen dira? Zer gertatuko litzateke haiek egongo ez balira? Zeren falta sumatuko litzateke? Badakite janariak prestatzen? Plater errazak (tortilla, xerra, pasta...) prestatzen eta botoi bat josten edo galtzen barrena hartzen irakatsi diegu? Irakatsi diegu egun batez bakarrik gelditzen guztia prestatuta utzi gabe?

Galdera hauek egin ondoren, ziur zaudete zuen seme-alabak orain, euren bizitzaren une honetan, erabat ezagutzen dituzuela? Izan ere gerta daiteke lehendik genuen ideia (desordenatua, lotsagabea, ahazkorra da) beharrean beste errealitate diferentea agertzea: jada ez dira halakoak. Baina orain zein dira?. Berriz ezagutzeko eta munduko maitasun guztiarekin helduen mundu ezegunegian sartuta daudela sentiarazteko unea heldu da. Gazteentzako hori oso garrantzitsua da familian ezinbestekoak direla badakitelako. Beharrezkoak dira familiaren ongizaterako.

## ETA AMAITZEKO

Askotan nerabeak tristezia mugagabea sentitzen du, eta gurasoek hala sentitzea ekidin nahi arren ez lukete lortuko. Guztiok pasatu behar dugu prozesu bat. Prozesu horretan gure burua berriz ezagutu behar dugu, eta ez da gauza bera haur sentitu eta, bat-batean, norberaren burua baldar edo kurbaz betea ikustea. Zaila da egoera berrira moldatzea, nahasmen eta segurtasun falta handiko uneak dituzte. Oso pozik euren burua heldu gisa ikusteagatik, baina tristezia handia atzean utzitako guztiagatik.

Maiz izaten dituzten haserrealdi eta umore-aldaketen aurrean helduek pazientzia erakutsi behar dute. Euren isiltasun deserosoek galdetzeraz bultzatzen gaituzte. Galdera asko egiten zuten haur horiek izateari utzi diotenean, orain gu behartzen gaituzte galdera beldurtiak eta konfiantza gabekoak egitera. Itxaroten, galdeketak atzeratzen eta konfiatzen ikasi behar da, esku onetan daudelako, ahal zenuten ondoen hezten saiatu zareten zuen eskutan daudelako.

Hau une aproposa da baldintzarik gabe maitatzen dituzuela hamaika modutan adierazteko. Nerabezaroa oso luzea denez guk ere tarte zabala dugu. Egoeraz jabetzeko denbora ematen digu, hau ez delako egun batetik bestera gertatzen. Hori bai, bat-batean egun batean honako hau esaten digute: *“Aizu, ama, gaur zer moduz zaude?”* – *“Zergatik?”* – *“Ez dakit, neke-aurpegia duzu... Zerbait gertatu da?, Zerbait galdu dut? Tira, eseri eta zukua prestatuko dizut”*. Zuk ez duzu espero eta zorabiatzeko zorian egon zara, baina gertatzen da. Edo bat-batean semeak aitari honako hau esatea: *“Zer, autoa garbituko dugu edo pusketan erortzea nahi duzu?”* eta pentsatzen duzu: *“Zer eskatu nahiko du...?”* Baina ez, orain ematen hasteko prest dagoela besterik ez da.



## BIBLIOGRAFIA

- Bettelheim, Bruno "No hay padres perfectos" 2006 Crítica
- Castanyer, Olga, "La asertividad" 2004, Desclée de Brouwer
- Corkille Briggs, Dorothy, " El niño feliz" 2006 Gedisa
- Dolto, Françoise "Tout est langage 1987 Livre de Poche
- Elías, Maurice et al. "Educar con inteligencia emocional" 1999, Plaza y Janés
- Estivill, E. y Averbuch, M. " Recetas para dormir bien" 2007 Debolsilo
- Faber, A y Mazlish, E , "Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen" 2008 Médici
- Ferrerós, M<sup>a</sup> Luisa, "Sí, mamá" 2006 Planeta
- Giménez, Montserrat "Los niños vienen sin manual de instrucciones" 2007 Santillana
- Rufo , Marcel " Rebeldes con causa" 2007 Grijalbo
- Seligman Martin, "Niños optimistas" 2005 Debolsillo
- Smith , Manuel « Cuando digo NO, me siento culpable 1977, Mondadori
- Smith, Manuel " Sí, puedo decir no " 2003 Debolsillo
- Soler, J. y Conangla, M , "Ámame para que me pueda ir" 2006 Amat
- Urra, Javier, "Educar con sentido común" 2009 Aguilar