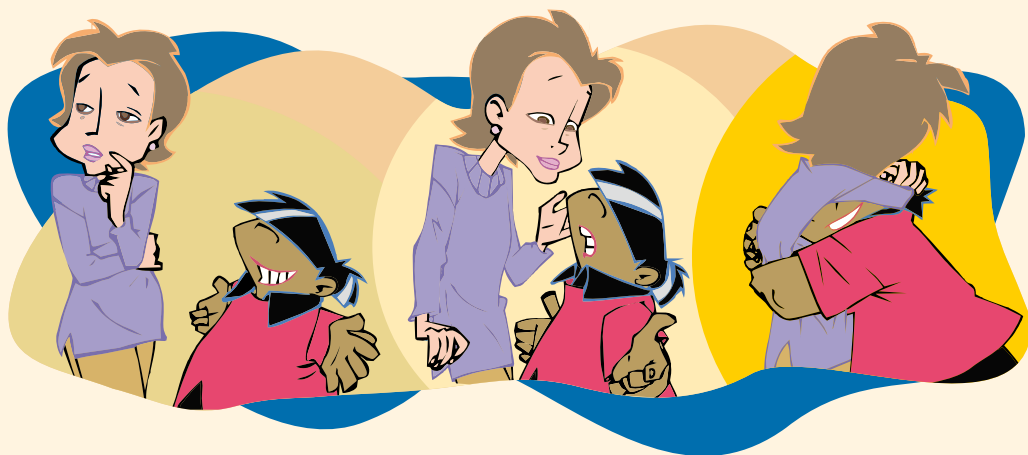




ohitura
osasungarriak
lantzen seme-alabak
hezi



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

© EDEX, 2015

Zuzendaritza: Roberto Flores Fernández

Testua: Iván Darío Chahín y Gladys Herrera

Irudiak: Carlos Varela

Diseinua: Grupo Molino de Tinta

Argitaratzailea:

EDEX

Indautxu, 9 - 48011 Bilbao

Tfno: 944 425 784

Helbide elektronikoa: edex@edex.es

www.edex.es

✈ @FundacionEDEX

Argitalpen hau EDEXen ekimena den “Bizitzaren abentura” programaren barruan dago

ISBN: 978-84-9726-879-0

Lege Gordailua BI-1926-2015

Eskubide guztiak gordeta.





Eusko Jaurlaritzako Enplegu eta Gizarte Politiketako Sailak zure esku jartzen du material hau, prebentzio unibertsaleko baliabide didaktiko gisa. Helburua da EAEko gurasoei laguntzea beren seme-alabekin alkoholaren arriskuak lantzen.

Ekintza hau Adingabeak eta alkohola programari dagokio, eta 2013-2020rako Osasun Planean dago txertatuta.

116111 ZEUK ESAN

Haurrei eta Nerabeei laguntzeko zerbitzua da, **telefonoz (116111)** zein **online** bidez (www.euskadi.eus/zeukesan) eskaintzen dena. Eusko Jaurlaritzak kudeatzen du.

Zerbitzua **anonimoa eta doakoa** da. **Profesional adituek** kezka edo ezinegona duten haurrei edo nerabeei orientazioa, aholkularitza eta informazioa ematen diete.

Bestalde, **helduen kontsultak** ere jasotzen dute, beren ingurunean haur edo nerabereren bat babesik gabe dagoela dakitenean, edo susmatzen dutenean, eta zer egin ez badakite.

Online bidez kontsultak egiteko:

- www.euskadi.eus/zeukesan web guneko kontsuluten **postontzia** erabili.
- Facebook eta Twitter **sare sozialeko profilak** erabili.

Horrez gain, www.euskadi.eus/zeukesan web gunean aurkituko duzuna:

- 2 **blog** (bata helduentzat eta bestea adingabeentzat).
- Eduki eta **material interesgarriak**.
- Sare sozialetan eta **newsletter** berrian sartzeko estekak.

Ordutegia:

Astelehenetik ostiralera: **09:00 – 21:00**

Larunbat, igande eta jaiegunetan: **12:00 – 20:00**

116111

Adingabea bazara edo laguntza behar duten adingabeak ezagutzen badituzu, deitu!

Si eres menor o conoces a menores que necesitan ayuda ¡llama!

Zeuk esan

www.euskadi.eus/zeukesan



aurkibidea

- 3** Ez dago guraso perfekturik
- 5** 1. urratsa: Entzuten ikastea
- 9** 2. urratsa: Gai guztiei buruz hitz egitea, alkohol eta beste drogak barne
- 13** 3. urratsa: Geure burua aintzat hartzen jakitea
- 17** 4. urratsa: Eredu izatea
- 21** 5. urratsa: Balio sendoak eta egokiak jasotzea
- 25** 6. urratsa: Taldearen presioa gobernatzea
- 29** 7. urratsa: Familiar arauak finkatzea
- 33** 8. urratsa: Aisiaren erabilera segurua eta osasungarria bultzatzea
- 37** 9. urratsa: Erabakiak hartzeko hezteak
- 41** 10. urratsa: Herritartasunez jardutea



Ez dago guraso perfekturik

Bai amak eta bai aitak autodidaktak gara. Egunez egun ikasten dugu hazten, tartean ditugula pixoihalak, eztabaidak, mainak, nahiak, zalantzak, pozak, negarrak, ezustekoak. Ez dute inor lanbide honetarako behar adina prestatzen. Ezustean harapatzen gaitu eguneroko bizitzak, eta une oro eskaintzen digu ikasteko aukera. Edonola ere, badugu abantaila bat: denok dugu hori egiteko behar besteko gizatasuna eta gaitasuna.

Gaur egun 8 eta 12 urte bitartean dituzten seme-alabei orientabide egokia emateko prestakuntza nahi duten gurasoentzat osatu da gida hau. Eta, halaber, osatu da beren seme-alabei beraien buruarenganako eta besteenganako begirunez jarduten duten pertsonak izaten eta beren burua eraldatzeko eta gauzak eraldatzeko herritarrak izaten erakusten dieten gurasoentzat, eta, modu berezian, gaur egun nerabeen munduan lekua duten alkoholaren, tabakoaren eta beste droga batzuen erronkari aurre egiteko gai izango diren herritarrak izaten erakutsi nahi dieten gurasoentzat.

Orrialde hauetan proposatzen ditugun hamar urratsek ez dute antzik ibilbide luze batean bata bestearen atzetik egiten diren urratsekin; aitzitik, antz handiagoa dute dantzarako urratsekin. Izan ere, dantza mugimendu horiek ikasi bitartean, berezirik izendatu eta entseatu daitezke, modu mekanikoan; baina “musika jotzen” hasten denean eta trebetasuna lortzen denean, graziaz eta talentuz irteten dira, sekuentzia ordenarik gabe, harmoniaz, batzuk besteekin nahasturik. Gida honetan zenbatuta agertzen badira ere, ez dugu bat bestea baino garrantzitsuagoa denik

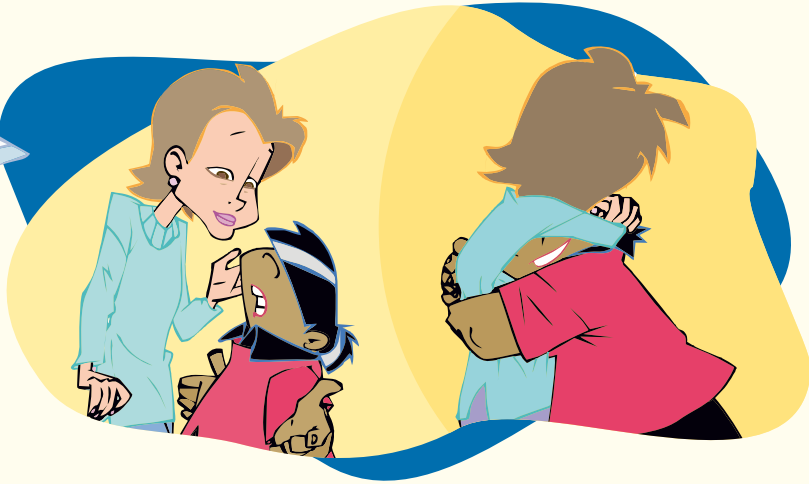
edo lehentasuna duenik uste. Guraso izateko irakaskuntzari eransten zaizkion hamar urrats dira, seme-alabak zorientsuak izateko heziketa bizia eta osasuntsua emateko zeregina betetzeko.

Gidaren edukietan sakondu ahala, hiru ardatz nagusi kontuan hartuta osatu direla ikusiko duzu:

- ★ Elkarrizketa heziketarako estrategia nagusia da, izan ere, horren bitartez gure seme-alabei argi eta garbi adieraziko diegu zer pentsatzen dugun, eta, aldi berean, aukera izango dugu haiek zer esan nahi diguten arretaz entzuteko.
- ★ Autonomia da gure seme-alaben hezkuntzaren funtsezko helburuetako bat; era horretara, beren ongizatea sendotuko duten erabakiak hartuko dituzte. Autonomia estuki lotuta dago norberak eguneroko bizitzaren erronkak konpontzeko konfiantzarekin; horretarako, hala ere, trebatu egin behar dira.
- ★ Familiaren maitasuna zalantzei eta ziurgabetasunari aurre egiteko segurtasuna ematen duen lotura da. Maitasun erabateko eta eskuzabal horrek, hau da, atsegin-emailea ez den horrek, seme-alabei aukera emango die behar dutenean amaren edo aitaren babesa eskatzeko, haiek ondo hartuko dituzten ziurtasuna edukiko baitute; eta orobat ziurtasuna dute bizitzak eskatzen dituen indarrak eta “bitaminak” familian lortu ditzaketela.

Badakigu ez dagoela ez ama ez aita perfekturik, eta asmatzea bezain litekeena dela huts egitea. Halaber badakigu pertsona oro hezi eta hobe daitekeela eta gure seme-alaben garapenaren erantzukizun handia familiaren baitan dagoela. Gida honetan, seme-alabak hezteko eta haiei laguntzeko gure rola hobetzeko funtsezko hamar alderdi azaltzen dira. Aurrera. Ezagutu itzazu urrats horiek, barneratu itzazu, eta eman, gero, zure ukitua.





Entzuten ikastea

Jaioberri batek jakiten badu gose delako edo eroso ez dagoelako negar egiten duen aldiro norbait etorriko zaiola laguntzeko prest, konfiantzaren plazera sentituko du. Handik urte batzuetara, dentistarengana joateko beldur denean, sentitzen duena azaltzen badu eta ulertzen dutela ikusten badu, bere familiarenganako konfiantza ez ezik maitasuna ere sendotuz joango da. Nerabearora iristean, bere gorputz berri horri buruzko galderak sortuko zaizkio, eta aitak edo amak maitasunez jarduten dutela ikusten badu, eta orobat ikusten badu arretaz entzuten dutela esaten diena eta berarekin hitz egiten dutela, orduan, jakingo du maite duten pertsonak dituela etxean, entzuteko gai direla eta bizitzan kezkatzen dituen gauzei buruz hitz egin dezakeela haiekin.

Gure seme-alabak jaiotzen direnetik beretik ikasten dugu entzuten, ahalegin-tzen baikara komunikatzen dizkiguten pentsamenduak, sentimenduak eta premiak identifikatzen. Entzuten duten gurasoak gai dira ezaugarri hauek betetzen dituzten solasaldiak izateko:

- ★ Epaitu edo mehatxu egin aurretik, ulertu.
- ★ Kontatzen digutena kritikatu, gutxietsi edo barregarri utzi aurretik, entzundakoa aintzat hartu.
- ★ Gure eskaeretikiko jarduera koherentez bete eguneroko bizitza.
- ★ Edozein gertaeraren aurrean, irtenbideak proposatu, eta ez eman aholku zerrendarik edo ez adierazi erantzun guztien jabe gara.



Gure seme-alabek hobeto hitz egingo dute hainbat gairi buruz, hala nola, alkohola, tabakoa, drogak, sexualitatea, elkarbizitza, jazarpena, indarkerian jarduten duten taldeak... baldin eta entzuten dakiten gurasoak badituzte.



Entzuten ikasteko

1 Zure hitzez adierazi esan dizutena, ondo ulertu duzun ziurtatzeko

Gainerakoei gertatzen zaigun bezala, zure seme-alabek eguneroko bizitzako haserreei, tristurei eta frustrazioei buruz hitz egin behar dute. Atsekabetuta daudenean, norbaitek sentitzen dutena ulertzea behar dute, ez dute irtenbiderik behar. Irtenbideak “barrena arindu” dutenean landu daitezke. Haiek esandakoa errepikatzea da ulertzen zaiela adierazteko modu bat.

adibidez



Semea: Juan ez dut gogoko; denak gonbidatu zituen bere festara, ni izan ezik.

Ama: Juanekin haserre zaudela ematen du, ez dizulako bere festara joateko gonbita egin.

Semea: Bai. Beno, kontua da bere urtebetetzeko festan egon nahi nuela.

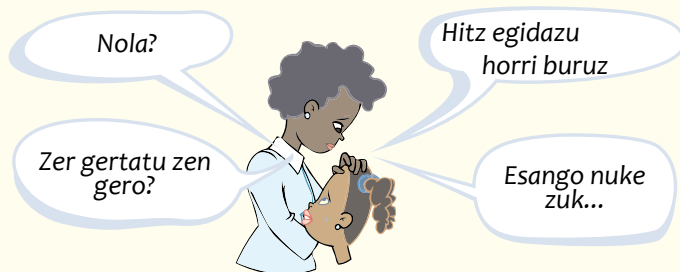
Ama: Orduan, haserre egoteaz gainera triste ere bazaude?

Semea: Bai... pentsatzen dut ez didala gonbidatu nik bera ere ez nuelako gonbidatu.

“Gogoetaz entzutea” esaten zaio horri, eta hiru helburu hauek betetzen ditu: aurrean duzun pertsonari ziurtatzea esandakoari arreta jarri diozula eta ulertu duzula; seme-alabei aukera ematea beren baieztapenak beste pertsona baten ahotan entzuteko, eta beren sentimenduak aztertzeraz bultzatzea.

2 Erabili esaldi kementsuak, zure interesa erakusteko eta elkarrizketari bizirik eusteko

Elkarrizketan esaldi laburrak eta kementsuak erabiltzen baditugu, seme-alabei adieraziko diegu beren gaiek interes handia dutela guretzat, adibidez:



adibidez



Alaba: Atzo, Paulak garagardo bat atera eta Mariari eta niri eman zigun. Nik nahi ez nuenez, bota egin nuen, eta Paula sutan jarri zen.

Aita: Paularen haserreagatik kezkatuta zaudela ikusten dut. Hitz egidazu horri buruz.

Alaba: Ez nuen jakin zer egin garagardoa eman zidanean.

Aita: Nahastuta zeundela eta zer egin jakin ez zenuela ematen du. Eta orain, zer: uste duzu beste era batean erantzun zenezakeela?

Alaba: Banuen esatea: “eskerrik asko, baina ez dut nahi”.

Aita: Zaila da lagunei ezetz esatea. Zer egingo duzu, berriro halako egoera batean suertatuz gero?

Elkarrizketa horren ondoren, alabak oso argi edukiko du aita benetan kezkatzen dela berari gertatzen zaionagatik, aintzat hartzen duela berarekin hitz egitea eta konfiantza osoa duela beragan, uste baitu alkoholaren erronkari erantzunak bilatzeko gai izango dela.

3 Elkarrizketetan, hitzak baino zerbait gehiago erabili

Elkarrekin hitz egiten dugunean, irribarre egin, besarkatu, kontaktu bisuala eduki, eskutik hartu, hau da, erabili zure gorputza, han zaudela eta entzuteko prest zaudela adierazteko. Hitz egitean, erabili ahots adeitsua eta gogoetatsua, baina sarkasmoz ari garela, beren bizitza pribatua kontrolatu nahi dugula edo dena dakigula aditzera eman gabe. Semearekin edo alabarekin hitz egitean, adi egon haren aurpegiak eta gorputzak adierazten duenari.



Alaba: Atzo Javierrekin borrokan egin nuen.

Ama: Benetan?

Alaba: Bai, baina berdin dit, lagun gehiago ere baditut eskolan.

Ama: (Gero, adi begiratu dio, eta arratsalde osoan arreta galdu-ta eta isilik egon dela konturatu da. Beraz, harengana hurbildu da, galderaren bat egiteko asmoz, eta besarkatu egin du, maitekor).

Maitea, arratsaldean goibel ikusi zaitut. Triste zaudela ematen du.

Alaba: Bai, pixka bat bai, Javier lagun ona bainuen.

Ama: Hitz egidazu horri buruz...

Aurreko adibideak ondo erakusten du hitzek eta gorputzaren hizkuntzak ez dutela beti gauza bera adierazten. Kasu horietan, jarri arreta gorputzaren hizkuntzan, eta sartu era horretako mezuak elkarrizketan. Era horretan, elkarrizketa aberastu egingo da hitzekin, keinuekin, jarrerekin eta gizakion beste komunikazio moduekin.

Harreman on orok behar du entzumena, sendotuko bada; izan ere, entzutea ezinbestekoa da konfiantza handitzeko eta elkarrizketari bizirik eusteko, landu beharreko gaiaren zailtasuna edozein dela ere.

oharrak...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Gai guztiei buruz hitz egitea, alkohola eta beste drogak barne

Zer gairi buruz hitz egiten duzu zure seme-alabekin? Gehienetan errazagoa da gai arinei buruz hitz egitea, esaterako eguraldiari, modari edo sakelako telefonoei buruz, sexualitateari edo droga kontsumoari buruz aritzea baino. “Garrantziko” gai horiek:

- ★ Gogaikarriak izan ohi dira: “Berriro horri buruz hitz egingo didazu?”, beraz, guraso “astunak” bihurtzen gara.
- ★ Saihestu egiten dira: hobe da “horri buruz” ez hitzik egin. Orduan, isilik egotea erabakitzen da, eta bide ematen zaio zehaztasunik gabeko informazioari.
- ★ Gor bihurtzen gaituzte: “Ez didazu entzuten, ez zara isiltzen”. Gure seme-alabei egin behar dutenari buruzko hitzaldia botatzen diegu, eta elkarrizketatik bakarrikzketara joaten gara.

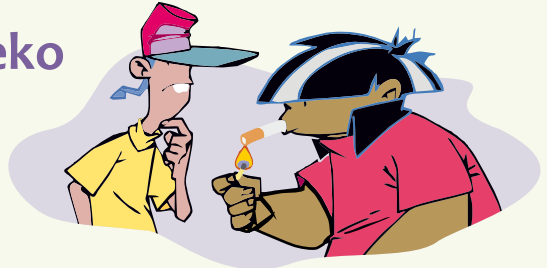
Horrelako gauzak gertatu ohi diren urteetan, nerabeek alkohola, tabakoa eta beste droga batzuk hartzeko eskaintza “erakargarriak” izaten dituzte beren eguneroko bizitzan. Bada, une horretan, adeitasunez, sakontasunez eta argitasunez sendotu behar ditugu gai guztiei buruz hitz egiteko trebetasunak.



Elkarrizketaren bitartez, zure seme-alaben kritikarako gaitasuna indartu dezakezu, eta, besteak beste, erretzearen, alkohola edatearen eta sexu harremanak edukitzearen “abantailei” eta “normaltasunari” buruz pentsatzen dutena aldatzen lagun diezaiekezu.

Gai guztiei buruz Hitz egiten ikasteko

1 Aurre egin sinesteei



Zerbait egiaztatu gabe ziurtzat jotzea sineste hutsa da. Alkoholaren, sexualitatearen, tabakoaren eta gainerako drogen eremuan, ugariak dira sinesteak, eta horietako asko gure jardunaren bitartez bermatzen ditugu; edonola ere, solasaldi on baten bitartez aurre egin diezaiekegu horiei.



Sinesteen adibideak:

- Gauzak okertzen direnean, kopa bat edatea lagungarria da.
- Erretzeak ez loditzen laguntzen du.
- Erretzea handiagoa naizela ematen du.
- Kopa bat edatea da zerbait ospatzeko modurik onena.
- Erretzen eta edaten duten gazteak errazago onartzen dira, eta ospetsuagoak dira.
- Gazte gehienek edaten eta erretzen dute.

Sinesteak zalantzan jartzeko, pentsamendu kritikoa sendotu behar da. Hona hemen horretarako hainbat giltzarri:

★ Baieztapenak galdera bihurtu eta erantzunak bilatzen saiatu: Nola “lagun” dezake alkoholak gauzak okertzen direnean?

★ Muturreko bi aukera besterik ez daude? Aztertu bizitzaren edozein egoeratan sor litezkeen tarteko aukera guztiak, esate baterako, “ezetz” esatea haserretu gabe, adeitsua eta ezaguna izatea drogak hartu gabe, pertsona amultsua izatea sexu harremanik eduki gabe.

★ Erantzutean, arreta handiagoa jarri arrazoiak bilatzen, tradizioak bilatzen baino: aztertu jarrera baten eta bestearen aldeko argumentuak, eta baztertu argumenturik eskaini gabe ohituraren alde egiten dutenak.

★ Gozatu solasaldiaz. Pertsona baten pentsamendu kritikoa sendotzeak balio handiagoa du, gogoetarik egin gabe hainbat sineste azaltzeak baino.

2 Azaldu argi zergatik adingabeek ez duten edan, erre edo drogarik kontsumitu behar

Ez utzi inoiz zure ikuspegia azaltzeari. Esperientzia duzu, gaiei buruzko ezagutza eta familian orientatzaile izateko zeregina betetzen duzu. Bete ezazu zeregin hori hitz gutxirekin, maitasun askorekin eta argitasunez. Hona hemen argumetuaren azalpenak sinesgarri egiteko hiru alderdi lagungarri:

- ★ Esaten dena egitea: eguneroko bizitzako ekintzen bitartez hitzen edukia ez ukatzea.
- ★ Arau argiak edukitzea: familiako kide guztien artean hitzartu behar dira, eta denek ezagutu eta errespetatu behar dituzte.
- ★ Adingabeek alkohola ez edatearen aldeko gure arrazoiak seme-alabek ondo ulertzen dituztela ziurtatzea. Ez hartu gauza segurutzat, azaldu zure argumentuak eta entzun haien iritzia.

Adibide gisa, gure ustez adingabeek alkohola zergatik ez duten edan behar azaltzeko bi arrazoi hauek balia daitezke:



• Alkohola kontsumitzea arriskutsua da adingabeentzat

Neska-mutilak hazten ari dira oraindik, eta helduek baino pisu gutxiago dutenez, intentsitate handiagoz sentituko dituzte alkoholaren ondorioak, baita gutxi hartzen dutenean ere. Emozioei dagokienez, oraindik heldutasunik ez dutenez, ez dute jakingo sortzen diren gorabeherak nola gobernatu. Gainera, alkoholak garunean dituen ondorioek zaildu egiten dute ikasketa prozesua eta kirola egiteko gaitasuna; beraz, kili-kolo jartzen dute beren etorkizun profesionala eta hondatu egiten dute beren denbora librea.

• Adingabeei alkohola saltzea legez kanpokoa da

Adingabeei alkohola saltzea legez kanpokoa da. Legeak konpromiso garbia eskatzen die helduei haurren osasunari dagokionez, eta alkohola saltzea edo eskaintzea printzipio horren kontrakoa da, guztiz. Egin gogor haurren osasunerako eta ongizaterako eskubidea defendatu behar denean.





3 Aukeratu hitz egiteko une egokia

Zerbaitean arretaz ari garenean, ez dago egokia ez den norbait agertzea edo so-lasaldi formal bat proposatzea baino gauza okerragorik. Hobe da eguneroko bi-zitzan alkoholaren gaia sortzen diren uneez baliatzea horri buruz hitz egiteko. Era horretako une asko sortzen dira, horiez jabetzen ikastea da kontua:

★ Film bat ikusten ari garela, antzezleetak batek alkohola edaten duenean.

★ Familia elkartzen den batean, norbaitek gehiegi edaten duenean.

★ Albistegietan alkoholaren eraginpean gidatzen ari zen pertsona batek era-gindako zirkulazio istripu baten berri ematen dutenean

★ Heldu batek adingabe bati alkohola eskaintzen dionean, ezer gertatuko ez balitz bezala.

Une horiek egokiak dira ikasteko, eta gauza jakina da halakoetan esaten direnek eraginkortasun handiagoa dutela. Gainera, denbora librea familian igarotzen de-nean, era horretako aukera asko izango dira. Zineman, jolasean, txangoak antola-tzean, erakusketetan, besteak beste.

oharrak...



.....

.....

.....

.....

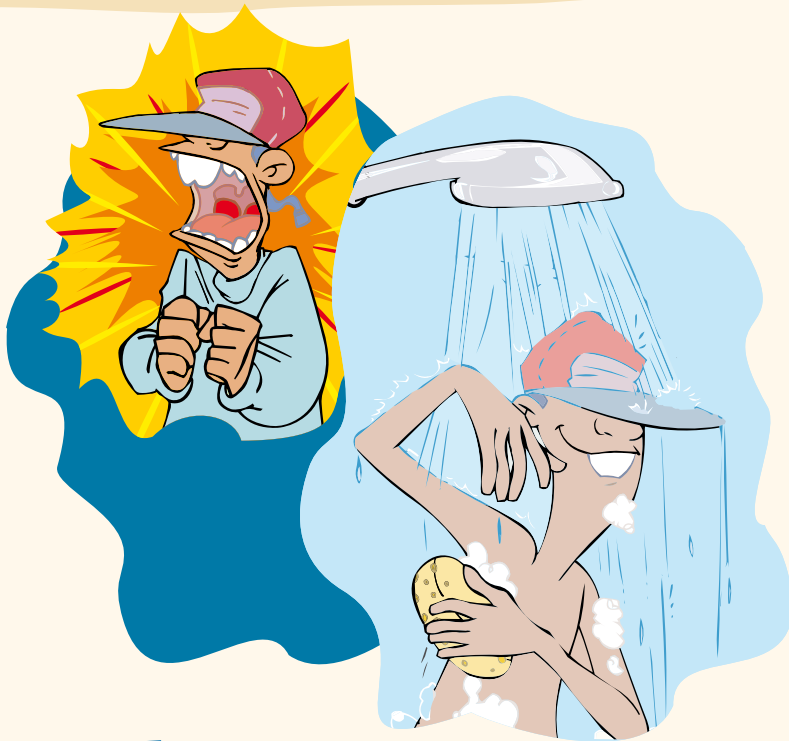
.....

.....

.....

.....

.....



Geure burua aintzat hartzen jakitea

Etxe batean leiho adina ispilu behar direla esan ohi da. Lehenek mundua gure lekutik haratago ikusteko eta beste munduak zein desberdinak diren jakiteko balio digute. Ispiluak, berriz, geure baitara begiratzeko eta gure munduan ez beste inon ez dagoena igartzeko: koloreak, formak eta espazioak.

Pertsonen prestakuntzak ere ispiluak eta leihoak behar ditu. Azken horiek beste pertsona batzuk eta beren izateko moduak ezagutzeko aukerak dira. Eta ispiluak, berriz, geure buruari begiratzea ez ahazteko, gizaki berezi egiten gaituzten ñabardura horiek ezagutzeko.

Geure burua aintzat hartzeko ispiluaeren zeregina betetzen duten familiek (alegia, geure burua maitatzen eta bertan ikusten laguntzen dutenak) garen bezala maitatzen laguntzen digute, eta baita gure izaeran gustatzen ez zaiguna hobetzen eta eraldatzen ere.



Haurrak hazi ahala beren buruaren irudi zintzoa ikusten dutenean eta, aldi berean, beren buruaren estimua edukitzen ikasten dutenean, indartu egiten da haien autoestimua, eta gutxitu egiten dira alkohola, tabakoa edo beste droga batzuk gehiegi hartzeko aukerak.



Geure burua **estimatzen** ikasteko

1 Goraipatu ahalegina, ez bakarrik arrakasta

Eguneroko bizitzan etengabe jartzen dira helburuak, eta horiek lortzeko borrokatu ohi da. Ildo horretatik, saihestezina da, eta desiragarria, batzuetan asmatzea eta beste batzuetan huts egitea. Gurasoek esperientzia horiek irakur ditzakegu eta gure seme-alabei horietatik ikasten lagundu diezaiekegu. Hona hemen horretarako hainbat giltzarri:

- ★ Goraipatu ahalegina, ez bakarrik arrakasta. Jakinarazi ez duela beti irabazle izan behar. Bizitza geografiaren antzekoa da: bailarak ditu, mendiak, sakonuneak, gailurrak, hondartzak... denetik pixka bat. Lorpenak adinako meritua du ahaleginak.
- ★ Aztertu, harekin batera, jarritako helburuak errealistak diren. Eman argibideak lor litezkeen helburuak jartzeko. Helburu handiegiak jarritz gero, porrota segurua dela aurreratu liteke, eta, esperientzia hori maiz errepikatuz gero, oso gogorra izan liteke kolpea.
- ★ Ez jo konparazioen esparrura. Sekula ez da falta gauzak hobeto edo okerrago egiten duenik.
- ★ Gertatutakoa modu kritikoan aztertuz gero, ez ahaztu jokabideei buruzko gogoeta egiten ari garela (eraso bat, ahaztutako zerbait, ahalegin txikia), eta ez pertsonari buruzkoa.



Positiboa: Zorionak ematen dizkizut, orain saskibaloiko taldekoa zara, eta ohore handia da hori. Aurrera

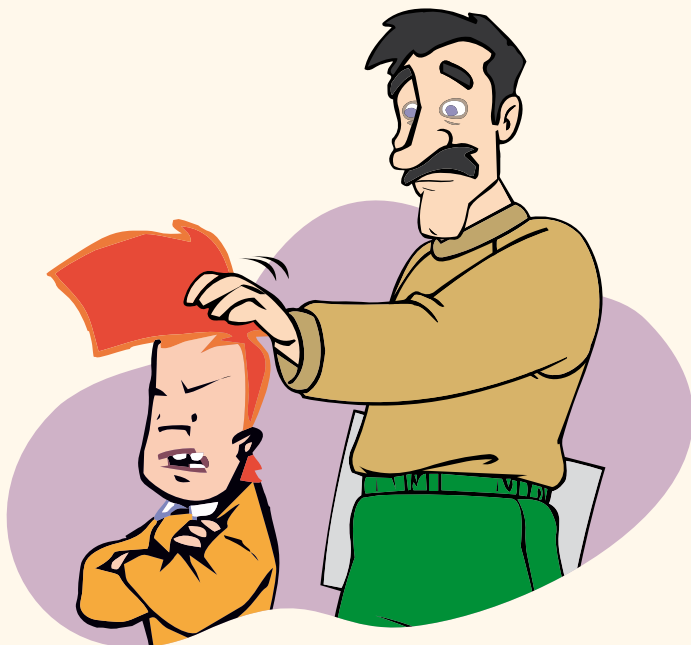
Negatiboa: Eman al duzu izena eskolako saskibaloiko taldean? Orain kapitaina izan behar duzu!

Positiboa: Egia da zure ahizpak nota hobeak izan dituela. Baina hau ez da lehiaketa bat. Eskolara ikastera joaten gara, eta zu ikasten ari zara. Zorionak!

Negatiboa: Noiz arte izango zara nota txarrenak ekartzen dituen?

Positiboa: Ez dut uste pertsona oldarkorra zarenik. Uste dut ikastetxeko zuzendariarekin izandako jarrerari dagokionez oldarkorra izan zela.

Negatiboa: Eta noiztik zara zu hain oldarkorra eskolako zuzendariarekin?



2 Azaldu zure sentimenduak modu egokian

Beren familiaren babesaren sentitu duten pertsonen segurtasun eta indar handia izan ohi dute, alkohola, drogak eta tabakoa kontsumitzeko edo arintasunez eta arduragabe jarduteko presioari aurre egiteko adinakoa.

Berdin dio familian dibortzio bat izan den, seme-alabak ikasketetan edo kirolaren alorrean lortzen dituen emaitzak espero bezain onak izan ez diren edo familian zailtasun larriak dauden; beti adierazi behar zaie maite ditugula. Jakinarazi eta sentiarazi harenganako maitasuna ez dela negoziagarria eta ez dela beste egoera batzuen araberakoa. Arazoak eta krisia badago ere, besarkatu eta muxu eman, esan maite ditugula, egin txantxak, barre egin zure buruarekin, pozik eta umore onez aritu zuen arteko solasaldietan.

Gurasoen hitza legea da haurtzaroan. Horregatik, zuzentzeko moduak egokia izan behar du. Adierazi zure seme-alabei, sendotasunez, maitasunez eta argi, zer jokabide aldatzea gustatuko litzaizukeen. Saia zaitez hitz garratzak ez erabiltzen; min egiten dute eta ez dute haien autoestimua indartzen.

adibidez



Positiboa: Niretzat garrantzitsua da etxea ordenatuta egotea. Traba egiten dit gauzak edonon botata edukitzea. Dagokien lekuan eduki behar dituzu zure gauzak.

Negatiboa: Axolagabe hutsa zara! Noiz ikasiko duzu gauzak bere lekuan uzten?

3 Erantzukizunak eman

Elkarbizitzan, arauak eta zigorrak hitzartu eta errespetatu behar dira. Azaldu argi eta garbi zein diren, denek argi izan dezaten etxean zer mugen barruan jardun behar den. Eguneroko bizitza eta familiaren bizikidetzan laborategi bikaina dira pertsona arduratsua izaten ikasteko, eta orobat ikasteko helburuak jartzen eta lortzen, norberaren irudi positiboa edukitzen eta zertan hobe dezakegun jakiten.



Familiaren baitan hitzartu litezkeen zenbait arau eta erantzukizun:

- Norberak bere arropa lisatu eta jaso behar du.
- Denon artean eduki behar da sukaldea garbi.
- Jakiak prestatzen ikasi behar da
- Norberak bere logela ordenatuta eduki behar du.

Arauak balio pedagogiko handiagoa izango du, baldin eta betetzen ez denean zigortzen bada. Azaldu, hasieratik beretik, zeintzuk izango diren zigorrak, eta aplikatu itzazu arauen bat betetzen ez denean.

oharrak...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Eredu izatea

Imitazioa da gizakiok ikasteko dugun baliabide nagusia. Bizitza osoan zehar baliatzen den ikasteko modua da, eta askotariko esparruak hartzen ditu, esate baterako, ibiltzeko modua, emozioak gobernatzeko modua edo ezusteko gertaeren aurrean erreakzionatzeko modua. Familian, gurasoak dira seme-alaben eredu, baita horretarako asmorik ez dutenean ere.

Alkoholaren, tabakoaren, sexualitatearen eta elkarbizitzaren kasuan ere, ereduaren bitartez ikasten da. Era horretara, gure jokabideetatik abiatuta, eta ez bakarrik hitzetatik abiatuta, erakuts diezaiokegu zer harreman eduki gai horiekin, eta bi alderdi horien artean koherenteak izaten ahalegindu behar dugu.



Esaten duguna hobeto egitea eta egiten duguna hobeto esatea da eredu ona ematea. Ez da familia perfektua izan behar, koherentea baizik.

Eredu egokiak izateko

Hiru urrats hauek lagungarriak dira, jakin ahal izateko alkoholaren kontsumoa dela eta zer eredu mota ematen ari garen gure seme-alabei.



1 Identifikatu zure ohiturak

Imitazioaren bitartez ikasten denari buruzko ikerketetan egindako garrantziko hainbat aurkikuntzaren arabera:

- ★ Jende gehienak bere gurasoen antza du alkoholarekiko harremanari dagokionez
- ★ Alkohol asko edo gutxi edaten dutenen edo edaten ez dutenen seme-alabek antzeko jokabidea izan ohi dute heldutasunean.
- ★ Alkoholik edan gabe egon litezkeen edo noizean behin eta modu kontrolatua edaten duten helduak dira, zalantzarik gabe, eredu positiboena.
- ★ Ez da egiaztatu seme-alaben aurrean alkohola edatea kaltegarria denik, baina ikerketa horietan iradokitzen denaren arabera, ez da egokia gehiegi edatea.

Galdera hauek lagungarriak dira alkoholarekiko zenbait ohitura identifikatzeko:



- Zergatik edaten duzu? Animatzeko, lasaitzeko, ospakizunetan, etab.
- Noiz edaten duzu? Lanaren ondoren, telebista ikusten, otorduetan, lagunekin, etab.
- Zenbat edaten duzu?
- Zer egiten duzu mozkortuta zaudenean? Gidatu, lan egin, arazoak konpontzen saiatu, etab.
- Zer ondorio ditu alkoholak zure jokabidean? Beste pertsona batzuei eraso egiten diezu, kontrolik gabe egiten duzu barre edo negar, etab.

Erantzun horretatik irteten den “irudia” zuen seme-alabei modelo bezala balio duen adibidea da. Kontutan eduki irudia egokia ez bada aldatu egin dezakezula.

2 Aztertu modu kritikoan zer jarrera dugun alkoholaren eta alkohola kontsumitzen dutenen aurrean

Zenbaitek uste dute alkoholik edaten ez duen jendea aspergarria dela, alkoholismoa ez dela garrantzizko egoera bat edo mozkortuta dagoen norbait barregarria dela. Horrelakoak entzuten dituzten seme-alabek pentsa dezakete alkohola edatea normala eta atsegina dela. Horrek, aldi berean, alkohola probatzera eta gehiegi edatera bultzatzen dezakete. Horregatik, alkoholarekiko dituzun jarrerak modu kritikoan aztertzea gomendatzen dizugu.

Bien bitartean, hona hemen alkoholarekiko beste harreman mota bat eragiten duten hainbat jarrera:

- ★ Lagunekin elkartzen garenean ez dadila alkohola bileraren erdigunea izan.
- ★ Eskaini alkoholik gabeko edariak halakoak nahiago dituztenei.
- ★ Ez behartu inor alkohola edatera.
- ★ Ez utzi gidatzen alkohola edan duten gonbidatuei.



Edaten edo erretzen ez baduzu, azaldu familiari horren arrazoiak. Zu ez zara zure seme-alabek duten eredu bakarra. Azaldu argi eta garbi zure argumentuak eta hitz egin horiei buruz:

- Ez zait gustatzen duen zaporea edo usaina.
- Nire jarrera egoera guztietan kontrolatzea gustatzen zait.
- Nire familian alkoholikoak daude, eta nahiago dut ez arriskatu.
- Pentsatzen dut ez edatea hobea dela nire osasunarentzat eta egoera fisikoarentzat.
- Ez dut behar ez dudana kaloriarik hartu nahi.





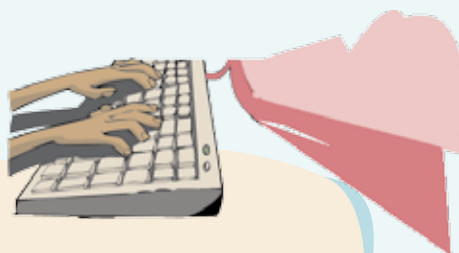
3 Familiako norbait alkoholikoa bada, aurre egin gaixotasunari

Edozein familian egon liteke alkoholismoak jotako norbait. Hori bada zure kasua, jardun ezazu beste edozein gaixotasun sortzen denean jarduten duzun bezala: bilatu espezialisten laguntza. Gainera, kontuan hartu zenbait iradokizun, esaterako:

- ★ Ez ukatu edo ezkutatu gertatzen dena. Haurrak jabetzen dira eta arazoez. Arazoak ezagutzen direnean, horiei aurre egiteko gaitasuna handitu egingen da.
- ★ Argi utzi alkoholismoa gaixotasuna dela. Arazoa gorrotatzen bada ere, maitatu liteke arazoa duen pertsona.
- ★ Jakinarazi familiari ez dagoela gaixotasun horren erantzule sentitzeko arrazoirik, eta mozkorraldiek ez dutela zerikusirik egin dutenarekin edo egin ez dutenarekin.
- ★ Bildu gaiari buruzko informazioa eta zabaldu ezagutza horiek familian, lasai eta argi. Gauzak ulertzen badira, desagerrarazi egingen da gaixotasunaren aurrean sortu ohi den antsietatearen parte bat.

Kontuan hartu alkoholikoen seme-alabek alkoholikoak izateko arrisku handiagoa dutela, gaixotasun horretarako joera heredatu egin daiteke eta.

oharrak...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Balio sendoak eta egokiak jasotzea

Pertsona bat, zortzi urte inguruan, haurtzaroari dagokion itxura galtzen hasten da eta helduen tankera hartzen; eta orobat bere bizitzarekin egin nahi duenari buruzko erabakiak hartzen hasten da. Mailaz maila gertatzen den prozesua da, mantsoa eta beharrezkoa heldutasun maila onera iritsiko bada, eta prozesu horretan, datozen urteetan biziko duen erronka bizienetako bati aurre egiten ikasiko du: taldearen presioaren erronkari aurre egiten. Taldeak esandakoari zenbaterainoko arreta jartzen zaion eta muga non jartzen zaion jakiteko, nerabezaroaren atarian dagoenak beti joko du etxean ona eta txarra denari buruz ikasitakora, eta erabaki bat hartzeko jarraitu beharreko printzipioei buruz ikasitakora.

Horregatik, lehen urteetako bizikidetzatza laborategi bat da balioen sorkuntzari eta horiek sendotzeari dagokionez, beren burua hobeto ezagutzen erakusten zaielako, besteen lekuan pentsatzen, gogoeta egiten eta beren ekintzei zentzua ematen erakusten zaielako, eta orobat ulertzen dutelako eskubideen eta betebeharren artean etengabe sortu ohi den jokoa.



Zure seme-alabek balio sendoak berenganatu badituzte, indar nahikoa izango dute arriskuko egoerak modu positiboan konpontzeko, eta ez dira erraz lerratuko lagunek esaten dutenera.

Balio sendoak eta egokiak barneratzeko

Balioak benetan barneratzen baditugu, egiten dugun guztiari eragingo diote. Hala ere, inor ez da perfektua, eta litekeena da esaten duguna ezeztatzen duten jokabideak agertzea. Ez ezazu ezkutatu zein zaila den koherentea izatea. Agertu zure seme-alaben aurrean pertsona jator baten modura, bere printzipioei leial izaten saiatzen den pertsona baten modura.

Pertsona jatorrak izateko estrategia eraginkorra izan liteke familiarekin eguneroko bizitzan jokoan dauden balioei buruz gogoeta egitea: film baten edukia, albisteak, modan den abestiaren hitzak, auzokoan ohiturak, etab. Ez mugatu solasaldiak zailtasunak dauden egoeratarara; izan ere, horrela eginez gero, denborarekin lotu egingo dituzte elkarrizketa eta arazoa.

1 Geure burua hobeto ezagutzea

Geure barrua hobeto ezagutzen dugunean, garena, duguna, ahal duguna eta sentitzen duguna erabiltzeko aukera gehiago ditugu, eta baita izan nahi dugun pertsona izateko ere.



Aukera guztiez baliatu zure seme-alabei nor diren jakiten laguntzeko eta orobat laguntzeko zer gustatzen zaien eta zer ez, zertarako gai diren, zer indargune eta ahulgune dituzten, noren laguntza izan dezaketen, zer sentitzen duten eta hori nola azaltzen eta bizi duten jakiten; nor miresten duten eta nor baztertzen, eta abar jakin dezaten.





2 Beste pertsonengan eta inguruarengan pentsatzea

Gure sudurra baino urrunago begiratzen ikasi behar dugu, eta kalean, auzoan, hirian, herrialdean eta mundu osoan gertatzen denaz jabetzen ahalegindu. Lagundu beren munduaren “burbuila” hausten, eta baita kanpora begiratzen ere, nor bere buruari eta besteei buruzko balorazio eta jokabide objektiboagoak edukitzeko. Gizakion bizitzak zentzu osoa du oin bat bere zapatan eta bestea bestearen zapata batean dugunean.

Gainera, hezi itzazu besteenganako konfiantza izan dezaten; horrek ez du esan nahi, ordea, asmo txarreko jendea, gehiegikeriak eta erasoak egiten dituen ere badela ezkutatu behar zaienik. Azal iezaiezu, pertsona guztiak horrelakoak ez badira ere, beren burua babesten ikasi behar dutela.



- Bilatu une egokiak zure seme-alabek inguruko eremuak ere ezagutu ditzaten: aberatsenak eta pobreenak, industriak eta bizitokiak, hiriak eta landa-inguruak.
- Ahalegindu beste kultura batzuetako pertsonak ezagutu eta horiekin gauzak partekatu ditzaten, eta orobat saiatu gaitasun, azal-kolore, diru-sarrera, erlijio, etab. berberak ez dituztenekin elkartzen.
- Joan elkarrekin ekitaldi kulturaletara, kiroletera, ekitaldi sozial eta politikoa, izateko eta pentsatzeko beste modu batzuk ezagutzeko eta horiekin eragiteko.
- Azaldu gehiegikerien edo erasoen adibide diren zenbait egoera. Goxotasunez egin, beraien burua babesten ikastea baita helburua, eta ez besteenganako izua eragitea.

3 Osatu seme-alaben sentiberatasuna

Gauza guztiak abiaduraz gertatzen diren mundu honetan, gure seme-alabek laguntza behar dute gauza geldoez, isilez, desberdinez gozatzeko aukera emango dien sentiberatasuna osatzeko. Lagundu ikas dezaten gauzei behatzen, pazientzia edukitzen, gauzei itxaroten jakiten, etab.

adibidez



Itxuraz garrantzirik ez duten xehetasunak, hala nola telebista itzalita dagoela lasai-lasai jatea, otorduak prestatzeaz eta jateaz gozatea, ilunabarrari begira egotea, ohikoa ez duen musika entzutea, ekoizle handietatik urrun dauden beste herrialde batzuetako filmak ikustea, landan ibiltzea koloreei eta espezieei buruz hitz eginez, istorioak asmatzea, familiaren argazki albuma ikustea, arbasoen joan-etorriak ezagutzea, etab. Horrek guztiak bidea zabaltzen dio kontsumo gizarteak proposatzen duen abiaduraz haratagoko sentiberatasunaren bideari, eta lagunduko die inguruko pertsona eta espezie aniztasuna ulertzen eta aintzat hartzen.

oharrak...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Taldearen presioa governatzea

Nerabearoa oso etapa bizia da. Pertsonaren parte batek haur izaten jarraitu nahi du, eta besteak, berriz, heldua izan nahi du. Tentsio horretan, lagun taldeak agertzen dira. Horietako batzuek helduen mundua ezagutzera bultzatzen dute, eta helduak sentitzeko modu bat alkohola eta tabakoa kontsumitzea izaten da. Presioa handia da: kontsumitzen baduzu, heldua zara (nerabe batzuek horixe nahi dute); eta ez baduzu kontsumitzen, haur bat izaten jarraituko duzu (ia inork ez du jendaurrean hori onartu nahi). Antzeko egoerak sortzen dira beste hainbat gairekin ere, hala nola, sexua, eskolako lanak, indarkeria edo Interneten kontrolik gabeko erabilera.

Ikas daiteke taldearen presio horiek gobernatzen, baldin eta pertsona berezia izatearen eta talde baten parte izatearen arteko tentsio interesgarri hori praktikatzen eta horri buruz hitz egiten bada.



Seme-alabek ikasi badute pertsona asertiboak, adeitsuak eta maitekorrak izaten eta beren buruarekin seguru egoten, aukera gehiago izango dituzte taldearen presioa gobernatzeko, eta jarrera eta jokabide sendoak eta positiboak izango dituzte.



Taldearen presioaren aurrean moldatzen ikasteko

1 Sentitzen dena, pentsatzen dena eta behar dena komunikatzeko trebetasuna indartu

Trebetasun horri komunikazio asertiboa esaten zaio. Horren arabera, pertsonak patxadaz gogoeta egiten dute bizi dutenari buruz, eta, gero, sentitzen, pentsatzen eta behar dutena zehaztasunez komunikatzen dute. Horren bitartez, benetan egin nahi dutena baino ez dute egingo, eta gai izango dira beraien nahi ez duten zerbait egitera bultzatzen dituen taldearen presioari eusteko.

Hiru adibide hauek erakutsiko digute presioaren aurrean pertsona asertiboak izateko gaitasuna nola indartu



- Lagundu ezetz esaten. Gogorarazi ezetz esateko eskubidea dutela. Presioa sentitzen dutenean, bultzatu etenalditxo bat hartzera eta benetan zer egin nahi duten pentsatzera eta hori adieraztera. Erakutsi beren ezezkoaren aurrean taldeak duen erantzunak balioko diela jakiteko pertsona horiek benetako lagunak diren, den bezala onartzen dituzten edo onespen hori edukitzeko haien antzera jardun behar duten edo haiek diotena egin behar duten.
- Aurreikusitako zer egoeratan sor litekeen presioa. Kanpaleku batera doan nerabe talde bat, edo norbaiten etxean gurasorik gabe arratsaldea pasatzea, edo gauez irtetea. Egoera horietan alkohola edateko edo tabakoa erretzeko presioak sor daitezke. Hitz egin zure seme-alabekin halakoak sortu aurretik: zer egingo dute... alkohola eskaintzen badiete?... Berarekin dagoen batek drogak kontsumitzen baditu?... Prendetara jolastea erabakitzen badute? Ahal dela, ez eman erantzunik; hobe da galderak egitea eta horri buruz hitz egitea. Kontua trebatzea da.
- Ez itxaron nerabearora arte trebetasun hori sendotzeko. Pertsonak oso txikitatik ezagutu dezakete beren burua eta jakiten dute benetan zer egin nahi duten, pasibotasunik eta oldarkortasunik gabe komunikatzen ikasteko. Eguneroko jardunaren eta elkarrizketaren bitartez ikasten da presio horien aurrean moldatzen, eta ez da egokia gaiari buruzko solasaldi formal bat.

2 Erakutsi banakotasuna eta adiskidetasuna aintzat hartzen

Plazer bat da lagunak edukitzea, horien berotasuna sentitzea, pentsatzeko eta barre egiteko gaiak edukitzea, helburu partekatatu baten parte zarela sentitzea. Eta, halaber, plazera da pertsona bakarra izatea, gustatzen zaigunaren eta ez zaigunaren erritmoan eratu, norberaren ahalmenen eta gabezien arabera, norberak bere bizitzarako dituen ametsen arabera. Erakutsi bi aukerak aintzat hartzen.

Proposamen hauek azalduko digute nola erakutsi horiek aintzat hartzen.

- **Banakotasuna aintzat hartzea.** Egin zerranda bat maite eta mi-
resten duten pertsonen izenekin, eta azaldu zer berezitasun di-
tuzten. Zerk egiten ditu berdingabe? Gero, bideratu elkarrizketa
zuen buruari buruz hitz egiteko moduan: zerk egiten ditu berezi?
Era horretara, pertsona berezi zerk egiten gaituen ezagutu eta
aintzat hartuko dugu eta balioko digute banakotasun horri eus-
teak eta sendotzeak duen zentzua bilatzeko.
- **Adiskidetasunaren zentzua aztertzea.** Zer da lagun izatea? No-
lakoak dira lagun ez direnak? Hitz egin erantzunei buruz, egin ze-
rrendak, adierazi zein diren batzuen eta besteen ezaugarriak. Era
honetako erantzunak sor litezke:

Lagunak: arazo bat duzunean ulertu eta lagundu nahi di-
zute; gustatzen zaie nolakoa zaren; zurekin daude beste
norbaitek burla egiten dizunean edo arazoak eragiten diz-
kizunean; zurekin ados ez daudela adierazten dizute, baina
beraiek bezala izatera behartu gabe.

Lagunak ez direnak: epaitzen zaituzte janzteko moduagatik
edo beraiek nahi bezala ez jarduteagatik; zuretzat kaltega-
rriak izan litezkeen edo arazoak eragin ditzaketen gauzak
egitea nahi dute; desagertu egiten dira zailtasunak sortzen
direnean.

adibidez



3 Lagun talde bat baino gehiago edukitzera bultzatzea

Talde bat baino gehiago edukitzeak adiskidetasun modu bat baino gehiago bizitzeko aukera ematen du, horien arteko konparazioa egiten laguntzen du eta, era horretara, zure seme-alaba ez da lagunik gabe gelditzeko “beldur” izango, talderen batekin duen harremana eteten badu.

Bestalde, era horretara, alkohola ez kontsumitzeko, gainerakoak errespetatzeko eta bizimodu osasuntsua eta zirrargarria edukitzeko erabakia sendotuko dioten presio positiboko taldeekin harremanetan egongo da.



la edozein egoera da egokia lagun taldeak edukitzeko: auzoa, eskola, jokalekua, kanpalekua, oporraldia, kultur etxea, etab.

oharrak...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Familian arauak finkatzea

Gizakiok komunitatean bizitzeko arauak behar ditugu, kirolean jolas eremua mugatu edo errepideetan pertsonentzat eta automobilentzat lekua mugatu behar diren modu berean. Araurik ez badago, edo ez badira argiak edo ez badira betetzen, bizikidetzak kaotikoa izango da, bakoitzak nahi duena egingo du, indartsuenak irabaziko du eta konfiantzarik eza eta ziurgabetasuna nagusituko dira.

Gurasoak dira familia gobernatzeko dutenak, eta haiei dagokie arauak ezartzea, ezagutaraztea, horien zentzua uler dezaten azaltzea, horien onurak nabarmentzea eta horiek uneoro aplikatzea. Hala eta guztiz ere, etxeko gobernuak beldurrak eragiten ditu, esate baterako:

- ★ Seme-alaben maitasuna galtzea, baldin eta baldintzak jartzen badira. Beldur horren ondorioz, zigorra negoziatu ohi da eta horrek nahasmena eragiten du. Hori dela eta, araua “ahaztu” egiten da aplikatu behar den aldiro, eta gure familiari “erakusten” zaio manipulazio afektibo pixka batekin arauak bete gabe gera daitezkeela.
- ★ Gatazka egoerak gure familiarengandik aldentzen gaituela sinestea. Erreferentearen rola uzten denean eta atsegin emateko jokabideak hartzen direnean gertatzen da hori.
- ★ Haien izenean erabakitzea eta jardutea, gure seme-alabak kaltetuak izatearen beldurrez. Horren emaitza da ez direla gai familiaren eremutik haratago topatzen dituzten egoerak beren kabuz konpontzeko.



Ohitura osasungarrien eta kaltegarrien arteko muga argiak finkatzea komeni da, eta orobat komeni da arau zehatzak ezartzea alkoholaren, tabakoaren eta beste droga batzuen kontsumoari buruz. Zigorrek familia osoak ezagutu behar ditu, eta behar denean aplikatu behar dira.

Familian **arau** argiak eta egonkorrak finkatzeko



Herrialde askotan onartu ohi diren lege askoren amaieran irakurri ohi da: “argitaratu eta bete”. Familia gobernatzeari dagokionez, aldagai bat proposatzen dugu: “argitaratu, hezi eta bete”.

1 Arauak argitaratzea

Arauak garbiak direnean eta familia guztiak ezagutzen dituzenean, bizikidetzara arauzko funtzioa betetzen dute. Gurasoek beren zeregin gisa hartu behar dute hori. Egokiena bikote izatea erabakitzen den unetik beretik egitea da; hala ere, familia uneoro egin liteke eta egin behar da, aurreikusi gabeko egoera ugari sortzen baitira.

Zer seme-alaba mota hezi nahi dugun definitu behar da, eta horri buruz hitz egin, eta baita zer irizpideren arabera egin nahi den eta ezarritakoa betetzen ez bada nola zigortuko den ere. Ez ezazu hori ohituraren edo tradizioaren mende utzi. Ezar itzazu zure oharrak funtsezko gaiei buruz, hala nola, elikadura, atsedena, etxeko lanak, sexualitatea, kontsumoak (telebista, alkohola, Internet, drogak), indarkeria, etab.

adibidez



Alkoholaren, tabakoaren eta beste droga batzuen eremuan, era honetako arauak hitzartu litezke:

- Jakin behar dute substantzia horiek ez direla osasungarriak, nahiz eta horietako batzuk (hala nola tabakoa eta alkohola) ezarritako legeen arabera kontsumitu litezkeen, helduen erantzukizunaren mende.
- Argi eduki behar dute, arauak errespetatzen ez badira, zigorrak egongo direla.
- Familia bakoitzak bere arauak ditu. Beraz, beste familia batzuek adingabeei alkohola, tabakoa edo beste droga batzuk kontsumitzen uzten badiete, horrek ez du esan nahi gureak ere onartu behar duenik.

2 Arauak betetzeko heztea

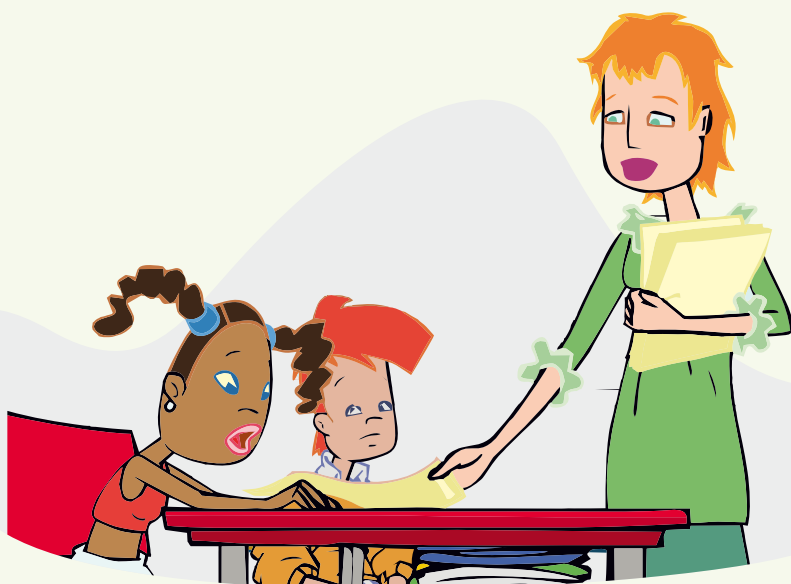
Aukera errazena –eta baita eraginkortasun gutxieneroa ere– debekatzea eta obeditzeko eskatzea izango litzateke. Hala ere, interesgarriena arauan heztea da, arau horren zentzuari buruz hitz egitea, harik eta horren arrazoiak ulertzen direla eta hitzartutakoa betetzeak norberarentzat eta familiarentzat dituen onurak aintzat hartzen direla ziurtatu arte.

Hori lortzeko, arauak argia, arrazoitua eta ulergarria izan behar du. Era horretara, erabakiak hartzeko eta norberaren ekintzen ondorioak neurtzen jakiteko gaitasuna lantzen da, eta arduratsuagoak izaten laguntzen diete. Arauak nahasgarriak bada, aitaren edo amaren apeta dela eman dezake, eta horrek balioa kentzen die. Gainera, nerabetasunera hurbiltzen direnean, erabakigarria da semearen edo alabaren aurrean arau horren zentzua defendatu ahal izatea, izan ere, ez da gurasoek esaten dutena betetzera mugatzen, aitzitik, zergatik egin behar duen jakin nahi du. Gerta liteke solasaldi horien ondorioz gurasoak konturatzea arauen batek ez duela zentzurik eta aldatu egin behar dela.

adibidez



- Ziurtatu argi duela alkohola, tabakoa edo beste droga batzuk ez dituela kontsumituko, inondik inora.
- Aipa itzazu horiek kontsumituz gero zer ondorio izan ditzakeen.
- Indartu itzazu modu osasungarrian bizitzearen balioak.





3 Arauak betetzea

Hainbat egoera daude zigor bat ezarri edo ez zalantza eragin dezaketenak: aitzakia bat, damua, berriro gertatuko ez dela hitz ematea, kasketaldi bat, manipulazio afektiboa edo beste batzuk. Eutsi hitzartutakoari, izan zaitez “amultsuki gogorra”. Horrela ikasten baitugu gizakiok, arau bat betetzen ez badugu, horrek dakarren erantzukizuna onartu behar dugula.

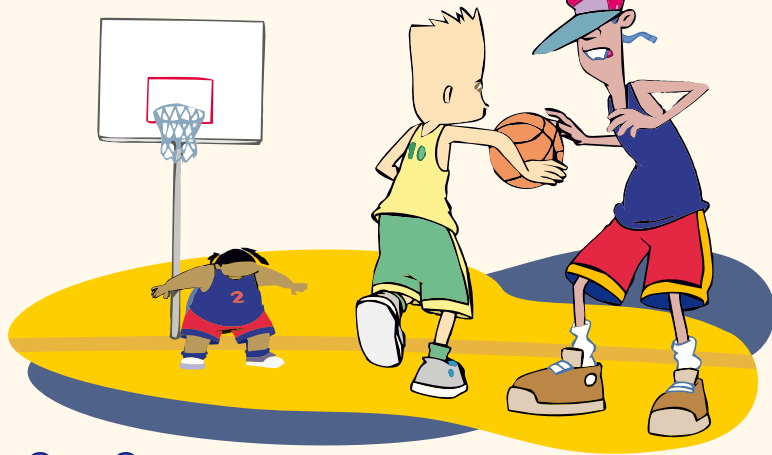


Negatiboa: Eskolan ondo ibili zarenez, barkatu egingo dizut ahizpa jotzeagatik jarritako zigorra.

Positiboa: Gauza ona da alkohola hartu izanagatik barkamena eskatzea; baina horren ondoriozko zigorrak indarrean dirau.

oharrak...





Aisiaren erabilera segurua eta osasungarria bultzatzea

“Hau aspergarria da!”. Gure seme-alabei esaldi hori entzuten diegunean, erantzun ugari asmatzen ditugu: eskolako jardunaldia luzatzea; telebista gehiago eta etxeko lan gehiago; jolas eta ikaskuntza jarduera gehiago. Hori guztia baliagarria izan daiteke, baldin eta kontuan hartzen bada:

- ★ Beren denbora libreaz gozaten laguntzea ez da denbora hori helduentzako jarduera gehiagorekin betetzea. Nahi gabe, gerta liteke gehiegizko jarduerak haiengan estresa eragitea.
- ★ Jarduera aniztasuna lagungarria da, entretenitzeko balio du, burua eta gorputza freskatzeko. Ondo dator intelektual pixka bat, arte pixka bat, ariketa fisiko pixka bat, sozializazioa, kontenplazioa, etab.
- ★ Gorde ezazu denbora bakarrik egoteko eta ezer egin gabe egoteko. Neska-mutirik lasai bitzitzen ikasi behar dute. Erakutsi iezaezu irakurtzen, erritmoa geldiarazten, kontenplazioan egoten. Automobilerekin gertatzen den bezala, azeleragailua besterik ez balute, hondamena izango litzateke.
- ★ Denbora librearen erabilerak segurua (gehiegizko arriskuak saihestuz) eta osasungarria (garapena eta ongizate pertsonala eta soziala sendotzeko) izan behar du.



Denbora librean jarduera atseginak eta hezigarriak eginez gero, baita beren lagun taldeekin batera ere, aspergurari aurre egin eta beste gauza batzuen erabilera desegokiari aurre hartuko diogu, hala nola, Internet, sakelako telefonoak, bideo-jokoak, alkohola, tabakoa eta beste droga batzuk.

Aisiaren erabilera seguru eta osasungarria bultzatzeko



1 Lagundu Internet eta teknologiak modu egokian erabiltzen

Gutziz ohikoa da haurrak ordu luzez ikustea ordenagailuaren aurrean edo sakelako telefonoari “itsatsita”. Zenbat eta handiagoa izan teknologia horien estaldura, orduan eta gehiago dira gehiegi erabiltzen dituztenak. Gaur egun, sare sozialek hartzen dute beren denbora librearen parte handi bat, eta horiek dira harremanak edukitzeko eremu gustukoena. Batzuetan, egoera horren aurrean debekuak jarri behar dira. Gaiari arauekin eta heziketarekin heltzea iradokitzen dizugu.



- Finkatu eguneroko gehieneko konexio denbora, eta baita ordu-tegi egokiak ere (ez ditzatela otorduak, ikasketak edo loa eten).
- Saihestu adingabeentzat baimenduak ez diren webguneetara sartzea, eta orobat saihestu web kamera erabiltzea edo irudi pribatuak ezezagunekin trukitzea.
- Ikasi Interneten ibiltzen eta informazioaren eta komunikazioaren teknologiak erabiltzen. Horrela, mundu hori ezagutuko duzu, eta zure seme-alabei mundu horrekiko harremanetan lagunduko diezu.
- Interneten erabilera sortzaileak eta praktikoak aztertu. Oso tresna indartsua da, ondo erabiliz gero abantaila handiak dituen; baina ondo erabiltzen ez bada, arazo larriak eragin ditzake, eta gu ere horren erantzule izango gara.
- Sendotu zure seme-alaben espiritu kritikoa, eta erakutsi weben badirela egia ezkututzen duten pertsonak, webguneak eta plataformak -eguneroko bizitzan gertatzen den bezala-, informazio zuzena eskaintzen ez dutenak edo asmo txarrarekin erabiltzen dutenak (hainbat gairi buruzkoak, hala nola, alkohola, sexualitatea, tabakoa, elikadura, indarkeriaren erabilera, drogak, etab.).
- Erakutsi konfiantzazko adineko bati laguntza eskatzen eta familiar hitz egiten, zalantzak edo zalantzako edukiak argitzeako.

2 Familian aisia erabiltzeko aukerak aztertzea

Pixka bat adi egonez gero, aukera asko aurki litezke denbora libreaz familian gozatzeko, eta horrela familiaren loturak sendotu eta balio positiboak sustatuko dira. Garrantzizkoena uneak, ilusioak, gustuak partekatzea da, eta beste komunikazio eremu batzuen sorrera bultzatzea.



- Zinemara joan. Merkataritza gun e batera joan gaitzke, kultur zentro batera, edo film bat alokatu dezakegu.
- Masaje saioa. Astean behin ondo egongo litzateke hanketan elkarri masajeak ematea. Ez du kosturik eta atsegina da.
- Sukaldaritza saioa. Astero tailer bat prestatu, gozoak, entsaladak edo tortillak egiten ikasteko. Eguneroko bizitzarako beharrezkoa den gaitasun bat lantzeaz gainera, ondo pasatzen da. Lagunak ere gonbidatu litezke.
- Irteera, mendira edo hondartzara. Oso egokia da aste bukaeretakorako, eta gauzak ezagutzeko, trebatzeko eta ibilbidean jolasteko balio du.



3 Aisiaz gozatzeko aukerak handitzea lagunekin

Denbora libre guztia ez da nahitaez familian igaro behar; lagundu, baina behartu gabe. Aberastu denbora hori bestelako jarduerekin, haurrak dituzten ezagunekin partekatzeko moduko jarduerak antolatuz. Era horretara, alkohola eta drogak ez dira hain erakargarriak izango. Horrela ez diozu utziko modari eta kontsumo gizar-teari zure seme-alabek beren denbora librean zer egin behar duten erabakitzen.



adibidez



- Lagundu zer gustatzen zaien edo zer gustatuko litzaiekeen identifikatzen, eta jarri harremanetan jarduera horiek egiten dituzten taldeekin: josi, unibertsoa aztertu, balleta dantzatu, marraztu, loreak landatu, etab.
- Bilatu hurbil dauden aisiarako eskaintzak, beren adineko beste pertsona batzuekin modu osasungarrian atsegin har dezaten. Jolas guneetan, gaztetxeetan, elizako taldeetan, etab.

oharrak...



.....

.....

.....

.....

.....

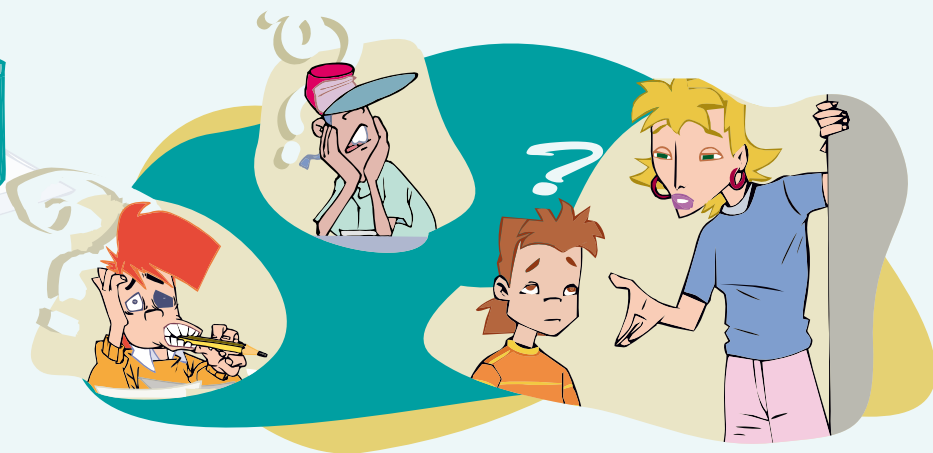
.....

.....

.....

.....

.....



Erabakiak hartzeko heztea

Zenbait gauza etengabe jardunez ikasten dira, egunero trebatuz: matematikak, idazketa eta erabakiak hartzea, besteak beste. Azken hori unetik unera indartu daitekeen trebetasuna da:

- ★ Kale honetatik noa edo beste horretatik.
- ★ Telebista ikusiko dut edo eskolako lanak egingo ditut.
- ★ Azterketa galdu nuela esango dut etxean edo ez dut ezer esango.
- ★ Onartuko dut edo ez dut onartuko lagun baten gonbita.

Ezaguera dugunetik ikas ditzakegu erabakiak hartzeko mekanismoak, baldin eta gurasoek:

- ★ Ez badituzte erabakiak hartzen seme-alaben orde.
- ★ Prozesuan laguntzen badiete, baina ordeztu gabe.
- ★ Hartutako erabakia errespetatzen badute eta erabaki horren ondorio negatiboak edo positiboak ezagutzeko aukera ematen badiete.
- ★ Erabakiak hartzera bultzatzen badiete, egoera errazenetatik hasi eta konplexuenetara.



Erabakiak hartzeko mekanismoan trebatzea da pertsonentzako ikasketa erabilgarrienetakoa. Bizitzan hartzen dituzten erabakiek lagunduko diete beren izaera osatzen, heltzen, beren burua aintzat hartzen eta ingurua estimuan hartzen. Indartsuagoak izango dira, arrisku egoerei aurre egin behar dietenean.

Erabakiak hartzen erakusteko



Itxura ona du, baina zaila da. Zenbait gurasok esaten dute nahiago dutela beraiek erabakitzea, beren jakintzetan oinarrituta, seme-alabek ez baitute behar adinako prestakuntzarik; beste guraso batzuk seme-alabek huts egingo duten beldur dira, eta horregatik ordeztan dituzte; eta badira, halaber, ondorioez baliatzen direnak beren burua berresteko: “Banekien... Esan nuen ezin zuela horrela izan”.

Helburua da zure seme-alabek poliki-poliki erabakiak hartzen ikastea. Horrela, etorkizunean izan ditzaketen arrisku-egoerei aurre egiteko gai izango dira. Bada erabakiak hartzeko oinarritzko metodo bat.

1 Lagundu aukera guztiak kontuan hartzen

Itxuraz aukera bat edo bi baino ez daude, baina, egiaz, askoz gehiago daude. Hitz egin eta aztertu familian zer aukera dauden.



Aurreko astean norbaitek iruzur egin zuen azterketan eta irakaslea konturatu egin zen, baina ez daki zehazki nor izan zen. Nik badakit nork egin duen. Zer egingo dut?

- Isilik gelditu, eta horrela ez naiz arazoetan sartuko.
- Irakasleari esan, nire lagunek gehiago hitz egingo ez badirate ere.
- Nire lagunarekin hitz egin, iruzur egin zuenarekin, eta bere erantzukizuna bere gain hartzeko esan.
- Familian gertatutakoa azaldu eta haien proposamenak entzun.
- Irakaslearekin bakarka hitz egin azterketarekin gertatutakoari buruz, eta izenik ez esateko eskatu.
- Aurreko hainbat.

2 Erabaki bakoitzaren alderdi onak eta alderdi txarrak kontuan hartzea

Gogoeta hori ekimen arrazional zein emozional bat da. Zer dago pentsatzen dudanetik eta behar dudanetik hurbilen? Zer hurbiltzen da gehiago nire sentimendu, premia eta nahietara? Zer erabakirekin errespetatzen dut nire burua eta errespetatzen ditut gainerakoak?



Atzo Pablok esan zidan nire mutil-laguna izan nahi duela. Ezustean hartu ninduen, ez nuen uste nirekin zituen asmoek esanahi hori zutenik. Gaur erantzun behar diot.

- Onartu egingo dut; denbora da ez dudala mutil-lagunik.
- Ez dudala gustuko esango diot.
- Onartu egingo dut, mutil-laguna edukiz gero zinemara joaten uzten baitidate.
- Esango diot pozik nagoela bere gustukoa naizelako, baina ez dudala behar adina ezagutzen, eta hobe izango dela lagunak izatea eta elkar hobeto ezagutzea
- Ez dut mindu nahi, baietz esango diot.
- Pedro dut gustukoa, baina hobe da bat eskuan bi haizean baino.



3 Hautatzen laguntzea

Kasu honetan, laguntzeak ez du esan nahi esku hartzea. Aukerak eta horien abantailak eta desabantailak aztertzen lagundu diezu, eta hori funtsezkoa da. Orain, alde batera gelditu, eta utzi seme-alabei zer egin behar duten erabakitzen.

Hautaketa egin ondoren, bultza itzazu erabakitakoa praktikara eramatera. Gero, bilatu erabaki egokia izan zen edo ez aztertzeko aukera. Aipatu ezazu erabakiak hartzen ditugunean batzuetan asmatu egiten dugula eta beste batzuetan hanka sartzen dugula, horrela dela erabakien jokia. Laster sortuko da hautaketa bat egiteko beste egoeraren bat, eta, orduan, trebeagoak izango gara horretan. Erabaki hobeak hartzeko argibide egoki bat izan liteke besteak edo ingurumena zaintzen jakitea eta minik ez ematea.



Negatiboa: Uste dut aukeraketa ona egin duzula, nire ustez ez duzu-eta festa horretara joan behar.

Positiboa: Zorionak ematen dizkizut zure erabakia hartzeagatik; jar ezazu praktikan, eta gero ikusiko dugu nola irteten den.

oharrak...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Herritartasunez jardutea

Ezagutzen dugun lehenengo lekua gure amaren sabela da; bigarrena, familia. Horien ondotik datoz eskola, kalea, gizarte erakundeak, lana eta horrela, poliki-poliki, lekua hartzen dugu gizartean. Gure bizitza pertsonalaz arduratzeaz gainera, bizitza kolektiboaz parte hartzen eta esku hartzen hasten gara, herritar bihurtzen hasten gara.

Urrats honetan geure seme-alaben aita eta ama izateaz gainera, besteenaz eta komunitate berean bizi direnez ere arduratzea proposatzen dugu. Seme-alabak dituzten beste familiekin elkartu, eskolako gurasoen bileretan parte hartu, haurrak alkoholaren, tabakoaren eta gainerako drogen kontsumotik, sexu jazarpenetatik eta bestelako erasoetatik babestuko dituzten arauak egiteko eskatu, eta orobat eskatu beren erabakietan haurren eta nerabeen interesa gailentzea. Nork bere familia babestera ez mugatzea oinarri hartuko duen etika sendotu behar da, gizarte osoa eta ingurua hazteko leku fidagarriak eta osasungarriak izango direla bilatuko duena.



Afrikako esaera zahar batek dioen bezala, pertsona bat hezteko tribu osoa behar da.



Herritartasunez jarduteko

Herritarraren kulturaren giltzarrietako batek zerikusia du gauzak zuzentzeko eta besteek gu zuzentzeko prest agertzearekin. Egiten diren hiru proposamenek bilatzen dute hori: haurrak eta nerabeak errespetatu eta heziko dituen mundu bat nahi dutenen eta egin dezaketenen arteko hurbiltasuna.

1 Elkartu gurasoekin eta hurbileko familiekin

Puzzle bat egitearen antzekoa da, zeinetan familia bakoitzak irudia osatzeko pieza bat duen. Elkartu zure komunitateko beste elkarte batzuetako gurasoekin edo zure seme-alaben lagunen familiekin. Denek duzue gazteak ahal bezain ondoen prestatzeko interesa.

adibidez



Askotariko gaiak landu daitezke solasaldietan:

- Irteteko eta iristeko ordutegiei, ematen zaien diruari, bakoitzaren ohiturei buruzko iritziak trukatu.
- Alkoholari, tabakoari eta beste droga batzuei buruz hitz egin, hezteko moduari, azaltzen dutenari, dakitenari eta ez dakitenari buruz.
- Oinarrizko hitzarmenak lortu, edo, gutxienez, elkar ezagutu, trukatu, elkar zuzendu eta besteen zuzenketak onartu, hala balegokio

2 Sartu gurasoen elkartean edo eskolan

Nerabe batek eskolan ematen du egunaren erdia. Han, guraso elkarteak daude. Horietan ezagutu liteke zer egiten duen eskolak kontsumoen gaiei aurre egiteko, indartzeko, babesteko; bilatu etxean egindakoak eskolan oihartzuna edukitzeko moduak, eta alderantziz. Alde batera utzi behar dira bilera horiei buruz ditugun aurreiritziak, alegia, seme-alaben jokabideei buruz kezatzeko direla edo interesik ez dutela.

Elkarte horien bitartez:



- Espezialistei entzuteaz gainera, bilera horiek leku egokia izan litezke familiek beren sinesmenak, heziketa estrategiak, zalantzak, iradokizunak, etab. partekatzeko.
- Eskolaren politiketan eragin daitezke, gai horiek ikastetxearen hezkuntza proiektuan sartzeko, nerabeak sexualitatearen, indarkeriaren, tabakoaren, alkoholaren eta beste droga batzuen aurreko erantzunen protagonista izateko.
- Taldeko jarduerak antolatu daitezke, irakasleak, gurasoak eta ikasleak film bat, emanaldi bat edo bestelako kultur jarduera bat elkarrekin egiteko, gai hori modu ludikoan lantzeko eta bertatik abiatuta elkarrizketa animatua lortzeko.



3 Esku hartu alkoholaren, tabakoaren eta beste droga batzuen kontsumoari buruz gobernuak bideratzen dituen politiketan

Ezinbestekoa da alkoholari, tabakoari eta beste drogei buruzko prestakuntza sendoa eta argia eskaintzea familian eta eskolan. Baina gizarteko gainerako eragileek esaten duguna ez da ekintzen bitartez ukatu behar. Etxean helburua bada adingabeentzat alkohola ez izatea ondo pasatzeko irtenbide bat, ez du zentzurik enpresa handiek horren kontsumoa sustatzea, adingabeei alkohola ematen zaien eremuak egotea edo alkohola arazorik gabe erosteko dendak egotea. Gizarte gisa ere hezi behar dugu, haurrak arrisku horietatik babesteko, eta, behar izanez gero, agintariengana jo behar da gai horri buruz legediak egin ditzaten eta haurrak, nerabeak eta gazteak babesten dituzten legeak betearazi ditzaten.

adibidez



Modu asko daude era horretako politikak direla-eta gobernuak pre-sionatzeko eta babesteko:

- Elkartu gai horren gaineko interesa duten hainbat familia-elkarte, eta aurkeztu proposamen bateratuak gobernuari.
- Komunikabideen aurrean salaketak egin, babes araren bat betearazten ez bada.
- Tokiko gobernuari proposatu guraso elkartearen laguntza kon-tuan har dezan arau berriak osatzeko edo aurretik daudenak aplikatzeko.

oharrak...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ohitura
osasungarriak
lantzen seme-alabak
hezi

8 eta 12 urte bitarteko pertsona baten heziketa-
ren arduraduna bazara, gida hau zabaltzeko eta
bertako 10 urratsak ezagutzeko gonbita egiten
dizugu. Bi helbururekin osatu dira: alde batetik,
pertsona horrekin duzun lotura sendotzea; eta
beste alde batetik, familiei zuzendutako zenbait
tresna eskaintzea, alkoholari eta bestelako drogei
gaur egungo gizartean aurre egiteko.

Argitalpen hau ikasteko gogoia duten eta euren
jarduteko moduak aldatu nahi dituzten gurasoen
neurria eginga dago. Dantzarekin gertatzen den
bezala, urrats hauek gutxiagotan elkar zapaltzeko
eta gehiago gozatzeko balioko digute.