

Gurasoak

0 ETA 18 URTE BITARTEKO SEME-ALABAK DITUZTEN GURASOENDAKO ALDIZKARIA

2009ko ekaina
2. zenbakia
Doan

05 // Solasean

**NERABEEN ESKAKI-
ZUNEI ERANTZUTEN**

06 // Lehen urratsak

**FAMILIA Y
PLURILINGÜISMO:
UNA REALIDAD
POSITIVA**

08 // Jakinguran

**BANANDUTAKO
GURASOEN BIKOTE-
KIDEAK**

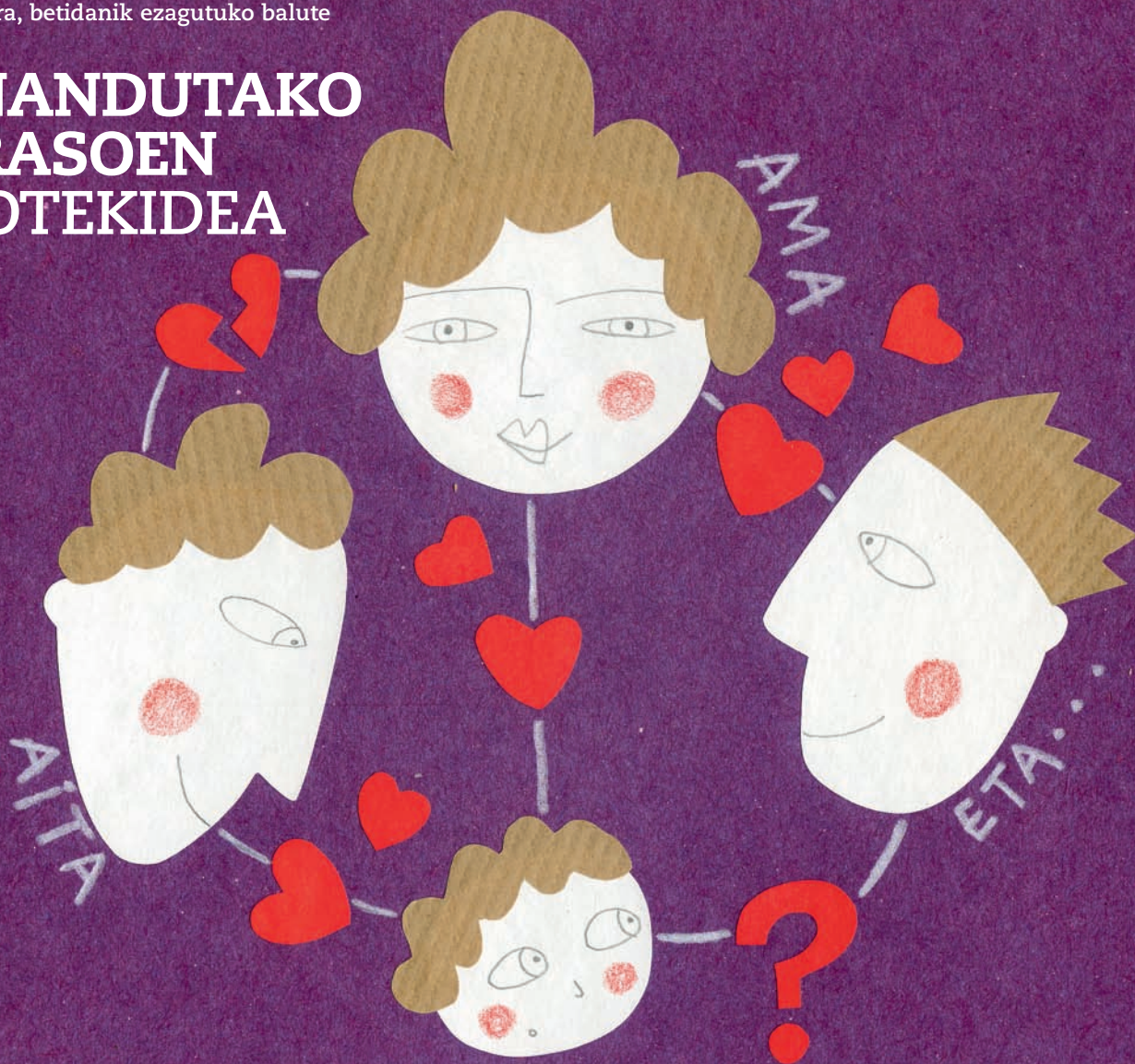
10 // Nerabe naiz

**LEHENENGO
HARREMAN
SEXUALAK**

>>8

Ez dira seme-alabak behartu behar ama edo aitaren bikotekide berria lehen egunetik onartzera, betidanik ezagutuko balute bezala.

BANANDUTAKO GURASOEN BIKOTEKIDEA





zenbaki honetan

0 ETA 18 URTE BITARTEKO SEME-ALABAK DITUZTEN GURASOEN DAKO ALDIZKARIA **Gurasoak**



Leintz Gatazagako Udala



Eskoriatzako Udala



Aretxabaletako Udala



Arrasateko Udala



Aracasteko Udala



Elgetako Udala



Bergarako Udala



Antzuolako Udala



EUSKO LEGEBILTZARRA
GOBIERNO VASCO

Argitaratzailea: Debagoieneko Mankomunitatea
Helbidea: Nafarroa etorbidea 17, behea. 20500 Arrasate
Tel.: 943 79 33 99 | Faxe: 943 77 08 54
E-posta: debagoiena@debagoiena.net

Koordinatzailea: Arteman Komunikazioa
Erredakzio kontseilua: Myriam Beltran de Heredia,
Arantzazu Loidi, Ainara Gabilondo eta Maite Aizpiri
Laguntzaileak: Ione Beitialarrangoitia, Olatz Berastegi,
Iñaki Eizmendi, Patxi Izagirre, Ainhoa Manzano, Juan Luis
Martín eta Loredi Salegi.
Tirada 5.700 ale | Lege gordailua SS-340-2009
Diseinua eta maketazioa: Arteman Komunikazioa
Ilustrazioak: Lorena Martínez
Moldiztegia Gertu (Oñati)

03 // JAKIN BERRI

Bergara eta Arrasaten antolatutako diren **gurasoentzako ekimenen** gaineko albiste laburrak eta gomendatutako materiala.

04 // ZERGATIK?

Gure psikologoa **gurasoen kezkek** argitzen.

05 // ADITUEKIN SOLASEAN

Haurra nerabezaroan sartzen deneko garaia. Askatasuna eta erantzukizunaren arteko oreka.

06 // LEHEN URRATSAK · 0-5 URTE

Conocer la realidad lingüística como instrumento para **vivir el plurilingüismo** de manera natural.

08 // JAKINGURAN · 6-11 URTE

Gero eta gehiago dira **banatzen edo dibortziatzen diren bikoteak**. Zaila izaten da beste harreman bat hastea, baina zailagoa, tartean, seme-alabak daudenean.

10 // NERABE NAIZ · 12-18 URTE

Gazteak **harremanak nola eraiki** ikasten ari dira, gustuko jarrerak ezagutzen. Eta horretarako, esperimentatzen utzi behar zaie.

12 // GOGOETAN

Doluaren pedagogia sortu beharra dago **bizitzako galerei aurre egiteko** gai izan gaitezten.

jakin-berri

BERGARA

“Kanpora Begira” kultura arteko jaia

Txapa Irratiak 25. urteurrena ospatzeko “Kanpora Begira” kultura arteko jaia antolatu du, Jardun euskara elkartearen laguntzarekin, ekainaren 13rako. Etorkinen eta Bergaran jaiotakoaren arteko komunikazioa ahalbidez, elkar ezagutzea eta elkar integratzea da asmoa.

Adin guztietako haur eta gurasoei zuzendutako egitaraua prestatu dute antolatzaileak: ipuin kontalariak, clown saioak, joko interaktiboak, munduko dantzak, musika, janaria... baita herri bazkaria ere.

“Kanpora Begira” jaia. Ekainaren 13an Bergarako Munibe plazan.



Egitaraua:

- 11:00 Txalapartarekin erakustaldia eta tailerra
- 11:30 Dantzak
- 12:00 Jokoak txiki eta handientzako (ume eta gurasoentzat oso egokiak)
- 13:00 Ipuin kontalariak
- 13:30 Txotxongiloak
- 14:30 Herri bazkaria
- 18:00 Kontzertuak
- 18:30 Euskadi Senzala capoeira taldea

ARRASATE

Gurasolagun egitasmoa



Plazan, kalean, ziburuetan, pilotalekuan... haurrak zainduz, astean behin ordubetez, taldetxoetan euskaraz hitz egiteko konpromisoa hartzeko prest zaudete?

Gurasoengana zuzendu nahi dugu ekimena, zuen euskararen ezagutza eta erabilera eragiteko. Izan ere, gurasook euskaraz berba egiteko ohitura hartzen baduzue, horrek eragina izango du zuen seme-alabengan. Zuek zarete seme-alaben eredu; zuek euskaraz ikusteak lagundu egingo die euskara familia arteko eta lagunaren arteko harremanetan erabiltzen.

Proiektu honetan parte hartu nahi baduzu, bete eskaera orria eta eraman euskaltegira, gelara, edota idatzi zaharberri@aedelkaltea helbidera. <http://goiena.net/blogak/zaharberri> web orrian izango duzu informazioa gehiago.

GOMENDATUTAKO MATERIALA

Webgunea

www.alfinlibros.com

Sareko liburu-denda bat da, gaixotasunen, heriotzaren, dolauren, dibortzioaren eta beste hainbat gairen gainean espezializatua.

GOMENDATUTAKO MATERIALA

Liburua



¿PARA EMPEZAR, TÚ NO ERES MI MADRE!
Amaordearen egitekoak familian

Tituloa: "Para empezar tú no eres mi madre!"
Editorial Vecchi
Idazlea: Vallejo, M (2006)
www.casadellibro.com



Ione Beitialarrangoitia
>> Psikologoa

Zergatik?

MI HIJA DE OCHO AÑOS QUIERE IR A LAS COLONIAS ESTE VERANO. YO NO ESTOY SEGURA AL RESPECTO, NO SÉ SI DEJARLE IR O NO. ¿NO ES DEMASIADO JOVEN PARA PASAR UNA SEMANA FUERA DE CASA, ALEJADA DE SUS PADRES? ¿QUÉ DECISIÓN DEBERÍA TOMAR?

Parece que el deseo de tu hija está claro, y según ella, la decisión estaría tomada. Pero aquí entran en juego tus dudas de si no es demasiado el tiempo de estar separados. Vamos a considerarlo en diferentes aspectos:

- Por un lado, nunca sabremos a priori qué repercusiones tendrá esta experiencia en tu hija, pero teniendo en cuenta que el deseo parte de ella, está bien que ella misma pueda vivir y enfrentarse a lo que pueda suceder esa semana. Ninguna experiencia es en sí negativa. (Ten en cuenta que no la mandas a la guerra. Intentar verlo con una mirada más amplia).

- No olvides que es ella la que plantea el tema, y que ese tipo de colonias están adaptadas a esta edad. No la estás empujando a un lugar en el que es ella sola la que va a estar enfrentándose a esta experiencia.

- Cuando te refieres a la semana alejada, parece que la angustia en pensar en ello es tuya. Esto no quiere decir que en caso de que vaya no os eche de menos ni que pueda haber momentos tristes, pero en ningún caso se trata de un trauma ya que no estamos hablando de una niña pequeña sin recursos, sino de una niña que desea conocer un lugar nuevo.

- Observa cómo has planteado la pregunta, y verás que el miedo está en que no podáis protegerla, que ello os hace dudar de la decisión, pero lo que es obvio es que cada vez el camino de vuestra hija pasará por más momentos de tener que enfrentarse sola.

- Por ello, toma distancia de tus emociones, mira a tu hija y siente en verdad si ella podrá enfrentarse a esa semana y a todas las experiencias que vivirá. Si la ves indefensa de manera exagerada, piensa que este pensamiento puede ser más perjudicial que algunas vivencias que pueda vivir. Es importante ser justo y ver si es una niña con recursos y valorarlos, no sobreprotegiéndola, ni tampoco obligándola: a fin de cuentas, tomarla en cuenta con sus limitaciones y recursos.

12 URTEKO SEMEA DUT. AZKEN HILABETEOTAN BERE JARRERAN ALDAKETAK SUMATU DITUGU ETA, ASTEBURUETAN GAUEZ ATERA NAHI IZATEN DU. EZ DAKIT NIRE SEMEA HELDUEN MUNDURA JAUZIA EGITEKO PREST DAGOEN.

Egokia ote da gurasoek adin txikiko hauei gauean ateratzen uztea? Orokorrean, esan daiteke 12 urteko gaztea gaueko denbora librea murgiltzeko goiztiarra dela, eta esparru hauetan gauez bizi daitezkeen esperientziak—kontsumoak, autoa, dirua...—zailago dituela modu helduan asimilatu eta gestionatzeko.

Gizarte moduan hausnartu egin beharko genuke zein aisialdi mota ematen dugun eredutzat, gazte eta helduon gaueko aisialdi mota hori adinean beherra hedatzen joateko. Mundu honek bizi duen erritmoaz ere kutsatzen dira gaztetxoak, eta aisialdian ere esperientziak *erretzeko* joera agertzen ari da, dena geroz eta azkarrago ahalik eta hobea da-eta: baino kontuz, esaldi hori gu helduona baita.

Justu, akademikoki prestatuena den generazioa helduon mundura bi abiaduratan gerturatzen da: lana, ardura eta autonomia geroz eta berandua-go iristen zaie eta kontsumismoaren aisialdia geroz eta azkarrago. Prestaturik eta heldurik ote daude dikotomia horri aurre egiteko? Arlo batzuetan ardura gehiegi, besteetan ardura gutxiegi...

Sendiaren esparruan guraso bakoitzak ikusiko dugu zein adin den egokien gauean ateratzeko, baino lehenago edo geroago egoera horiekin aurre egin beharko dugu.

Gure seme-alaben portaera aldatzen eta gurekiko distantzia hazten doan heinean, proportzionalki gurasoen beldurra, kezka, kontrola eta mamuak ere areagotu egiten dira. Hala ere, beraiekin komunikatzeko garaian ezin du gure beldurrak hitz egin, baizik eta gure ardurak eta zentzumenak.

Eskaini nahi diegun informazioa eta ezarri nahi ditugun arauak planteatu ahal izateko, gure semea ezin dugu jada haurtxo moduan hauteman, hura txiki eta mundua handi ikusiko baitugu eta, agian, distortsioak gerta daitezkeelako.

Mundura ateratzeko prestakuntza ezin da beldurrean, mehatxuan, mesfidantzan edo indiferentzian oinarritu, horrekin soilik nerabeen erreakzioak sortzen baititugu eta ez akzioak; inpulsoak eta ez hausnarketak; dependentzia eta ez autonomia. Gure babes-mekanismoa martxan jartzen dugu baino *haurtxo babesa* (ez dadila lagun horiekin ibili...), eta ez *helduaroko prestakuntza*.

Ikusi, bestalde, ea gure seme-alabak ezagutzen ditugun; badakigu zer duten atsegin, zerk egiten dien min edo zeintzuk diren haien ilusioak? 12 urterekin oraindik ondoan behar gaituzte; goazen, ba!

*

Kezkaren bat argitzea nahi baduzu, bidali zure galdera:

- 943 77 91 26 telefonora deituz.
- prebentzio@arrasate-mondragon.net helbidera galdera bidaliz.
- Zehaztu galdera gurasoen galdera atalera-ko dela. Egindako galderari Ione Beitialarrangoitia psikologoa erantzungo dizu ahal den bizkorren, eta aldizkariaren hurrengo alean ere agertuko da.

Adituekin solasean

LOREDI SALEGI

Gizarte-langilea eta Guraso Eskolako aditua

HAURRA NERABEZAROAN SARTZEN DENEAN KOMUNIKAZIOA EZINBESTEKOA DA

NERABEZAROA NORBERAREN PROZESU PERTSONALAREN ETA SOZIALAREN MENPE DAGO, ALDAKETA FISIKOAZ GAIN (PUBERTAROA), ALDAKETA PSIKOLOGIKOAK, SOZIALAK ETA ABAR ERE GERTATZEN DIRELAKO, ETA HORIEK ZERIKUSIA DUTELAKO GURE GIZARTEAREKIN ETA HAIK SOZIALIZATZEKO DUTEN ERRAZTASUNAREKIN.



Nerabezaroa denbora muga zehatzik ez daukan trantsizio etapa bat dela jakin arren, zein adinetan hasten dela esan dezakegu?

Adin zehatzik ez dago, esan dezakegu nerabezaro aurrea 10-12 urte bitartean dela eta nerabezaroa 12 edo 13 urtetik aurrera dela. Lehen, ez zen nerabezaro hartzen 14-15 urtera arte.

Eta bukatu?

Orain urte batzuk, etapa hori 18-20 urterekin bukatutzat ematen zen, baina autonomia eta bereiztea bilatzeko prozesua denez, oso garrantzitsua da nola burutzen den. Izan ere, gazte asko nerabe gisa bizi direla esan ohi da, hots, autonomia eta erantzukizun gutxirekin.

12-13 urteko neska edo mutil baten eta 17-18 urteko baten artean zein aldaketa ematen dira?

Aldaketa ugari gertatzen dira adin horietan, etengabeko eboluzioa bizitzen ari baitira.

12-13 urterekin, haien autonomia bilatzeko lehen urratsak eman ditzakete: irteerak, "pagak", lagunak, etab. Baina, berez, autonomia-prozesuak haien erantzukizuna garatu behar luke gehienbat: erabakiak hartzeko gaitasuna, haien ekintzen ondorioak onartzea, etab.

Eta ez dira era berean tratatzen, beren eskubideak jakinak badira eta eskatzen duten dena ematen bazaie beharrezkoak ez diren arriskuak eragiteaz gain (zenbait egoeratarako prest ez daudelako) ez direlako erantzukizunez haziko eta ez dutelako beharrezkoa den heldutasuna izango. Prozesua banaka gertatuko da, nerabearen ezaugarrien arabera. Baina, haientzat, garrantzitsuena beren sozializazio maila da: Lagun taldea, berdinak onartzea, etab.

Heldutasunera heltzeko prozesu honetan, non kokatzen da askatasunaren eta erantzukizunaren arteko oreka?

Arduraz jokatzeko duten eina eskuratu beharko lukete askatasuna. Uste dut gurasoek seme-alabek eskatzen dietena emateko orduan neurri hori kontuan izan behar luketela: prest badaude, ondorioak onartzen badituzte, hau da, modu arduratsuan badabilta eta lortu nahi dituzten eremuetan heldutasuna badutela erakusten badute.

“Ezin dira berdintzatatu 12 urteko nerabea eta urteetan zehar irteten, bere burua zaintzen, etxera etortzen, errespetatzen eta haren ekintzen ondorioak onartzen badakiela erakutsi duen 17 urteko nerabea.

Argi dago beste maila batean daudela, eta ez badaude ere, gutxienez, segurtasuna eta eskubideak irabazi egin ditu”

Zentzu honetan ez da berdina 12-13 urterekin asteburutan gauez irtetea edo 16-17rekin irtetea?

Inola ere ez. 12 edo 13 urterekin, gurasoek jarri behar dituzte baimenen mugak eta haien heldutasunaren erantzukizuna. Inola ere ez. 12 edo 13 urterekin, gurasoek jarri behar dituzte baimenen mugak eta haien heldutasunaren erantzukizuna. Inola ere ez. 12 edo 13 urterekin, gurasoek jarri behar dituzte baimenen mugak eta haien heldutasunaren erantzukizuna.

Irteten direnean eta haien erabakietan seguruago ibili, eta ongi portatzen badakitela erakutsi ahal,

gurasoek baimenak luzatuko dituzte egokia iruditzen bazaie, eta 16-17 urtera iristen direnean, dagoeneko esperimentatu, probatu eta ondorioen aplikazioa onartu dute eta abar.

12-13 urteko seme-alabak gauez irtetea nahi dutela esaten hasten direnean, kezka asko sortzen dira, egoera hauetarako zer gomendatuko zenuke?

Kasua banaka tratatzea da gomendia, arestian aipaturikoa balioetsiz: bere kabuz ibiltzeko gai izatea, erabakitze gaitasuna, ondorioak onartzeko irizpideak izatea eta norberaren ekintzen erantzule izatea. Ongi dago lagunengatik gurasoek egiten dutena kontuan hartzea, baina manipulatzeko utzi gabe: “denei uzten diete, eta niri ez, etab.” Horrelako xantaiak onartu baino, hobe da besteekin hitz egitea eta antzerako erabakiak hartzea, zer egingo duten, norekin, eta abar dakiten edo ez.

Galdera horiek egitea ongi dago, eta haiekin hitz egitea ere bai, erantzuna emateko, esanaz egingo dutena jakinda lasaia geldituko garela eta egiten dutena jakinik gehiago fidatuko garela.

Zein ardura eta erantzukizun eskatu ahal diogu 12-13 urteko gazte-txoari?

Adin bakoitzeko nerabearen egiteko gai dena eskatu behar zaio, eta kontrola edo bere gain har dezakeena bakarrik utzi behar zaio egiten. Horregatik, oso garrantzitsua da gurasoen aldetik komunikazioa ez galtzea (nahiz eta haiek nahi ez), nerabeak ongi ezagutzea, haien neurriko erantzukizunak ematea, eta zer egiteko gai diren erakusten uztea, behar bezala erantzuten ez dutenean, haien ondorioak onartzen jakitea, gauzak gaizki irteten direnean frustratzen jakitea, etab.

Familia y plurilingüismo

VIVIMOS EN UNA SOCIEDAD PLURILINGÜE. EN NUESTRA COMUNIDAD CONVIVEN DOS IDIOMAS OFICIALES (EUSKERA Y CASTELLANO), PERO, HOY DÍA, DENTRO DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA VASCA SE HABLAN

MÁS DE 100 IDIOMAS. NUESTROS HIJOS E HIJAS DEBEN CONOCER ESTA REALIDAD Y LES PODEMOS AYUDAR PARA QUE VIVAN EL PLURILINGÜISMO DE UNA MANERA NATURAL Y POSITIVA.

**¿Es bueno saber más de un idioma?
¿Es bueno ser plurilingüe?**

Sin ninguna duda es bueno ser plurilingüe. Las ventajas son muchas. Por ejemplo:

- Podemos comunicarnos con mucha más gente si sabemos más de un idioma.
- Quien sabe más de un idioma tiene más facilidad para aprender otros.
- Podemos optar a más tipos de trabajo y en más sitios.

En cambio, las desventajas son casi nulas y anecdóticas:

- La tendencia es que los que desde su nacimiento están escuchando más de un idioma empiezan a hablar más tarde (la diferencia es pequeña).
- Las personas plurilingües tienen más puntas de lengua (que cueste encontrar una palabra concreta en una conversación).

Además, es muy importante tener en cuenta que los idiomas se suman, no se restan: quien sabe más de un idioma puede saber más de cada uno de ellos que quien sólo sabe un idioma.

Primer objetivo: Bilingüismo equilibrado

Una cosa es saber más de un idioma y otra es dominarlos bien. Debemos conseguir que nuestros hijos e hijas dominen bien el euskera y el castellano, y, a partir de ahí, ayudarles a que aprendan más idiomas.

El uso es lo más importante para que los niños y niñas aprendan los idiomas, que usen lo suficiente cada uno de los idiomas que les queramos transmitir.

La escuela es la principal institución para que aprendan las lenguas oficiales, pero tiene limitaciones para garantizar el uso suficiente del euskera que nos acerque a un bilingüismo equilibrado.

Límites de la escuela

Menos de la mitad de los días del año son días de escuela, y en esos días la mayoría de las horas los niños y niñas no están en el aula. Por lo tanto, los límites son evidentes. Si sólo utilizan euskera en la escuela, el nivel de euskera será bastante bueno pero cuando terminen la enseñanza obli-



gatoria lo más probable es que dominen mejor el castellano que el euskera.

¿Cómo ayudarles a ser bilingües?

Lo mejor, sin duda, es ofrecerles euskera desde casa. Cuando el padre o la madre sabe euskera y el otro no, cada uno puede transmitir su idioma.

Si no sabemos euskera, tenemos que ofrecerles ámbitos de uso, sobre todo en las actividades extraescolares. Con las actividades extraescolares podemos garantizar el aumento del uso del euskera.

Además, podemos transmitirles una buena relación hacia el euskera. No saber euskera no significa que lo veamos como

algo extraño: podemos ver juntos dibujos en euskera, buscar libros, utilizar cada vez más frases cotidianas en euskera, aprender canciones de juegos infantiles... Con poco esfuerzo podemos transmitir actitudes muy positivas hacia el idioma.

¿Modelos trilingües?

La educación tiende cada vez más a modelos trilingües: euskera, castellano e inglés.

En principio, eso no es una dificultad para los niños y niñas nos acerca al trilingüismo ¿Cuál puede ser el único inconveniente? Que si antes la escuela tenía límites para garantizar un bilingüismo equilibrado real, quitándole horas al euskera no

lehen urratsak



Iñaki Eizmendi
Arsuaga
>> Gizarte
hezitzailea

nos acercamos más a ese objetivo ni al objetivo de un trilingüismo real.

¿Cómo superar esas limitaciones? Un camino muy eficaz sería ofreciéndoles ámbitos de uso de euskera como las actividades extraescolares. Si garantizamos que la mayoría de las actividades son en euskera y se utilizan metodologías adecuadas para fomentar el uso, el camino hacia ese trilingüismo será mucho más eficaz.

¿Y cuando el idioma de casa no es el euskera ni el castellano?

Cuantos más idiomas puedan aprender nuestros hijos e hijas mucho mejor. Los niños y niñas empiezan a aprender los idiomas desde el uso. Si en casa hablamos otros idiomas, es bueno y recomendable transmitirles esos idiomas y que la comunidad les transmita el euskera y el castellano (y el inglés): no pierden nada y ganan mucho.

“No saber euskera no significa que lo veamos como algo extraño: podemos ver juntos dibujos en euskera, buscar libros... Con poco esfuerzo podemos transmitir actitudes muy positivas hacia el idioma”

“Cuantos más idiomas puedan aprender nuestros hijos e hijas mucho mejor. Los niños y niñas empiezan a aprender los idiomas desde el uso”

Hizkuntzen ezagutza eta erabilera ohiturak

Elebitasuna eta eleaniztasuna

Gure seme-alabak eleanitzak izatea ona da: zenbat eta hizkuntza gehiago jakin, askoz hobea. Bide horretan elebitasun orekatua abiapuntu moduan hartzen badugu, baldintzak nahiko ondo betetzen ditugu: etxetik eta eskolatik nagusiki euskara jasotzen dute, eta, eskolak eta gizarteak gaztelania ere eskainiko dienez, biak ondo menderatuko dituzte.

Axola al zaigu zein hizkuntza erabiltzen duten?

Baina gauza bat da hizkuntzak ondo ezagutzea eta beste bat hizkuntza horiekin ditugun jokabideak. Guraso moduan axola al zaigu gure seme-alabek zein hizkuntza erabiltzen dituzten?

Eragiteko modurik hoberena, eredu izatea

Hizkuntza ohiturei dagokionez ere, seme-alabek gureak imitatuko dituzte egoera askotan. Gure jokabideez jabetu behar dugu, seme-alabek berehala ikasten baitituzte: gure artean nola egiten dugu? Kaleko hainbat egoeratan?

Lagunartean? Euskaraz ari garenean gaztelaniazko esaldiak erabiltzeko ohiturik ba al dugu?

“Elebitasun orekatua abiapuntu moduan hartzen badugu, baldintzak nahiko ondo betetzen ditugu: etxetik eta eskolatik nagusiki euskara jasotzen dute, eta, eskolak eta gizarteak gaztelania ere eskainiko dienez, biak ondo menderatuko dituzte”

Eredu izateko proposamen bat

Eredu izateko bide egoki bat hau izan daiteke: euskaraz gero eta gehiago egitea eta horretan gustura aritzea. Ez ditut bat-batean nire kontrarianeko jokabide guztiak aldatu behar, euskara gero eta gehiago eta gero eta gehiagorekin egiteko jokabidea hartu behar dut. Gure jokabideetan aldaketa txikiak egiten hasten garen momentuan seme-alabentzat eredu egokiak izaten hasten gara, hori transmititu ahal izango diegu eta gustura arituko gara.

¿Cómo ayudarles en las tareas escolares si no sabemos euskera?

No es determinante

Que nuestros hijos e hijas estudien en un idioma que nosotros no sabemos no es determinante en su proceso de aprendizaje. Datos y estudios demuestran que no tendrán mayores o menores dificultades por esa razón. Además, aun sin saber euskera sí podemos utilizar estrategias para ayudarles con la comprensión, la escritura... Pero tenemos que tener en cuenta que las tareas escolares las deben hacer ellos: lo han aprendido en clase y tienen que practicar.

¿Cómo ayudarles?

¿Cómo me gustaría que actuaran mis hijos e hijas con los estudios y las tareas escolares con 16-17 años? Probablemente queremos que: tengan unos hábitos de estudio, sean disciplinados y responsables, estudien motivados, sepan organizarse y buscar o pedir ayuda cuando realmente lo necesitan... Todo lo que hagamos desde los 6-7 años para ayudarles con las tareas escolares debe ir en esa dirección, y en esa dirección el idioma no es importante.

¿Qué no hay que hacer?

Ejemplo real: Siempre he ayudado a mi hija con las matemáticas. Le daba explicaciones y le ayudaba con las tareas. Pero empecé a tener dificultades con la materia. Aun intentando ayudarla no siempre lo podía hacer como me hubiera gustado. Y mi hija me decía al volver de clase: Ama, ¡me has hecho mal las tareas! Es un modo de ayuda contraproducente: no les ayudamos a que cada vez sean más autónomos sino a que dependan cada vez más de nosotros o nosotras.

Banandutako gurasoek beste bikotekide bat dutenean

GERO ETA GEHIAGO DIRA BANATZEN DIREN BIKOTEAK EDO DIBORTZIAZTEN DIRENAK, BESTE BIKOTE BERRI BAT OSATZEN DUTENAK. BANAKETA GERTATU ONDOREN, ZAILA IZATEN DA BESTE HARREMAN BAT HASTEAN,

BAINA ARE ZAILAGOA IZATEN DA BIKOTEKIDEREN BATEK EDO BIEK LEHENBIZIKO ERLAZIOKO SEME-ALABA(K) HARREMAN BERRIRA EKARTZEN DITUZTENEAN.

Amatasuna eta aitatasuna, zehazki esanda, egunerokotasunean seme-alaben hezkuntzan azaltzen diren aspektu positibo eta negatiboak gainditzen joatea da. Modu berean, haur batekiko harremana zailagoa izango da, hark beste guraso batzuk eta beste aurretiko historia bat dituenean.

Egitura familiar berri batean seme-alabak berregokitzeko eta birkokatzeo zailtasunak badaude ere, horrek ez du baldintzatzen kide horren presentziak negatiboa edota kaltegarria izan behar duenik. Kontrakoa gertatzen dela esango genuke. Izan ere, denboraren poderioz, seme-alabentzat onuragarria izan daiteke beraien ama edo aitak bikotekide berria izatea.

Hori dela eta, inor ez da presiopean sentitu behar bikotekide berriaren seme-alaba berehala maitatu behar duelako. Era berean, ez dira seme-alabak behartu behar ama edo aitaren bikotekide berria lehen egunetik onartzera, betidanik ezagutuko balute bezala.

Honako hau kontuan izan behar dugu:

- Haurrek kide berria bazter dezakete, eman nahi zaion ahalmena eta autoritatea zalantzan jarriz edota jarrera jeloskorrez ama edo aitaren aurka eginez. Izan ere, egoera hauetan ohikoa da haurrek, inkontzienteki, ama edo aitaren bikotekide berria aurkari edota ustezko ordezko bezala hautematea. Ez gara beraien probokazioetan erori behar eta ez dugu, are gutxiago, kide berria modu arinean eta presiopean onartzera behartu behar.
- Ez dugu ahaztu behar haurrei aldaketa honek eragin diezaieketen sufrimenduaz eta sor diezaieketen segurtasunik ezaz, horrela haurrak bere guraso biologikoen bikotekidearen haustura konfirmatu egiten duelako.
- Gauza ez da ama edo aitaren lekuan jartzea, pertsona hori ordezka ezina delako guztiz; garrantzitsuena, ostera, bakoitzaren espazioa errespetatzea da.
- Haurren heziketaren inguruko erabaki garrantzitsuenek guraso biologikoen esku egon beharko lukete, bananduta egon arren. Era berean, azaldu beharko zaie familia berriaren arauak ere bete beharko dituztela.

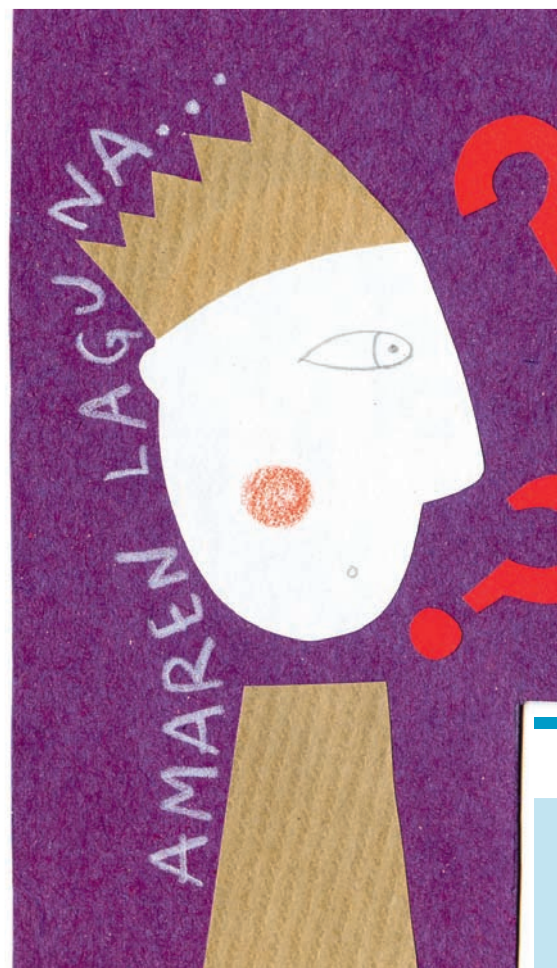
• Haurrek erabaki beharko dute pertsona berriarekin izan nahi edota ahal izango duten harreman mota. Hori dela eta, ez zaie inposatu behar "aita" edo "ama" erabiltzen, ezta kritikatu behar berari bere izenaz deitzen diotenean.

Edozein kasutan, egoera honen aurrean funtsezkoa da haurren errealitatea presente izatea, abagune honetan haiek baitira pertsona ahulena eta sentikorrenak. Nagusientzat zaila izan daitekeen arren bikote berria aurkitzea eta ondorioz bere bikote-bizitza berregituratzea, haurrentzat aldaketa handia da eta, askotan, bereganatzeko zaila. Denbora, ulerkortasuna eta kontrajarriak ez diren azalpen gehiago behar izaten dituzte.

“Nagusientzat zaila izan daitekeen arren bikote berria aurkitzea, haurrentzat aldaketa handia da eta, askotan, bereganatzeko zaila”

Gogoratu:

- Oso argi utzi behar diozue, kide berri baten presentzia sartu arren, jarraituko dutela betiko ama eta aita biologikoak izaten eta ez dutela inoiz beraien arreta eta maitasunik galduko.
- Ez egin inolako konparaketarik, haurrek kide berria modu atseginoan onar dezaten. Beraz, saihestu beharrekoak dira mota honetako esaldiak: “Ez al da egia aitak baino hobeto prestatzen duela janaria?” “Ikusi al duzu zer nolako autoa duen?”
- Haurrarekin bizi ez den ama edo aitaren presentzia errespetatu egin behar da eta leku eta espazio bat egin behar zaio, solasaldietan, argazki edota beste edozein oroitze bidez.
- Gerta daiteke lehenbiziko momentutik haurrak jarrera ezkorra eta aurkakoa izatea, eta mota honetako esaldien bidez adieraztea: “Zu ez zara nire aita”. Mota honetako esaldien aurrean gomendagarria da lasai erantzutea: “Egia da, ez naiz zure aita, baina berak nahiago izaten du gauzak horrela egiten badituzu eta nik ere horrela egitea hobea dela uste dut”. Modu honetan, haurrak lehiarik ez dagoela eta bakoitzaren espazioak errespetatzen direla sentituko du.



GURASOENTZAKO GOMENDIOA

Laburpena

Bigarren bikotetze baten kasuan, hainbatetan huts egiten da, esaterako, haurrak gehiegi babestuz edo aldaketagatik eta pasatzen ari direnagatik konpentsatu nahirik. Momentu honetan behar dutena babesa eta beraien egoera ulertzea da, eta ez beraienganako errukia, gehiegizko permissibitatea edota erruduntasuna sentiaraztea.

Lehenengo harreman sexualak

SEXUALITATEA HITZA GAZTEARI LOTUTA AGERTZEN DENEAN, GEHIENETAN ARRISKUEKIN LOTZEN DA. BADIRUDI, SEXUALITATEA, HARREMAN SEXUAL GENITALAK DAUDENEAN HASTEN DELA. HAU DA, GAZTEEN SEXUALITATE-

ARI ERREPARATZEN DIOGU HARREMAN SEXUAL GENITALAK DITUZTELA ANTZEMATEN DUGUNEAN, ETA, GAINERA, MOMENTU HONETAN ERE SEXUALITATEA BERE OSOTASUNEAN IKUSTEA KOSTA EGITEN ZAIGU.

Zertaz ari gara sexualitateaz ari garenean? Galdera honi erantzun behar genioke, eta ondoren 12-18 urte bitarteko gazteen sexualitatearen ezaugarriak ezagutu beharko genituzke, gure lana beraiekiko positiboa eta errespetuzkoa izan dadin.

Sexualitatea gizakion ezaugarri bat da, eta jaiotzen garenetik hil arte daukagu. Sexualitatea, labur esanda, gure gorputzarekin dugun erlazioa da, nork bere mutil eta neska izatea nola bizi izaten duen. Gure gorputza beti berdina ez denez, gure sexualitatea ere aldatuz doa.

Hurrengo lerroetan 12-18 urte bitartekoen sexualitatearen ezaugarriak eta guraso moduan nola joka daitekeen azalduko da.

Zeintzuk dira adin tarte honetako sexualitatearen ezaugarri nagusiak?

Gorputzari dagokionez:

Haurren gorputza gizon/emakume bihurtzen den unea da. Aldi honetan gorabehera asko izaten dira, aldaketa handiak gertatzen direlako eta gazteek etengabeko aldaketei egokitu beharra dutelako. Hortik dator nerabe aroko krisia.

Pubertaroan finkatzen dira gorputzean sexu identitateari dagozkion ezaugarriak. Haurrak jakin bazekien sexu batekoa ala bestekoa zela; baina orain bere gorputzak berretsi egingo du erabateko aldaketaren bidez.

Momentu honetan gorputzaren irudiak berebiziko garrantzia du. Nerabeak etengabe aldatzen ikusten du bere gorputza, eta segurtasunik eza eta kezka nagusitzen dira. Nerabeak etengabe edertasun ereduakin alderatzen du bere burua, eta haien berdina eta desberdina zertan den begiratzen du. Askotan, edertasun ereditutik asko aldentzeak autoestimua arazoak ekar ditzake, eta horrek bere bizimoduan eta harremanetan gorabeherak sor ditzake. Zer esanik ez, edertasun eredu modaren asmakizun hutsa dela eta gizabanakoa ez da gizonagoa ala emakumeagoa

eredu horretatik zenbat eta hurbilago dagoenean.

Desioaren orientazioa:

Adin tarte honetan, sexu joerak definitzen eta egonkortzen dira. Neska-mutilek nerabe aroan definituta dute beren sexu orientazioa, nahiz eta ez izan sexu harremanik.

Maitemina eta maitasuna:

Maitemina fenomeno agertzen da, eta nahiz eta oso gertaera indibiduala eta norberaren baitakoa ematen duen, baditu ezaugarri unibertsal batzuk:

- Desioa- oinarriko energia da. Sexu atsegina bilatzeko beharraren sentipena da.
- Erakarpina- desioa objektu jakin bati bideratzea da. Erakarpina, desioaren orientazioarekin, gizabanakoaren joerarekin lotuta dago.

Horregatik guztiagatik, eta norberaren identitatea eta desioa eraikitze momentu bat delako, nerabe askok harreman laburrak eta aldakorrak izaten dituzte. Esperimentazio garaia denez, ez dituzte zertan heldu baten moduan bizi harremanak. Adin tarte honetan, gazteak harremanak nola eraiki ikasten ari dira, gustuko jarrerak ezagutzen ere, eta horretarako esperimentatu egin behar dute.



* GURASOENTZAKO GOMENDIOA

Gurasoek seme-alabekin nola joka dezaketen hausnartzeko, ondoren ideia batzuk azaltzen dira:

- Sexualitateaz hitz egitea ez da beldurrez eta gaixotasunez hitz egitea. Sexualitatea gure gorputzarekiko ezagutzarekin eta errespetuarekin lotzea eraginkorragoa da.
- Kontuan hartu nerabe batek ez diela gurasoei askorik galdetuko. Baina askotan, galderetan

baino gehiago, beraiekiko konfiantza gurasoek seme-alabekiko duten jarrerarekin lan dezakete.

- Beraien lotsak errespetatu. Gurasoak ere badituzte beraien mugak eta lotsak. Horiek gaintzeko errespetuzko jarrera oso garrantzitsua da.
- Jarrera sexual ezberdinen inguruan gure iritzia eman dezakegu, baina beti ondo azalduz gure iritzia pertsonala dela, eta errespetatuz berak iritzia eta jarrera ezberdina eduki dezakeela.



Olatz
Berastegi
>> Sexologa

“Adin tarte honetan, gazteak harremanak nola eraiki ikasten ari dira, gustuko jarrerak ezagutzen ere, eta horretarako esperimentatu egin behar dute”

Primeras relaciones sexuales

Aunque la mayoría de las veces cuando se habla de sexualidad y juventud se habla de peligros y enfermedades, es importante tener en cuenta el concepto de sexualidad desde una visión más amplia.

La sexualidad, es una cualidad del ser humano, que la tenemos desde que nacemos hasta que nos morimos. Ésta, tiene que ver con cómo cada persona se vive como hombre y mujer, y tiene diferentes características dependiendo de la etapa evolutiva que estemos viviendo.

En el caso de la sexualidad de las personas jóvenes de entre 12-18 años, es importante destacar las siguientes características:

LOS CAMBIOS CORPORALES Y PSICOLÓGICOS QUE ACONTECEN

Durante esta etapa se va a formar definitivamente su identidad sexual.

Esto muchas veces les provoca inestabilidad e inseguridad.

Además, durante esta etapa se comparan continuamente con los modelos estéticos que rigen en el momento. Esto, puede provocar que su autoestima se deteriore.

“La sexualidad, es una cualidad del ser humano, que la tenemos desde que nacemos hasta que nos morimos. Ésta, tiene que ver con cómo cada persona se vive como hombre y mujer, y tiene diferentes características dependiendo de la etapa evolutiva que estemos viviendo”

ORIENTACIÓN DEL DESEO

En esta etapa se define la orientación del deseo. Esto acontece aunque no se tengan relaciones sexuales.

EL AMOR Y EL ENAMORAMIENTO

Aparece el fenómeno del enamoramiento. Aunque se trata de una vivencia muy personal, tiene unos elementos que podemos considerar más generales:

- El deseo, y la atracción.

Este es un momento de experimentación, de conocer sus gustos sexuales, sus relaciones de pareja.

* ORIENTACIÓN PARA PADRES Y MADRES

- Saber que “hacer educación sexual” no es hablar ni de peligros ni de enfermedades. Es más efectivo hablar de una vivencia positiva y placentera del cuerpo y las relaciones.
- Tener en cuenta que educamos con nuestra actitud.
- Saber que un adolescente no pregunta mucho.
- Respetar el pudor de tu hijo o hija.
- Poder darles nuestra opinión sobre las relaciones sexuales, pero hablando en primera persona y sin olvidar que él o ella tiene su opinión.
- Aceptar nuestras limitaciones. No tenemos que saber de todo.
- Ser críticos con los modelos sexuales que rigen en el momento.
- Preguntarles sobre su estado emocional. Ayudarles a poner palabras a lo que les pasa.

- Guraso moduan gure mugak onartu, eta adierazi.

- Eredu estetikoekin kritikoak izan.

- Beraien egoera emozionalari buruz galderak egin: nola sentitzen diren... Eta beraien emozioei hitzak jarri.

- Beraien gorputza ezagutzera bultzatu, eta harremanak plazerrarekin eta positiboki bizi ditzan lagundu.

Heriotzak eta galerak txikiengan

ZERGATIK EZKUTATZEN DUGU HERIOTZA? BEHARBADA, HAIN SUNTSITZAILEA DEN KRISIARI AURRE EGITEKO BALIABIDEAK SORTZEKO AUKERAK GALTZEN ARI GARA. DUDARIK GABE, GIZARTEA HELTZE-UNEAN DA ETA BESTE TABU HANDI BAT AZALERATZEKO BIDEAN DA. HEZKUNTZAN HERIOTZARI ESKAINTZEN ZAION DENBORA LABURRAK OSO KEZKATURIK NAUKA. DOLUAREN PEDAGOGIA SORTU BEHARRA DAUKAGU, BEHARREZKO BALIABIDEAK SORTZEKO ETA, HALA, BIZITZAKO GALE-REI AURRE EGITEKO GAI IZAN GAITEZEN.



Hiru urtetik aurrera, haurra joko sinbolikoaz baliatzen hasi ohi da eta, horren bidez, heriotza ere simulatu ohi du. Haurrentzat, beste zeinahi jokoren parekoa izan ohi da hau, jakina denez, garai horretan ez baitute atzeraezintasunaren kontzientzia garaturik izaten. Hau da, beren ahalguztiduntasun horri helduz, hildakoak behin eta berriz berpiztea eragin dezakete.

Magiaz baliatzen dira, eta hori bitarteko hartuta, galeren ideari aurre egiteko baliabideak sortzen dituzte. Ikaragarriko aberastasunaz, adin helduari dagozkion galera horiek onartuko dituen atxikimendu ziuraren oinarriak finkatzen ari dira.

Hautzaroan erabiltzen den komunikazio-kodea helduek erabiltzen dutenaren bestelakoa da, ez baitu oraindik abstrakzio-gaitasunik garatu. Haurren ikaskuntzak behaketa eta imitazioa ditu funtsezko oinarri. 7 eta 11 urte bitartean umea errudun senti daiteke maite duen pertsona hiltzen denean. Kognitiboki oso kapaza da heriotza ulertzeko, baina tresnarik gabe sentitzen da krisi hau prozesatzeko. Gure baitan dago, hortaz, gure haurrek heriotzari buruz izango duten ideia honakoa edo halakoa izatea. Gure beldurrak beraiengan proiektatzen baditugu, baliabide propioak sortzeko aukera kenduko diegu.

Erantzunak emateko gai sentitzen ez garenean sortu ohi dira zailtasunak; hau da, guk geuk ere heriotzari buruzko gure egonezinentzako erantzunik bilatu ez dugunean. Orduan, larritasun hori ezkutatzeko defentsa gisa, ukazioa barneratu ohi dugu haurrengan. Nola jokatu orduan?

Horri buruzko orientabidea emate aldera, zen-

bait jarraibide azaltzeko atrebentzia hartuko dut:

- Haurren galderak entzutea beti. Gure beldurren eraginez haurrei hitza ez kentzea.
- Dolu-erritualetan partaide izan daitezen bide ematea, nahi duten guztietan eta beren erara. Marrazki bat, lore bat...
- Txikitatik hilkorra dena etxean izatea, adibidez, landare bat.
- Kontuan hartzekoak dira ere beste galera mota batzuk: banaketak, agurrak, etxe aldaketak...
- Haurrei gezurrak esatea ekiditea eta itzaropen faltsurik ez ematea.
- Emozioak adieraz ditzaten erraztasunak ematea. Ipuinak, musikak, marrazkiak...
- Haurrak galdetu duen mugaraino erantzutea.

Nire esperientzia profesionala dolu elaborazioetan oinarrituta, ulertzen dut nahigabearekin bizitzen ikastea eta bizitzari zentzu berria aurkitzea dela semenen bat galdu duten guraso askoren helburua, galera motaren bat izendatzearen. Gizarteak ez du hain mingarria den nahigabea ulertzen, negar etengabea deserosoa egiten baitaio eta nahigabetua ondo ikusteko presa handia du. Zalantzarik gabe, norbere nahigabearen beldurra da sufrizten ari diren pertsonetatik urruntzen dituen.

Gure nahigabearen kontzientzia hartzeak gure mugak onartzen erakusten digu, perfektionismotik alde egitea, norbere hutsunea onartzea, hilkorrek garelako jakiteak gizatiarragoak egiten gaitu. Kontua ez da nahi dugun guztia edukitzea, daukagun guztia nahi izatea da katea. Behar bada, era honetan ulertuko dugu ez garelako ametssetako erraldoia, baina ezta ere gure konplexuetako ipotxa.

Patxi Izagirre
>> Psikologo
Klinikoa



Cómo tratar el tema de la muerte con los más pequeños

Existen numerosos mitos que nos confunden aún más si cabe la información que poseemos sobre como es mejor ayudar a una persona en luto. Seguramente nos realizaremos preguntas del estilo:

¿Es conveniente que sepa el niño o la niña que su madre está en un proceso terminal? ¿Es adecuado que acuda a los actos fúnebres? ¿Conviene compartir el dolor con los compañeros y compañeras en el aula? ¿Es mejor no mencionarle la pérdida a su vuelta al colegio? ¿Es natural que pasados 4 meses continúe llorando la pérdida?...

La dificultad viene cuando nos sentimos impotentes para dar respuestas que nosotros mismos no hemos encontrado para nuestras angustias sobre la muerte. Es entonces cuando inoculamos en ellos la negación como defensa que tape la angustia. ¿Cómo actuar entonces?

Me voy a permitir el sugerir algunas pautas que orienten al respecto:

- Escuchar siempre las preguntas de los niños y niñas. No interrumpir con nuestros temores.
- Hacerles partícipes en los rituales de duelo siempre que lo quieran y a su manera. Un dibujo, una flor...
- Evitar mentirles y no darles falsas esperanzas.
- Favorecerles la expresión de emociones. Cuentos, músicas, dibujos...
- Informar siempre hasta donde el niño y niña pregunte.

Compartir las emociones y ayudar a expresarlas es el mejor antídoto ante la posibilidad de crear enfermedades más graves en las pérdidas significativas. No es justo que por nuestro miedo, tengan que inventarse una explicación imaginaria que de sentido a la crisis. A menudo es más nociva la fantasía, y además, está poblada de sentimientos de culpa. Una explicación real y adecuada a la comprensión del niño o la niña, resulta mucho más terapéutica.