

0-3 urteko seme-alabei arreta egokia emateko gidaliburua

Gizarte zerbitzuen gidak
Guías de servicios sociales

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ETXEBIZITZA ETA GIZARTE
GAIETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE VIVIENDA
Y ASUNTOS SOCIALES

ISBN: 978-84-457-2686-0



9 788445 726860

Salneurria: 5 €

1

0-3 urteko seme-alabei arreta egokia emateko gidaliburua

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ETXEBIZITZA ETA GIZARTE
GAIETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE VIVIENDA
Y ASUNTOS SOCIALES

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2008

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko
Jaurlaritzako Liburutegi Nagusiaren katalogoan
aurki daiteke:

<http://www.euskadi.net/ejgvbiblioteca>

Argitaratutako izenburuak:

1. 0-3 urteko seme-alabei arreta egokia emateko gidaliburua
2. Etxean zaintzen. Senitarteko zaintzaileentzako gidaliburua

Argitaraldia:	1.a, 2008ko ekaina
Ale-kopurua:	10.500
©	Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa Etxebizitza eta Gizarte Gaietako Saila
Internet:	www.euskadi.net
Argitaratzailea:	Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
Egileak:	ADI EGON. Asociación para el Bienestar Psicosocial Iparraguirre, 50 - 48011 Bilbao
Fotokonposizioa:	Ipar, S. Coop. Zurbaran, 2-4 (48007 Bilbao)
Inprimaketa:	Grafo, S.A. Avda. Cervantes, 51 (48970 Basauri)
ISBN:	978-84-457-2686-0
LG:	BI-2043-08



Aurkezpena

Gero eta azkarrago aldatzen dira familia-ereduak eta familia- edo bizikidetzta-unitateetako kideen arteko harreman-motak. Betiko familiak pisua galdu du; izatezko bikoteak finkatu egin dira, sexu bereko nahiz desberdinekoak izan, familia-eredu horren benetako alternatiba modura; emakumea gero eta sartuago dago lan-merkatuan; gero eta etorkin gehiago datoz Euskadira. Hori guztia gure errealitatean islatzen da, eta errealitate horrek, modu batean edo bestean, familiako kide guztiengan du eragina, batez ere adingabeengan.

Lehenengo haurtzaroa, 0 urtetik 3ra bitarteko tartea, erabakigarria da pertsona bakoitzaren garapen afektibo, sozial eta intelektualean. Beraz, funtsezko unea dugu hori, eta arreta berezia eta lehenasunezkoa eskatzen du.

Badakigu jakin nolako zailtasunak dituen etengabe mugitzen ari den eta aldaketak etengabe jasotzen ari den gizarte batean gure haurrak hezteak, lan- eta familia-bizitza bateragarri egitea ez da-eta erraza. Ildo horretatik, Eusko Jaurlaritzeko Etxebizitza eta Gizar-

te Gaietako Sailean gidaliburu bat sortu eta banatzea erabaki dugu, hori tresna erabilgarria izango delakoan 3 urtetik beherako seme-alabak dituzten gurasoentzat, adin horretako haurrei ahalik eta hezkuntzarik onena ematea erronka handia da eta.

Azken urteotan aurrerakada handia egin dugu adingabeen eskubideen onarpen eta errespetuan, adingabeak eskubideen subjektu aktibo, parte-hartzaile eta sortzailatzat hartuta, hala baitago jasota Haurrak eta Nerabeak Babesteko Legean (2005eko otsailean onetsia, Eusko Legebiltzarrean).

Egia da, orobat, oso denbora gutxian igaro garela hezkuntza-eredu autoritario batetik mugarik ez duen eta haurrak gehiegi babesten dituen eredu batera, bidean agintaritza moderatuaren ereduak utziz.

Planteamendu errazak eta adibide praktikoak erabiliz, gidaliburu honek hezkuntzako halako giltzarri batzuk helarazi nahi dizkie 3 urtetik beherako seme-alabak dituzten gurasoei, agintaritza gure haurrek jokatzeko izan behar duten askatasunarekin bateragarri egiteko. Asmoa da erakustea zentzu onez jokaturik denok behar bezain prestatuak aurre egin diezaiokegula hezkuntzaren erronkari.

Esfortzu eta laguntza apur batekin (horretan, gidaliburu hau oso lagungarria izan liteke), bidea berdinduko dugu, gure seme-alabak beren eskubideen jakitun diren helduak izan daitezen eta beren eginbeharrak egiteko orduan arduraz joka dezaten.

Javier MADRAZO LAVÍN

Etxebizitza eta Gizarte Gaietako sailburua

Eusko Jaurlaritza



Aurkibidea

Agintaritza moderatua	9
Teoriatik praktikara	15
• Nola aplikatu behar dizkiegu mugak gure seme-alabei?	15
• Frustrazioa	18
• Zigorra	22
• Kasketak	28
Hezterakoan kontuan hartu beharreko alderdi garrantzitsuak	31
Helbide interesgarriak	45



Agintaritza moderatua

Gure gizartea etengabe mugitzen ari da; etengabe aldaketa azkarrak eta sakonak gertatzen ari dira bizitzaren arlo guztietan. Errealitate politikoa, ekonomikoa, lan mundukoa, kulturakoa, demografikoa eta hezkuntzakoa aldatzen ari dira, eta beste hainbeste ari da gertatzen familia-ereduekin, familia- edo bizikidetz-unitateak osatzen dituzten pertsonen elkarrekin harremanetan jartzeko moduekin eta seme-alabak hezteko bideekin.

Betiko familiak, guraso bakarrekoak, adoptatzaileak, sexu bereko edo desberdineko izatezko bikoteak, etorkinen bizikidetz-unitateak... horiek guztiak islatzen dira errealitate aldakor eta konplexu horretan.

Estresa, kezka-pilaketa, nekea, familiari eskaintzeko denbora-falta... gurasoen eta seme-alaben arteko harremanetan argi ikusten dira. Horrela, askotan ez ditugu aintzat hartzen beren hezkuntzaren zenbait arlo garrantzitsu, kazketaldirik edo gatazkarik ez izateko edo, besterik gabe, erantzun zehatz bat lortzeko, baina horretarako, egokiena izango litzateke emaitza horretara daramaten ohitura jakin batzuk sortaraztea.

Baina gaur egun gu hurbilago gaude gure seme-alabengandik, gure gurasoak guregandik egon zirena baino. Egia da, orobat, gu prestatuago gaudela gure seme-alabak ulertzeko eta arazo jakin batzuen garapenera antz emateko, arazo horiek zernahitakoak direlarik ere. Gaur egun, orobat, jende gehiago arduratzen da haurren garapen emozionalari arreta berezia emateaz, eta belaunaldien arteko betiko tartea gutxitzea nahi du jende horrek

Hezkuntza denon ardura da, baina paperik garrantzitsuena familiak dauka, gurasoek alegia

Oraindik egiteko asko badago ere, gero eta guraso gehiago inplikatzeko dira beren seme-alaben hezkuntzan eta etxeko lanetan; gaur egungo gurasoek jokatzeko duten rola ez du batere zerikusirik beste garai batean zuten paper autoritarioarekin.

Orain urte banaka batzuk, hezkuntza-eredua autoritariotzat jo zitekeen. Baina oso denbora laburrean, oso diziplina zorrotzarekin hezituak izan zirenetako askok eta askok permisibitatea eta mugarik eza ezaugarri dituen beste hezkuntza-eredu bat aukeratu dute. Hezkuntza-eredu horretan, gainera, gure seme-alabak gehiegi babesteko joera nabarmena dago, eta hori ez da bateragarria frustazioei eta dezepzioei aurre egiteko eskuratu beharreko tresnekin.

Gaur egungo gurasoek beren seme-alaben hezkuntza antolatzeke orduan dituzten edo izango dituzten zailtasunak ulertzeko, kontuan hartu behar da, halaber, kontraesan handiak daudela arlo horretan zeren eta, batetik, guk gure haurrengan elkartasuna, tolerantzia, errespetua eta gisako baloreak txertatu nahi izaten baitugu, eta aldi berean jokabide indibidualistak eta etengabeko lehiarekin lotutakoak sustatzen ditugu beraiengan, portaera horiek behar-beharrezkoak direlakoan gizarte honetan aurrera egiteko.

Gure seme-alabak behar bezala hezteko prestatu gauden gurasoak gara. Zera behar dugu: pazientzia, malgutasuna, komunikazioa eta batez ere zentzu ona

Puntu horiek guztiak oso kontuan hartu behar dira hezkuntzaren erronkari arrakastaz heldu ahal izateko eta gure seme-alabek zenbait balore berenganatu eta beste zenbait tresna eta ahalmen garatzeko, errealitate aldakor, zorrotz eta konplexu horri aurre egiteko.

Horretarako, gure seme-alabek bereganatu behar dute muga batzuk badaudela, ez dituztela beren apeta guztiak asetuta ikusiko eta frustrazioa pertsona guztien garapenaren berezko osagaia dela.

Eta muga horiek hezkuntzarekin zerikusia duten alderdi guztiek markatu behar dituzte, baina batez ere familiak jakinarazi behar ditu, bizitzaren lehenengo urteetatik, gainera. Izan ere, 0 urtetik 3ra bitarteko tarte garrantzitsuenetako bat da gizakion garapenean, garapen afektibo, sozial eta intelektualerako erabakigarria da eta.

Betiko eta gaur egungo hezkuntza-ereduen alternatibak agintaritza moderatua du ezagarriztat. Hezkuntza-eredu horretan argi daude mugak, baina elkarren arteko harremana hurbila da, haurra errespetatzen da eta familia- edo bizikidetzaren unitateko kideen arteko komunikazio-bideak etengabe irekita daude. Zentzu ona da eta izan behar da helburu horiek lortzeko tresnarik onena.

Seme edo alaba baten guraso izanez gero, hezkuntza-prozesuari ondo heltzeko, zentzu ona, pazientzia, malgutasuna, diplomazia eta umorea funtsezkoak dira. Gurasoen ardura da inguru ziurrak egituratzea seme-alabak aske bizi daitezen. Gurasoen lana da inor ito gabe gidari lana egitea eta anabasarik gabe askatasuna ematea.





Teoriatik praktikara

Nola aplikatu behar dizkiegu mugak gure seme-alabei?

Prebentziorik hoberena haurrak zer egin dezakeen ezartzean datza. Nahitaezkoa da hori segurtasuna emateko; haurrak uler ditzakeen arrazoi koherenteak emango zaizkio beti.

Egin daitekeenaren eta ezin egin daitekeenaren nozioa lagun izango du bizitza osoan. Haurrari nahi duena egiten uzten badiogu, guztientzat bideraezina den egoera batean kokatuko dugu.

Mugak nahitaezkoak dira

Haurrek jarraibideak, arauak, erregelak eta ohiturak behar dituzte, ez haurrak hutseratzeko, baizik eta orain haurra den neska-mutikoa gero gizon-emakume heldu benetan librea bihurtzeko. Jarraian, lortu nahi dugun neurrizko autoritatearen ereduan garatu nahi ditugun alderdi garrantzitsuenei buruz hitz egingo dugu.

Batzuetan ez gaude prestatuta mugak ezartzeko. Ez dugu gaitasunik hori egiteko, gehiegi hitz egiten dugu, emozioak handizkatu egiten ditugu eta, askotan, nahasi egiten gara gure hitz egiteko modua argia ez delako edota *aginpide handiegikoa* delako.

Nola jar diezazkiekegu mugak haurrei lehenengo hilabetetik hasita?

Haurra jaio berria denean, jateko eta lo egiteko orduak pixkanaka-pixkanaka ezartzen badira, haurraren antsietatea ez da areagotuko. Era horretan, haurrari bermatuko zaio dituen premiak garaiz eta bere familia-ingurunean beteko zaizkiola. Jateko eta lo egiteko ordutegiak ezartzea ez da haurraren askatasunarekiko bidegabekeria, baizik eta horren bitartez, haurra zaindu egiten da eta hazteko behar duen egonkortasuna sortzen da.

Halaber, haurra bera bakarrik mugitzen hasten denean eta jolasten hasten denean, esparru bat eduki behar du eta ez du etxe osoa bere jolasleku bihurtu behar. Haurrak esploratzeko izaten duen premia murriztea ez da egokia izaten, ezta inolako baldintzarik gabeko askatasuna, hau da, jolaserako denbora-tarteak eta guneak mugatzen ez dituen askatasuna izatea ere: urarekin jolas dezan uztea garrantzizkoa bada ere, ez du nahitaez alfonbraren gainean jolasten aritu behar edo kalera atera behar duenean baino bost minutu lehenago.

Nahi duten guztia egiten duten haurrek uste dute ez direla garrantzitsuak beren gurasoentzat.

Haurrari adierazi egin behar zaio zergatik dagoen gaizki bere portaera eta harengandik zer espero den. Nahitaezkoa da mugak ezartzea.

Nola esan behar zaio EZ haur txiki bati?

Haurrarekin hitz eginez, hizkera serioarekin, EZ horrek biribila izan behar du; horretaz gain, eskuan zaplada bat eman diezaiokegu (entxufe bat ukitu behar duela ikusten dugunean, esaterako).

Gurasoak EZ esaten hasten garenean, haurrak haserretu egiten dira eta haserre hori kasketaldien bitartez adierazten dute, muga dagoela ikusten baitute eta hori ez zaie gustatzen.

Oso txikiak direnean eta zerbait egin nahian setatzen badira, beste zerbaitekin arreta galarazi diezaiekegu atentzioa erakarri dien gunea alda dezaten eta lasai daitezen. Garrantzikoa da kontuan hartzea gurasoek zein egoeratan esaten duten EZ eta noiz esaten duten BAI, nekatuta daudenean edo presioa nagusitu zaienean. Ohiko kontraesan horietan sortzen ditugu helduok mezu bikoitzak. Gure semeak edo alabak honelako zerbait sentitzen du: egin dezaket ala ez? Atzo utzi zidaten gaur, ordea, zergatik ez? Ez dut ulertzen, hobe dut gaizki portatzea, horrela nahi dudana lortuko baitut. Ez dute hori guztia batera pentsatzen, baina antzeko zerbait sentitzen dute eta horregatik, protesta gisa, haserrealdiak izaten dituzte.

Frustrazioa

Nahi duten guztia lortzen ohitzen direnean, ez dute frustrazioa jasaten.

Frustrazioa funtsezkoa da heziketarako; izan ere, sentitu egin behar baita, dena ezin dela egin barneratzeko.

Noiz utzi behar da haurra sehaskan lo egiteko?

Nekatuta dagoenean, logura denean, baina esna da-goela. Garrantzizkoa da haurrak lo egiten bakarrik ikas-tea, janariaren edo gurasoen besoen laguntzarik gabe.

Zer egin behar da gauetan esnatzen denean?

«Gauetan esnatzen denean»: haurra negarrez es-natzen bada, bere logelara joan behar da ezer ez zaiola gertatzen egiaztatzeko. Komeni-garria da ohitura batzuk ezartzea haurra une horretan zaintzeko: haurra laztandu eta estali ondoren, heldua logelatik joan egingo da eta, horrela, haurrak ulertu behar du ez zaiola

*Haurrak zapuzten ikasi
behar du bere prozesu
psikologikoaren
garapena egokia
izateko*

sehaskatik edo ohetik aterako. Berriz ere esnatzen bada, gauza bera egingo da, baina gero eta gehiago atzeratuz gure erantzuna. Era horretan, honako hau lortuko dugu: haurrak ikastea negar eginez ez duela lortuko aita edo ama jaikiaraztea.

Mugak ezartzen ditugunean, haurraren segurtasuna, ongizatea eta garapena eduki behar ditugu kontuan.

Garrantzikoa al da haurrari gustatzen ez zaizkion jakiak behin eta berriz ematea?

Askotan, haurrentzat nahitaezkoa izaten da janari bera askotan eskaintzea onartu aurretik. Haurtxo bati jaten irakasteko irakaskuntza-prozesu bat behar da. Prozesu horren bitartez, haurra beste zapore batzuk eta janarien beste testura batzuk ezagutzen hasten da; horregatik ez diogu behin eta berriz eskaini behar gustatzen ez zaizkion janariak, baizik eta egun batzuk igaro ondoren eskaini behar dizkiogu berriro, edo beste prestaketa batzuei gehituta saiatu behar dugu, edota beste janari batzuekin nahasiko dizkiogu. Haurtxoak etapa horretan janariaren bat nahi ez izateak ez du esan nahi ez zaiola inoiz gustatuko. Batzuetan, janariari gatza edo beste osagai batzuk botatzeko tentazioa izaten dugu gurasook, janaria hobeto onartuko dutelakoan. Egokiena da haurrak jatorrizko zaporeak, osagai asko gabe, gozatu ahal izatea.

Jaten ez badu, horri buruzko *arauak* eta ez jateak dituen ondorioak jakinarazi beharko dizkiogu.

Garrantzikoa al da gure seme-alabei arau komunak jartzea?

Gure seme-alabak hezterakoan, oso garrantzitsua da jarraibide komunak ezartzea; izan ere, haurrak ikusten badu bikotekideen artean desadostasunak daudela (txikiak badira ere) arauak ez du eraginkortasunik izango.

Bestalde, errazago amore ematen duenarengana joko du haurrak bere helburuak lortzeko eta, horrela, bikotean egonezina sortuko da eta haurra izango da garaile.

Jarraibideak argiak, ulerterrazak eta arrazoituak izango dira eta, gainera, modu justuan eta haurren adinera egokituta aplikatu beharko dira.

Seme-alabekin noiz jokatu behar dugu zorrotz eta noiz malgu?

Gure seme-alabak hezterakoan, ez da komeni izaten ez gehiegizko zurruntasuna, ez bihurtasuna. «Bai» asko ez ezik derrigorrezko zenbait «ez» ere esateak lagunduko du haurrak osasuntsu garatzen.

Zenbait gai argiak dira, ez dira negoziagarriak eta eginbeharrak nork bere gain hartzea eskatuko dute. Bereziki, osasun fisikoari (jakiak, loa eta abar) edo garapen etikoari

eta moralari (despota-jokaerak, gizarte-elkarbizitzaren arauak ez errespetatzea, jotzea eta abar) eragiten dietenak. Kasu horietan ez da amorerik eman behar.

Gainerako gaiei dagokienez, gurasook moldagarriak eta tolerantzak izan behar dugu, gure seme-alabek dituzten nahiak betetzen eta aukeratzeko askatasuna izan dezaten lagundu behar diegu, bertiere gizartearentzat, familiarentzat edo lagun hurkoarentzat kaltegarriak ez badira. Eta oinarrizko printzipioak urratzen ez badituzte.

Seme-alaba guztiak ez dira berdinak; hortaz, heziketa egokitu egin beharko da

«Argi utzi behar zaie zer dagoen ondo eta zer gaizki».

Arauak betetzen ote diren kontrolatu beharko da. Gurasook eta haurren hezitzaileok honelakoak izan behar dugu:

- *trinkoak*,
- *konstanteak* (ez ditugu arauak aldatu behar),
- *ondraduak* (ez diegu iruzur egin behar nahi duguna lortzeko).

Zigorra

Egoera guztiak elkarrizketarekin konpondu ezin direnez beti, *zigorra* erabiltzen da, baina oso garrantzitsua da behar den bezala erabiltzea. Indarkeria fisikoaren edo hitzezko indarkeriaren bitartez gurasoek jartzen dituzten zigorrak portaera oldarkorraren eredu dira haurrarentzat. Haurrak bere ingurunean eredu hori ikusten badu, gatazka-egoerei zakar erantzuteko ohitura hartuko du eta, horrela, barneratzen ariko da portaera oldarkorra dela bizitzako egoerei erantzuteko modua.

Horrekin ez da esan nahi haurra zigortu behar ez denik, baizik eta zigorra arrazoizko eran erabili behar dela haurraren portaera hobetzeko. Zigorra ez da gure gogo-aldar-tearen araberakoa izango. Nork bere burua kontrolatu behar du haurra kontrolatu ahal izateko.

Kanpoan eman beharreko denboraren teknika. Nola gauzatu behar da?

Horren bitartez, portaera bat (ezezkotasuna, negarra, kasketa, borroka) desagerrarazi nahi da eta haurrari kasu eginez portaera indargabetu nahi da.

Urruntze-egoera hori haurrarentzat erakargarria ez den txoko edo gela batean gauzatu behar da (jostailurik, telebistarik eta abar ez dagoen leku batean). Haurrari argi adierazi beharko zaio ez duela estimulatzailearik eta harremanik izango eta ez dugula berarekin eztabaidatuko. Zigorrak ez du asko iraungo, bost minutu inguru; nolana ere, haurraren adina, gertakariaren larritasuna edo gauza bera behin eta berriz egin izana kontuan hartuta, ordubete artekoa izan daiteke.

Ezin dugu zigortu oihu eginez edo errieta eginenez, zeren horrek adierazten baitu gure jokarrera negatiboa eta mendekaria dela eta, horren ondorioz, onargarria ez den portaera indartu egingo du. Hurrei irakasten badiegu gatazka-egoera bat konpontzeko oihu egin behar dela, ez dugu arazo bakar bat ere konponduko. Zigor bat jartzeko honako hau egin behar dugu:

- Ez dugu oihurik egin behar.
- Haurrari entzun egin behar diogu, baina ez ditugu haren aitzakiak edo promesak entzungo.
- Zigorra jarri aurretik, haurrari zorrotz eta argi ohartarazi eta abisatu behar zaio izan duen jarreraz edo egin duen gertakari negatiboaz jabetzeko.

Kontuan hartu behar da, batzuetan, gure seme-alabak zigortzen ditugunean geure burua ere zigortzen dugula (esate baterako, parkera ez joatea). Zigorra jartzen badugu, bete egin behar dugu

- Haurraren portaera ikusitakoan, ez da itxaron behar haurrak portaera oldarkor gehiago egin arte zigorra jartzeko, zigorra hasiera-hasieratik jarriko da. Zigorra jartzen duenak ez du denborarik edo energiarik galduko, eta ez du nekerik hartuko horretarako.
- Zigorra eta portaera positiboak bateratu behar dira eta horri esker, haurrak «pentsatu» ahal izango du «nola portatu behar duen» eta zigortuta egoteko zer egin duen.

Belarrondokoa ez da pedagogikoa jasotzen duenarentzat ezta terapeutikoa ere ematen duenarentzat

Zigorrak honelakoa izan behar du:

- Garaiz jarri behar da.
- Ez da oso maiz jarri behar; bai, ordea, berehala.
- Portaeraren araberakoa, justua, egingarria eta koherentea.
- Nahitaez bete behar da eta beste bikotekideak ez du kontrakorik esango.

Ez da zigortu behar zigortzeagatik, baizik eta ikasi egin behar da mugak errespetatzen ez badira, ondorio bat dagoela.

Ezin da egun batean zigor bat jarri eta beste egun batean, arrazoi beragatik, beste zer-bait egin.

Haurrak gaizki portatzen diren bitartean haiei errieta egiteak, kritikatzek, jotzek, oihu egiteak, edo haiekin eztabaidatzeak areagotu egiten du jokaera txar hori.

Haurrak konturatzen dira era horretan jokatzuz gero, gurasoen arreta erakartzen dutela eta jotzen, errieta egiten, oihu egiten edo eztabaidatzen ikasten dute arreta hori lortzeko.

Belarrondokoak duen arriskua da oso erraza eta autoritarioa dela. Behin eta berriz jotzearen ondorioz, gerta liteke haur batzuei berdin izatea jo ditzaten ala ez. Gizakiaren heziketa konplexua da, ezin zaie lotu noiz-behinkako «errefortzu negatibo».

*Araurik ez izateak
izugarri nahasten ditu
haurrak*

Utzi egin behar al zaie seme-alabei huts egin dezaten, hanka sar dezaten?

Dena den, huts egingo dute, hanka sartuko dute. Nahitaezkoa da huts egitea, gauza batzuk norberak izandako esperientziatik ikasten baitira.

Gurasook gure seme-alabengandik hurbil egon behar dugu, harkorrak izan behar dugu, baina distantzia egokia utzi behar diegu, izaten dituzten hutsegiteak ikasteko bidea izan daitezen.

Hutsegiteak ikasbide bihurtzeak zera ekartzen du: helduak ere onartzea bere bizitzan hainbatetan huts egin duela.

Zergatik haur asko ondo portatzen dira eskolan eta gaizki etxean?

Familian erabiltzen duten heziketa-estiloa aztertu behar dugu (ondo erabiltzen al ditugu sendogarriak eta zigorrak?).

Haurra eremu batean bakarrik portatzen bada gaizki, galdetu egin beharko da zein diren ingurune hori osatzen duten kideekiko harremanak eta haurrari zer transmititzen ari diren.

Haurraren *portaera oldarkorra* portaera ikasia denez gero, aldatu egin daiteke; horregatik, gurasoen eta hezitzaileen esku-hartzea oso garrantzitsua da.

Kasu horietako bakar batean ere ez da gomendatzen zigor fisikoa aplikatzea, horren ondorioak normalean negatiboak izaten direlako; izan ere, oldarkortasuna mugatu egiten da eta haurraren antsietatea hazi egiten da.

Gurasook ere huts egin dezakegu eta garrantziko da gure seme-alaben aurrean hori onartzea

Ahuldu egin behar da portaera oldarkorra eta erantzun alternatiboak indartu.

Murriztu egin behar dugu haurrak eredu oldarkorrekin (telebista, jostailuak, etxeko jarraibideak eta abar) duen

lotura eta erakutsi behar diogu gatazkak konpontzeko beste bide batzuk daudela, hala nola elkarrizketa, arrazoiketa, arauak ezartzea eta abar.

Nola erakutsiko diot nire seme-alabari pixoihalaren premiarik ez izaten?

Oro har, hobe izaten da pixa kontrolatzen hastea, pazientzia edukiz eta ez zaie inoiz zigortu behar eustea ez lortzeagatik. Pixa edo kaka egin duela esaten duenean, aldatu egin behar zaio pixoihala eta zorionak eman behar zaizkio jakinarazteagatik eta, gero, erakutsi egingo diogu pixoihal zikina nola botatzen dugun (batzuetan baliagarria izaten da «agur kaka edo pixa» esatea, nahiz eta norberari arraro samarra egin hori esatea). Etapa horretan, buztinarekin, plastilinarekin edo oreekin jolasten utzi behar zaio; era berean, ontziak erabiltzen utzi behar zaio ura batetik bestera bota dezan. Joko horiek indartu egiten dute eustearen ideia.

Bigarren etapan ez dugu korrika joan behar komunera haurrarekin eta ez dugu bat-batean biluztu behar; aitzitik, bakarrik eta lasai utzi behar dugu, konfiantza eman behar diogu eta, ondoren, aldatu egingo dugu lehenengo etapan bezala. Geroago esango diogu lehenago jakinarazi behar digula eta komuna —beretzat egokitua— erakutsiko diogu. Gogo duela esaten digunean, bainugelara joango gara eta komunean eseriko dugu egin behar duena egin dezan eta egindakoa, agur esango diegu hondakinei. Esfinterrak gauean kontrolatzen geroago ikasten da. Bide hori luzexeagoa da, baina haur osasuntsu guztiek ikasi egiten dute lehenago edo geroago.

Kasketak

Guraso gehienek, unerren batean, jasan behar izaten dituzte beren seme-alaben *kasketak*. Haurraren independentzia-seinale bat da eta nahiko arrunta izaten da, nahiz eta horrek ez duen esan nahi hori jasatea erraza denik eta, batez ere, jendaurrean gertatzen denean.

Kasketek beti izaten dute arrazoiren bat. Noizbait konturatuko zen bere jokaerari esker emaitzak lortu zituela, baina ikasi behar du portaera hori ez dela egokia:

- ez duela ezer lortuko,
- ez diola bere frustrazioan lagunduko,
- ez duela bere betebeharretik libratuko,
- ez duela aldatuko guk zerbaiti buruz pentsatzen duguna.

Kasu gehienetan, helburu nagusia arreta erakartzea izaten da eta hori honela lortzen dute: alde batetik, haurrak nahi duena emanaz eta, beste alde batetik, errieta egiten diogunean, begiratzen diogunean eta harekin arrazonatu nahian hitz egiten diogunean eta abar. Horregatik, jokaera horretatik askatzeko modurik azkarrena haurrari kasurik ez egitea da; zeren asaldura emozionalaren eraginpean dagoenean ezin baita haurrarekin argudiatu. Toki seguru batean dagoen bitartean kasurik egiten ez bazaio, erakutsiko diogu kasketak ez direla eraginkorrak eta hain maiz ez erabiltzen ikasiko du.

Jarraibideak:

- Aldentzea, beste zerbait egin behar dugu kasketak irauten duen bitartean.
- Ez diogu haurrari begiratu behar, kasketaldia luzatu egingo duelako. Minutu batzuk itxaron ditzakegu eta honako hau esan diezaiokegu: «negar egiteari uzten diozunean ... (e)ra joango gara».
- Kasketaldia amaitzen duenean, ezer gertatu izan ez balitz bezala hartu behar zaio, gertatutakoa aipatu gabe.
- Haserrealdia luzatzen bada, eta gehiago jasaten ez dugulako haurrak eskatutakoari amore eman beharrean badaude, azaldu beharko diogu nazkatuta gaudela hari entzuteaz, beste gelara eramango dugu eta leku batean eseriko dugu. Haurrak gu ezin izango gaitu ikusi leku horretatik, baina guk haurra bai. Leku horretan egon beharko du isildu arte.
- Hurrek badakite noiz hartu kasketaldiak eta aitak eta amak noiz emango duten amore ziurrenik. Une hori izan daiteke jendea aurrean dagoenean edo ama edo aita nekatuta dagoenean.
- Kontuz! Ez da ohikoa haurrak hazten ari direnean kasketa bat hartzea; normalean kasketa hartzen dute txikitan nahi zuten guztia lortzen zutelako kasketen bitartez. Hortaz, honako hau da gurasoon zeregina: gure seme-alabei erakustea kasketarekin ez dituztela gauza positiboak lortuko, baizik eta kasketa erabat desegokia den zerbait dela eta hartuta ere, inork ez duela amore emango.

Nola jokatu behar dugu haurrak kasketaldia hartzen duenean?

Haur bakoitza modu desberdinean lasaitzen da haserretzen denean eta haserre horiek haurra hazten ari den eta autonomoagoa izan nahi duen seinale dira, hain zuzen ere.

Garrantzitsuena da haurra haserre dagoenean ez uste izatea bakarrik eta isolatuta dagoela, bere ondoan egon zaitezke, baina hitz egin gabe eta horri esker, hobeto eramango du bere haserrea pasatzen zaion arte. Baina beti eutsi behar zaie proposatutako muga edo jarraibideei; horrek baretu eta lasaitu egingo du, nahiz eta ados egon ez.

Esana erronka baino lagungarriagoa izaten da beti. Haurrek gauzak hemen eta orain ulertzen dituzte, baita norberaren jarrera jakinak ere.

Hezterakoan kontuan hartu beharreko alderdi garrantzitsuak

- Hizkera serioz, argi eta begietara begira hitz egin behar zaie.
- Haurren arreta erakarri behar da eta esan zaiena bete egin behar dutela azaldu behar zaie.
- Haurrak kasurik egiten ez badigu, komenigarria izango da gure bikotekideak laguntzea.
- Haurrak ez badio kasurik egiten guk emandako argibideei eta mugak gainditzen badiu, ez iezaiezu kasurik egin probokazioei, kexuei, kasketei eta oihuei.
- Haurrak guk esana betetzen ez badu, erabil ezazu sendogarri negatibo bat.

Haurrak motibatu egin behar dira, baina gehiegi eskatu gabe, beren erritmoa errespetatuz

Aginduei dagokienez:

- Ez errepikatu mila bider, tar-teka adierazi.
- Guk nahi dugun portaera labur eta garbi adieraziko diogu.
- Haurraren adinaren araberrakoa izango da.
- Mehatxurik gabe.
- Irmo, baina aurpegiera eztiz.
- Eskemak erabili behar dira (zure jostailuak jasotzen badituzu,... egin ahal izango duzu).
- Esana egiteko aukera eman behar zaie oharren eta oroigarrien bitartez.
- Zure ezkontideak emandako aginduekin bat etorri behar duzu.
- Esana betetzen badu, laudatu egingo dugu eta esana betetzen ez duenerako ondorioak ezarriko ditugu.
- Haurrak baldin badaki jarrera edo ekintza jakin baten ondorioz zigortu egingo dutela eta jarrera edo ekintza hori gauzatzen badu, zigorra betearazi egin behar diogu.
- Une egokia bilatu behar da aginduak emateko eta arrazoitzeko.

OBJEKTIBOTASUNA IZAN BEHAR DA

Mezu garbiak eman behar dituzu. Gure seme-alabek hobeto ulertuko digute modu zehatzagoan esaten badiegu:

«Jantzi pijama orain» «Heldu nire eskuari kalea gurutzatzerakoan»

Honako hauek esan orde: «Txintxo portatu...» «Ona izan...» «Ez egin hori...»

Nire seme-alabak ez du hitz egiten. Zerbait ote du?

Haurrek ez badute hitz egiten, ez da ezin dutelako edo nahi ez dutelako. Ikuspegi horretatik hasiko gara gure seme-alaba ezagutzen; izan ere, gutxi hitz eginez, edo batere hitz egin gabe ingurune hiztun batean daude haurrak eta ingurune horrek eskatzen die eman dezaketena baino gehiago emateko.

Hitz egiten ez duen eta asko hitz egiten duen haurraren artean aukera zabala dago. Garrantzitsuena da nola eta zenbat komunikatzen den.

Aukerak eskaintzea

Agindu bat betetzeko aukerak eskaini behar zaizkie, baina mugatuak.

«Bainatzeko tenorea da, non nahi duzu dutxan ala bainuontzian?».

Honako hau esan orde: «Bainatzera!».

Haurrak hautatzeko aukera duenez gero, boterea eta kontrola duela uste du eta horregatik, haurrak nekezago egingo du aurka.

Batzuetan ezin zaie aukerarik eman.

Zergatik egiten du negar nire haurrak jende ezezagunekin?

Sozializazioa prozesu oso luzea da eta pixkanaka-pixkanaka gauzatzen da. Haurtxoak deskontzentratu egin ohi dira gune fisikoa aldatzen bada, eta ezagutzen ez dituzten ahotsak edo aurpegiak entzun eta ikusten badituzte. Garrantzizkoa da arrazoi horrengatik haurra ez bakartzea edo esperientzia mota horiek ez saihestea. Haurtxoari ez zaio leku berrietara joateko eta ordutegi nahiz giro askotara ohitzeko aukera eragotzi behar. Lagundu egin behar diozu zure haurtxoari prozesu horretan, konfiantza emanez eta lasaitasunez. Ez diozu exijitu behar. Bere mugak errespetatu behar dituzu eta adore eman behar diozu inguruan duen mundua ezagutu dezan.

Tinkoa izatea

Haurrak esan txarrekoak direnean, muga sendotasunez aplikatu behar dugu. Mugak bigunak badira, haurrak uste izango du esana betetzeko edo ez betetzeko aukera duela.

Honako hau esan ordez: «Zergatik ez dituzu jostailuak gordetzen?» «Gorde jostailuak orain» esan behar diegu.

Muga tinkoak hobeto aplikatzen dira hizkera segurua, oihurik gabea eta begirada serioa bada. Muga tinkoa bada, haurrak badaki bere jokaera alde batera utzi behar duela eta berehala bete behar duela zuk esandakoa. Haurrak esan txarrekoak direnean, muga

sendotasunez aplikatu behar dugu. Mugak bigunak badira, haurrak uste izango du esana betetzeko edo ez betetzeko aukera duela.

Lehenengo harremana izan ondoren, haurtzaindegira (edo eskolara) joan nahi ez izatea

Haurrak honela adierazten du: gogor egiten du kontra, kolera-krisiak, buruko minak, sabeleko minak, okadak, beherakoa eta abar ditu. Gehiegizko babesa ematen den inguruneetan (seme edo alaba bakarra) edo hurrek tratu pribilegiatua duten kasuetan (anai-arreben artean zaharrena edo gazteena izatea, esate baterako) gertatzen da normalean. Harremana oso estua den seinale izaten da hori (normalean, ama antsietate handikoa izaten da). Haurraren onurarako, eskolara joatera behartu behar dugu eta norberaren antsietateak eta beldurrak gainditu behar dira.

Positiboan sendotzea

Hobe da haurrari zer egin behar duen esatea zer egin behar ez duen esatea baino. Honako hau esan ordeaz: «Ez garrasi egin» «Hitz egin ixiltxeago» esan behar diogu. Muga bera positiboan esanez gero, aukera handiagoa dago betetzeko.

Haur-eskolan hasi da eta negar egiten du, hori normala al da?

Batzuetan, laneko eta familiako zirkunstantziak direla medio, gurasoek haur-eskolan utzi behar izaten dute haurra bere lehenengo urtean, hori larria al da? Bada ez, profesionalak benetako profesionalak badira eta loari eta janariei dagozkienak behar bezala gauzatu badituzte.

Haurra lehenengoz aldiz joaten denean haur-eskolara ohikoa izaten da negar egitea, aitak edo amak, nahiz eta atsekabetuta egon, han utzi behar dugu, haurrak horrela erantzutea normala baita eta ezin dugu ukatu haurrari mesede egingo diogula.

Lehenengo eskola-esperientziak oinarritzkoak dira, atseginak izan behar dute, haurrek ikusi behar dute eskola zerbait alaia eta hezitzailea dela.

Tartean ez sartzeko ahalegina egitea

«Oraintxe bertan ohera joatea nahi dut» esaten dugunean botere pertsonalaren borroka sortzen ari gara gure seme-alabekin. Araua modu inpersonalean ezartzea estrategia ona da:

«8:00ak dira. Ohera joateko garaia» (eta erlojua erakutsiko diogu ohera joateko tenorea dela adierazteko).

Zer egin behar dugu haurrak ohera joan nahi ez badu?

Haurrak «aurka egiten badio ohera joateari» ez da komeni arreta gehiegi eskaintzea portaera horri. Garrantzikoa da ohiturak ezartzea, haurra oheratzeko nolabait prestatuko duten ohiturak, alegia. Haur handixeagoetan erlaxatzeko teknika batzuk baliagarriak izan daitezke. Teknika horiek lokartzen lagunduko diote (haur askok ez du ohera joan nahi izaten lokartzea kostatzen zaielako bakarrik).

Zergatia azaltzea

Edonork arau baten arrazoia ulertzen duenean, adore handiagoa izaten du arauak dioena betetzeko. Horregatik, muga bat aplikatzen dugunean, hoberena da haurrari adieraztea zergatik bete behar duen arau hori. Haurrak agindu baten arrazoia ulertzen badu, jokaerari buruzko barne-balioak garatzen lagunduko dio (kontzientzia bat). (Hobe da azalpen laburrak ematea).

«Ez egin kosk inori. Min emango diezu».

Zer egin behar dut nire seme-alaba gure ohera etortzen bada gauean?

Normala da. Haur gehienek beren gurasoen ohean egon nahi izaten dute. Garrantzi-tsuena guk nahi duguna da.

Gure seme-alaba gu bion artean egotea guretzat benetako eragozpena bada, hark bere ohean egin beharko du lo, gurasoen oheak ez du telebista ikusteko edo haurrarekin jo-lasteko lekua izan behar, harik eta arauak ulertzen dituen arte, behintzat. Esan gabe doa, egunsentian gure ohera etortzen den bakoitzean bere ohera lagundu beharko diogula, horren arrazoia zein den adieraziko diogu eta mugak jarriko dizkiogu.

Iradoki iezaiozu alternatibaren bat

Muga bat aplikatzen duzunean, saia zaitez alternatibaren bat iradokitzen. Ez du hain kutsu negatiboa izango eta zure semeari edo alabari ez zaio irudituko desabantaila-egoera handian dagoenik.

«Afaldu aurretik ezin dizut gozokirik eman, baina postrerako izozki bat eman diezazuket».

Alternatibak eskaintzen badizkiozu, erakutsiko diozu bere sentimenduak eta nahiak onargarriak direla.

Ona al da gure semeak edo alabak telebista ikustea?

Telebistaren erabilera egokia ez bada, arazo bat izan daiteke haurren heziketa-prozesurako.

- Telebista interaktiboa ez denez gero, ez du mintzaira garatzen laguntzen.
- Jokoaren inhibitzaile izugarria da; izan ere, horren ondorioz, haurrak pasibotasunera eta indibidualismora jotzen du.
- Hurrei telebista aurrean jaten emateak oztopatu egiten du elikaduraren hezkuntza-prozesua.

Izan zaitez trinkoa

Ohiturak ezartzea izaten da eraginkorrena. Arau bat noizbehinka aplikatzen bada, (gau batean 08:00etan oheratzea, hurrengoan 08:30ean eta ondorengoan 09:00etan, adibidez) ekarriko du haurrak oheratzeko eskaerari kontra egitea, eta esandakoa betetzea ezinezkoa izatea.

Etxeko ohiturek eta arauak eraginkorrak izan behar dute egunero, nahiz eta nekatuta edo pattal egon.

Zenbat eta argiagoak izan arauak orduan eta aukera handiagoa izango dugu gure seme-alabak arau horiek betetzeko

Arauek ez dute zentzurik eutsiko dituen zentzuzko oinarririk ez badago

Sor al daitezke ohiturak haurren lehenengo hilabeteetatik aurrera?

Komenigarria da ohitura batzuk ezartzea ohera joan aurretik, esate baterako: bainatu - jolastu - afaldu - ipuina kontatu - tapatu - «gabon» - argia itzali - eta logelatik atera. Haurra oheratzeko zorian dagoela, ez dugu haurra asaldatuko duten jarduerarik egingo, hala nola jolas oso aktiboak. Gauza bera egin behar da haurren gainerako ohiturekin ere, haurrak barnera ditzan eta bere bilakaeraren garapen osoan lagungarri izan daitezen.

Ez dugu ahaztu behar gure seme-alabek gauza onak ere egiten dituztela; hortaz, oso garrantzitsua da haurrei hori onartzea eta modu positiboan indartzea

Portaera gaitzetsi behar da, ez haurra

Argi utzi behar duzu haurren jokaera gaitzes-ten duzula eta ez haurra bera.

«Ez ezazu kosk egin» honako honen ordeztu: «Mutiko gaiztoa» edo «Neska gaiztoa».

Nola prestatu behar dut 18 hilabeteko nire haurtxoa anaia edo arreba jaiotzen denerako?

Beti bezala tratatuko dugu, afektuz eta maitasunez, zirkunstantzia berezi honetan, berak familiar duen garrantziari dagokionez, hoberena segurtasuna ematea dela ahaztu gabe. Ez ditugu alde batera utzi behar haurrak gure artean duen lekua eta zenbat maite dugun egunerero azaltzeko erabiliko ditugun hitzezko nahiz gorputzeko adierazpenak.

Seguruenik kasketa handiak izango ditu edo bereziki norbaitekin «minduta» dagoela adieraziko du. Sentitzen duena aditzera eman dezan utziko diogu, beste haurtxo bat etorriko dela aipatzeak soilik izutu egiten du. Inork ez du errege/erregina izateko eskubidea galdu nahi izaten eta kasu honetan ez dago zalantzarik gauza guztietan lehena izateagatik errege edo erregina izango balitz bezala tratatu behar dutela. Haurraren gurasoek seme-alaba bat edukitzea erabakitzen badute, nahi dutela uste dutelako edo une egokia dela uste dutelako egiten dute; hortaz, hori haurrari adieraztea mesedegarria da haurrarentzat ere. Gu pozik bagaude berriarekin, haurrak nabaritu egingo du eta hura ere pozik egongo da bere erara. Haurrarekin hitz egin behar dugu honako gai hauei buruz: nola izango duen izena, hasieran non egingo duen lo. Iruditzen zaigu 18 hilabeteko haurtxo batek ezin duela ulertu, baina oso ondo ulertzen du, batez ere esaten dioten gauza bakoitzari guk ematen diogun balioa.

Kontrola itzazu zure emozioak

Oso sentiberak bagara, ezin izango dugu eraginkortasunez erakutsi.

Jokaera txar baten aurrean, hoberena da minutu bat igaro arte itxarotea (barealdia) eta, ondoren, honako hau galdetzea: «zer gertatu da hemen?».

Haurra kontroletik kanpo dagoenean honako hau egin behar dugu:

Gogoan izan gure seme-alabak hezteko nahikoa prestakuntza dugula, zentzua erabili behar dugu

- Ordenari eta elkarbizitzari buruz etxean dauden arauak aplikatu beharko dizkiogu eta arau horiek bete egin beharko ditu.
 - Ez diogu utzi behar bere anaia, arreba edo beste edozein ahaide gaizki tratatzen.
 - Ez diogu apeta edo kapritxo ezegokirik eman behar.
 - Nahiz eta amorraldiak izan, kasketak hartu, negar egin edo haserretu, ez dugu amore eman behar.
- Beti adierazi behar zaie egiten diren ekintza guztiak zergatik ez diren zuzenak eta azaldu egin behar zaie zein ekintza diren zuzenak.

Zer egin behar dugu gurasook haurrek dituzten beldurrekin?

Beldurrak maizago azaltzen dira haurrak 3-4 urte inguru dituenetan. Adin horretan ez dute erabat ezagutzen eta ulertzen inguruan duten errealitatea eta nahasi egiten dute errealitatea dena eta ametszkoa dena.

Oso garrantzitsua da gurasoek beren seme-alabak ez ikaratzea piztien edo mamuen istorioekin; horretaz gain, ez dute barre egin behar haien beldurrengatik, txikiagotuz edo horrelakorik ez dagoela esanez. Garrantzizkoa da haurrei entzutea eta dituzten beldur guztiak adierazteko aukera ematea.

Egoera horietan, helduek afektua, babesa eta lasaitasuna eman behar diete haurrei eta behin eta berriz adierazi beharko diete ez dagoela horrelako pertsonaiarik.



Helbide interesgarriak

Eusko Jaurlaritza

Etxebizitza eta Gizarte Gaietako Saila

Gizarte Ongizateko Zuzendaritza

Donostia kalea 1, 01011, Gasteiz

Web-orria: www.gizartegaiak.ej-gv.net.

Tel.: 945 01 64 08 Faxa: 945 01 93 11

E-mail: direbienestars@ej-gv.es

Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Saila

Donostia kalea 1, 01011, Gasteiz

Web-orria: <http://www.hezkuntza.ej-gv.net>.

Tel.: 945 01 81 82 Faxa: 945 01 83 37

E-mail: huisvedu@ej-gv.es

Haurreskolak

Otaola etorbidea, 29 – Jaizkibel eraikina, 1. 20600 Eibar (Gipuzkoa)

Web-orria: www.haurreskolak.net

Tel.: 943 82 17 50 Faxa: 943 82 17 55

E-mail: haurreskolak@haurreskolak.net

Arabako Foru Aldundia

Gizarte Gaietako Saila

Gizarte Ongizateko Foru Institutua
Alaba Jeneralaren kalea, 10-4., 01005 Gasteiz
Web-orria: www.alava.net/ifbs
Tel.: 945 15 10 15 Faxa: 945 15 10 17
E-mail: dfa@alava.net

Bizkaiko Foru Aldundia

Gizartekintza Saila

Ugasko kalea, 3-5. Plaza Eraikina. 48014 Bilbo
Web-orria: www.bizkaia.net
Tel.: 944 06 80 00 Faxa: 946 08 29 70
E-mail: info@bizkaia.net

Gipuzkoako Foru Aldundia

Gizarte Politikarako Departamentua

Zarategi pasealekua, 99. Txara Eraikina - 2. 20015 Donostia
Web-orria: www.gizartekintza.net
Tel.: 943 11 26 88 Faxa: 945 01 93 11
E-mail: info.gizartekintza@gipuzkoa.net

Euskadiko Udalen Elkartea - Asociación de Municipios Vascos (EUDEL)

Zabalgune plaza, 5-1. 48009 Bilbo

Web-orria: www.eudel.net

Tel.: 944 23 15 00 Faxa: 944 24 39 47

E-mail: eudel@eudel.net

