GETXOKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE GETXO
Servicios Sociales

Semealabak

Publicación de la Escuela de Padres y Madres de Getxo • Marzo 2004 • Nº 7

Mi diario

Acabo de llegar. Son las once de la noche. Una hora más tarde de lo previsto, una hora más tarde de lo permitido por aita y ama. ¡Y estaba avisada¡

Antes de salir, como todos los sábados, tanto aita como ama me han soltado el rollo de siempre. "Que a las diez en casa". "Que no llegue tarde, que sino no salgo el sábado que viene". "Que si vuelvo a atreverme a aparecer más tarde, me quedo sin la mitad de la paga". Y así, una larga lista de amenazas y castigos. ¡Vamos!, lo habitual.

La verdad es que no salgo con la intención de volver tarde. Todo lo contrario. Me propongo, cada sábado, llegar a la hora. Me gusta verles contentos conmigo y, curiosamente, lo que les hace estar bien conmigo son cuatro tonterías.

Pero cuando llega el momento, me siento muy bien, estoy a gusto y no me apetece nada ir a casa. Quiero estar un ratito más, hablando, sintiéndome bien. No me acuerdo de ellos ni de sus amenazas.

Hoy, además, por fin Gorka me ha entrado. Esperaba hace semanas que pasara. Y con lo alegre que llegaba yo a casa, de repente, el bajón.

Ya he renunciado a hacerles entender que no es tan importante, que llevo buen rollo, que confíen en mí, que no fumo, que sólo tomo unas cervecitas y que controlo.

Me resulta más fácil aprovecharme de ellos. Se, que a pesar de todas sus amenazas, la semana que viene, tendré mi paga completa, podré salir viernes y sábado, y volveré a recibir las amenazas, que nunca cumplirán.

Lo gracioso es que a mis amigas les ocurre lo mismo.

GETXOKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE GETXO
Gizarte Zerbitzuak

Semealabak

Getxoko Gurasoen Eskolako aldizkaria • Martxoa 2004 • 7 Zk

Nire egunerokoa

Oraintxe iritsi naiz. Gaueko hamaikak dira. Aurreikusitakoa baino ordubete beranduago, aitak eta amak baimendutakoa baino ordubete beranduago. Eta jakinaren gainean nengoen!

Irten aurretik, larunbat guztietan bezala, aitak zein amak betiko kalaka bota didate: "Hamarretan etxean". "Ez etorri berandu, bestela hurrengo larunbatean ez zara irtengo". "Beranduago agertzen ausartzen bazara, paga erdia galduko duzu". Eta horrela, mehatxu eta zigor zerrenda luzea. Tira, ohikoa.

Egia esan ez naiz irteten berandu itzultzeko asmoarekin. Alderantziz. Larunbat bakoitzean ordura iristeko asmoa hartzen dut. Gustukoa dut nirekin pozik daudela ikustea eta, hain zuzen, nirekin ondo egoteko lau txorakeria besterik ez dute behar.

Baina unea iristen denean, oso gustura sentitzen naiz, gustura nago eta ez dut etxera joateko batere gogorik izaten. Unetxo bat gehiago egon nahi dut, berbetan, atseginean. Ez ditut ez eurak ez euren mehatxuak gogoratzen.

Gaur, gainera, azkenik Gorka aitortu zait. Duela hainbat astetik nengoen horren zain. Eta etxera hain pozik nindoala, bat-batean, beherakada.

Askotan hitz egin dut horretaz nire lagunekin. Ia guztiei gauza bera gertatzen zaie. Andreari izan ezik. Bera hamabietan iritsi behar da, eta ordurako denok etxean gaudenez, ordura iristen da. Gainerakoak, berandu iristen gara.

Dagoeneko etsi egin dut, ezin diet ulertarazi horren garrantzitsua ez dela, ondo nabilela, nigan konfiantza izan behar dutela, ez dudala erretzen, garagardotxo batzuk besterik ez dudala edaten eta kontrolatzen dudala.

Errazago egiten zait euren jarreraz aprobetxatzea. Badakit, mehatxuak mehatxu, datorren astean nire paga osoa izango dudala, ostiralean eta larunbatean irtengo naizela eta mehatxuak botako dizkidatela berriro, baina ez dituztela inoiz beteko.

Bitxiena horixe da: nire lagunei ere gauza bera gertatzen zaie.

Autoridad es autorizarse

Ernesto Maruri

Parece perogrullada, pero no podrás "tener" la autoridad con tu hijo si no "eres" autoridad. Podrás releer este artículo, estudiar libros sobre educación, estudiar libros sobre educación y acudir a decenas de cursos de Escuelas de padres y madres, pero si no te autorizas a ser la autoridad ni soportas las consecuencias, no la tendrás (por tanto, tu hijo no podrá dártela) y los consejos sobre cómo ejercerla, no te servirán.

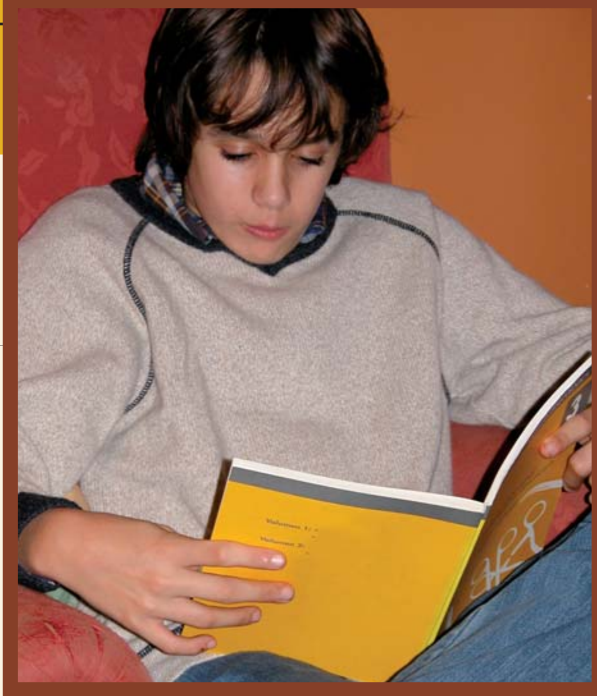
No poder mantener la autoridad con tu hijo (o ejercerla de modo muy precario) refleja un problema personal previo para ejercer la autoridad en las relaciones con los demás en general: no hacerse respetar por un compañero de trabajo, no saber decir que no a una amiga, no poder mantener el orden en clase (si eres profesor), no saber dar órdenes (si eres jefe), no quejarte cuando no te han dado lo convenido, no irte cuando quieres, no poner límite a... Si fuera así, a nada lleva enrabietarte con tu hijo y echarle la culpa del problema. Necesitarás cuestionarte a ti mismo, responsabilizarte de tu dificultad y ponerte a descubrir qué te hace obstáculo para legitimarte la autoridad. Un padre sin autoridad queda desautorizado ante su hijo. Un hijo no desautoriza a su padre: no le puede quitar la autoridad porque no la tenía.

Es diferente cuando un hijo se pelea con la autoridad de sus padres, intenta escaquearse, se enfada, se rebela, etc.: hay autoridad y el hijo gira en torno a ella. Si no hay autoridad, el hijo no tiene una referencia y ha de tomar el gobierno, y así es un caos. El padre que ejerce la autoridad es quien pone a su hijo la ley, respetando las diferencias, las singularidades y las excepciones.

Despotismo frente a Anarquía

Los extremos y las posturas inflexibles son inconvenientes.
Un padre "despótico" ejerce la autoridad como una apisonadora. No escucha a su hijo, no dialoga, no negocia, no se adapta a su crecimiento y a sus peculiaridades: ordena y punto. Mantiene (a corto plazo) el orden, pero provoca miedo. Frases típicas: "Se hace lo que yo digo" (sin una conversación previa), "Obedece y calla". Es un padre (o madre) subido en un pedestal muy alto; cuando el hijo lo tire, sobre todo en la adolescencia, la caída será muy dura. Intentan juzgar y controlar las conductas de su hijo con normas rígidas, absolutas. El hijo tenderá a hacerse dócil, carente de iniciativa, pasivo, con falta de confianza en sí mismo, demasiado obediente; o lo contrario: excesivamente rebelde, peleón, enrabietado, descalificador y desobediente.

Un padre **"anárquico"** es el que no pone la ley. Parece que en su familia manda su hijo: hay que tenerlo satisfecho a todo trance, de inmediato, y cada vez que el hijo se frustra, hay que hacer algo para que se contente. Los deseos del hijo son lo que impera, con lo cual éste se empantana en un goce sin freno. Tenderá a ser en extremo caprichoso, consentido, con grandes dif¡cultades para tolerar la frustración, para esperar, para acometer esfuerzos (sus tareas escolares, domésticas...) y para autocalmarse y manejar adecuadamente su ira.



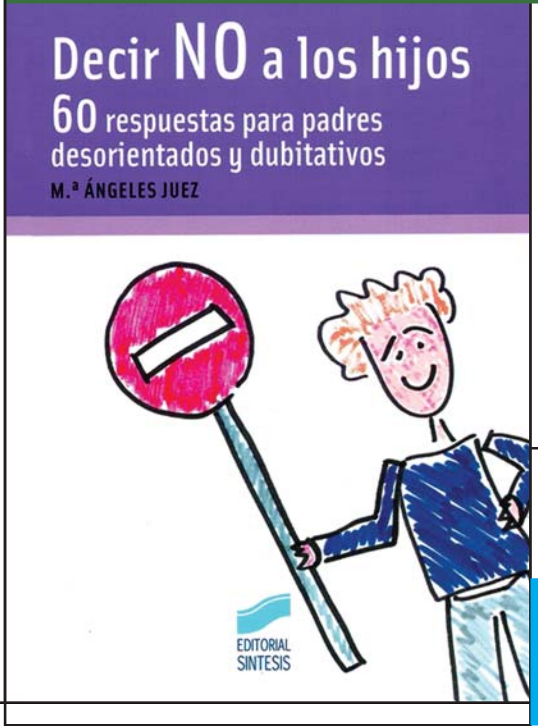
Errores en la autoridad

- No poner límites para que el hijo no se moleste.
- No saber decir que no.
- Ceder después de decir que no.
- Levantar un castigo proporcionado a la falta, por insistencia del hijo.
- No dialogar ni negociar o hacerlo excesivamente.
- No promover conductas asertivas, de autoafirmación.
- No empatizar con las emociones.
- No cumplir las promesas.
- Falta de coherencia entre el padre y la madre: uno le prohíbe hacer lo que el otro le dice que haga.
- No escuchar. Reñir antes de escuchar.
- Gritos en espiral ascendente: tener que gritar cada vez más para obtener resultado.
- Gritos humillantes.
- Etiquetas. Por ej.: "Eres un vago", "Eres egoísta"...
- Usar lenguaje abstracto: "Sé bueno", "Pórtate bien", "No seas mal hermano"...
- Exigir resultados sin tener en cuenta el esfuerzo.
- Hacer comparaciones, que son odiosas.
- No hacerse respetar ante el hijo para que el padre y la madre dispongan de espacios para sí mismos.

Autoridad positiva

- Poner límites y soportar el descontento del hijo.
- Dialogar y negociar. Pero habrá algunas situaciones en que, tras previo diálogo y escucha, el padre tendrá que mantener la norma que considere adecuada "porque aunque quiero que seas cada vez más responsable, soy responsable de ti". No es conveniente dialogar sin fin.
- Contemplar excepciones.
- Tener en cuenta que cada hijo es diferente.
- Normas flexibles y que se vayan adaptando al crecimiento, dando cada vez más autonomía.
- Escuchar.
- Empatizar con las emociones.
- Saber que si el hijo se duele ante una norma que le fastidia, es por su bien. A veces, ser "duro" es un acto de amor.
- Llegar a acuerdos entre el padre y la madre. Así no emitirán mensajes contradictorios a sus hijos.
- Usar un lenguaje claro y concreto: "Esto lo tienes que hacer de esta manera:...", "Deja ese juguete a tu hermano"...
- Dale tiempo a que aprenda. No exijas demasiado.
- Da ejemplo con tus conductas.
- Deja que tu hijo viva las consecuencias de sus actos.
- Cuando algo hay que hacerlo ahora, no valen los sermones: hay que actuar.
- Valora los esfuerzos y los intentos de tu hijo por mejorar.
- Reconoce tus propios errores. Sé capaz de decir a tu hijo que lo sientes, que te equivocaste, que te pasaste porque estabas muy enfadado y perdiste los estribos, o porque...
- Valora las conductas de autoafirmación de tu hijo.

Aprender leyendo...



Los hijos e hijas crecen en expansión, investigan, exploran, se desbordan en ocasiones. Los padres y madres han de estar ahí para poner límites. Este libro pretende ayudarles a darles seguridad a través del "no". Intenta poner de manifiesto la importancia decisiva que padres y madres tienen en su educación; hacerlo bien requiere esfuerzo pero compensa.

Para conseguir este propósito se utilizan preguntas, frases a recordar y propuestas de reflexión. Se estudian casos reales con los que se pretende que el lector pueda anotar todo lo que éstos le sugieran sobre su caso particular. Esta obra permitirá a los padres y madres alcanzar una autoayuda comprometida.

La primera frase del libro nos introduce directamente en el tema: "Ser padres biológicamente es fácil. Serlo en el amplio sentido de la palabra es más difícil".

Juez, M.ª Ángeles.
«Decir NO a los hijos».
Ed. Síntesis. De 8 a 9 Euros.

EUSKO JAURLARITZA · GOBIERNO VASCO
ETXEBIZITZA ETA GIZARTE GAIETAKO SAILA · VIVIENDA Y ASUNTOS SOCIALES

Todos los números del Semealabak se encuentran a vuestra disposición en formato pdf en la página web del Ayuntamiento de Getxo: **www. getxo.net**

Agintea aginpidea da

Ernesto Maruri

Pernandoren egia ematen du, baina ezin izango duzu zure umearekin aginpiderik “izan” agintaria ez “bazara”. Artikulu hau irakurri ahal izango duzu, hezkuntza liburuak irakurri eta Guraso eskoletako hamaika ikastarotara joan, baina agintea izateko aginpiderik ez baduzu eta horren ondorioak jasaten ez badituzu, eduki ere ez duzu agintzarik edukiko (beraz, zuren umeak ezingo dizu eman) eta agintea erabiltzeko aholkuek ez dizute ezertarako balio izango.

Zure umearekin aginpideari ezin eusteak (edo modu prekarioan erabiltzea) oro har harremanetan agintaritza bideratzeko daukazun arazo pertsonala adierazten du: lankide baten errespetua galtzea, lagun bati ezetz esaten ez jakitea, eskolan ordenari ezin eustea (irakasle bazara), aginduak ematen ez jakitea (nagusia bazara), hitzartutakoa bete ez dutenean kexarik ez egitea, alde egin nahi duzunean alde ez egitea, edozeri mugarik ez jartzea.... Horrela balitz, alperrik duzu zure umearekin haserretu eta arazoaren errua berari leporatzea. Zure burua jarri beharko duzu zalantzan, zure zailtasunaz arduratu eta aginpidea legitimatzeko zein traba duzun antzematen ahalegindu. Aginterik gabeko aita aginpiderik gabe gelditzen da umearen aurrean. Umeak ez dio agintza kentzen aitari: ezin dio agintzarik kendu eduki ere ez zeukalako. Bestelakoa da ume batek gurasoen aginpideari aurre egiten dionean, itzuri egin nahi dionean, haserretu, matxinatu eta abar egiten denean: egon agintaritza dago eta umeak horren inguruan dihardu. Agintzarik ez badago, umeak ez du erreferentziarik eta gobernua hartu behar du, eta anabasa sortzen da. Aginpidea erabiltzen duen aitak ezartzen dio legea umeari, desberdintasunak, berezitasunak eta salbuespenak errespetatuz ezarri ere.

Despotismoa eta anarkia

Jarrera zurrun eta muturrekoak desegokiak dira.

Aita “despotiko” batek zapalgailu bezala erabiltzen du aginpidea. Ez du umea entzuten, ez du elkarrizketarik bideratzen, ez du negoziatzen, ez da umearen hazkunde eta bere berezitasunetara egokitzen: agindu egiten du eta kito. Ordenuari eusten dio (epe laburrera), baina beldurra eragiten du. Ohiko esaldiak: “Nik esaten dudana egiten da” (aurretik inolako elkarrizketarik izan gabe), “Obeditu eta isilik egon”. Oso oinpeko alturen gainean igotako aita (edo ama) da; umeak oinpekoa botatzen duenean, nerabezaroan batez ere, erorketa gogorra izango du. Umearen jokaerak epaitu eta kontrolatu nahi dituzte arau zurrun, absolutuen bidez. Umea otzan agertzeko joera izango du, iniziatibarik gabe, pasiboa, bere buruan konfiantzarik gabea, guztiz obedientea; edo kontrakoa: lar managaitza, burrukalaria, arnegatua, deskalifikatzailea eta desobedientea.

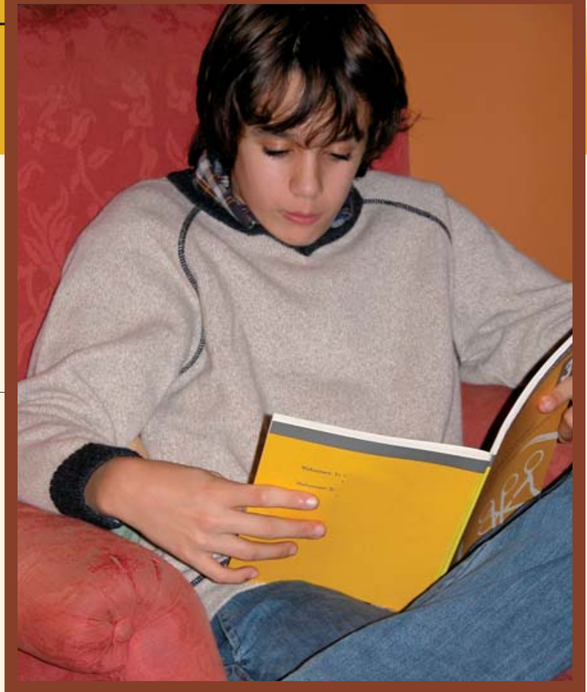
Aita **“anarkikoa”** legerik ezartzen ez duena da. Ematen du bere familian umeak agintzen duela: pozik eduki behar da umea beti, berehala, eta umea zapuzten den bakoitzean zerbait egin behar da pozik egon dadin. Umearen gogoak aginduak dira, eta horrela galgarik gabeko gozamenean murgiltzen da. Erabat apetatsua izateko joera izango du, mainatsua, eta arazo handiak izango ditu zapuzketa jasateko, itxoiteko, ahaleginak egiteko (eskolako, etxeko lanak eta abar), bere burua lasaitzeko eta bere sumindura modu egokian menperatzeko.

Agin pidearen akatsak

- Mugak ez jartzea umea ez gogaitzeko.
- Ezetz esaten ez jakitea.
- Amore ematea ezetz esan ondoren.
- Arau-haustearen neurriko zigorra barkatzea, umeak behin eta berriro eskatu duelako.
- Elkarrizketarik edo negoziaziorik ez izatea, edo gehiegi egitea.
- Asertzio, autoafirmazio jarrerak ez sustatzea.
- Emozioekin ez enpatizatzea.
- Agin duak ez betetzea.
- Koherentziarik ez izatea aitaren eta amaren artean: batek debekatzen dio besteak egiteko esaten diona.
- Ez entzutea. Errieta egitea entzun baino lehen.
- Oihuak gorako espiralean: gero eta oihu handiagoak egin behar izatea emaitzak lortzeko.
- Umiliatzeko oihuak.
- Etiketak jartzea. Esate baterako: “Alfer hutsa zara”, “Zeurekoia zara”...
- Hizkera abstraktua erabiltzea: “Ona izan”, “Zintzoa izan”, “Ez zaitez anai txarra izan”...
- Emaitzak exijitzea ahalegina kontutan hartu gabe.
- Erkaketa gorrotagarririk egitea.
- Umearen errespetua galtzea aita eta ama eurentzako espazioak izan ditzan.

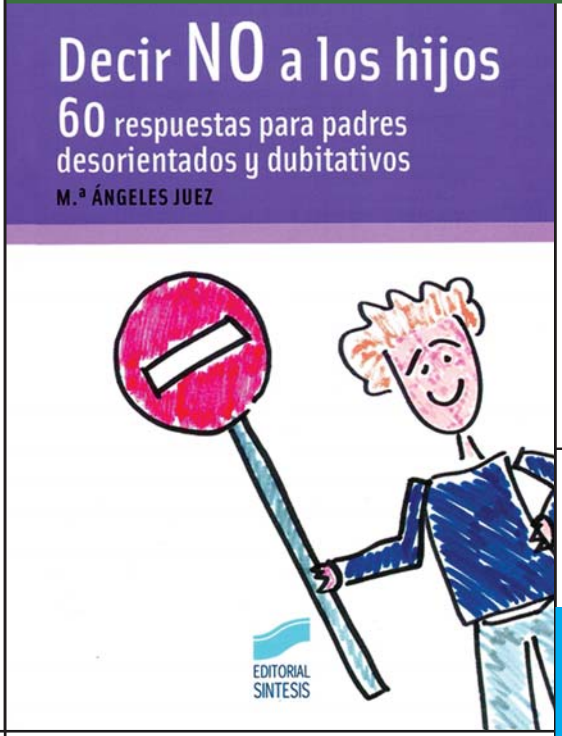
Agintaritza positiboa

- Mugak jarri eta umearen haserrealdia jasatea..
- Hitz egin eta negoziatzea. Baina egoera batzuetan, hitz egin eta entzun ondoren, aitak egokitzat jotzen duen arauari eutsi beharko dio, “gero eta arduratsuagoa izan zaitezen, zure ardura hartu behar dut”. Ez da bidezkoa amaierarik gabe hitz egiten jardutea.
- Salbuespenak kontutan hartzea.
- Ume bakoitza desberdina dela kontutan izatea.
- Arau malguak, hazkuntzari egokitzen doazenak, gero eta autonomia handiagoa emanez.
- Entzutea.
- Emozioekin enpatizatzea.
- Umeak amorratzen dion arau baten aurrean mina hartzen badu bere onerako dela jakitea. Batzuetan “gogorra” izatea maitasun ekintza da.
- Aitaren eta amaren artean ados jartzea. Horrela ez diete umeei mezuetan kontraesanik adieraziko.
- Hizkuntza argi eta zehatza erabiltzea: “Hau honela egin behar duzu”, “Laga egiozu jostailu hori anaiari”...



- Emaiozu denbora ikasteko. Ez exijitu gehiegi.
- Etsenplua eman zure jarrerekin.
- Laga ezazu zure umeak bere ekintzen ondorioak bizi ditzan.
- Orain zerbait egin behar denean, ez dago sermoirik behar: ekin behar da.
- Baloratu zure umeak hobetzeko egiten dituen saioak eta ahaleginak.
- Onartu zure erroreak. Esaiozu zure umeari zer sentitzen duzun, oker jokatu duzula, nahastu zarela oso haserre zeundelako eta zure senetik atera zarela, edo ...
- Baloratu zure umeak autoafirmatzeko dituen jokabideak.

Irakurriz ikastea...



Seme-alabak hedatuz hazten dira; ikertu, aztertu egiten dute, eta batzuetan gainezka egiten dute. Gurasoak hortxe izan behar dira, mugak ezartzeko. Liburu honek laguntza eman nahi dizue “ezetzaren” bidez segurtasuna lor dezazuen. Nabarmendu nahi du gurasoek haien hezkuntzan daukaten erabateko garrantzia; ondo jarduteak ahalegina eskatzen du, baina badauzka bere ordainak ere.

Helburu hau lortzeko, galderak, gogoratzeko esaldiak eta hausnartzeko proposamenak erabiltzen dira. Benetako kasuak aztertzen dira, irakurleak bere kasu bereziaren gainean beraiek iradokitzen dioten guztiaren gaineko oharrak jaso ditzan. Lan honek bidea emango die gurasoei auto-laguntza konprometitua lortzeko.

Juez, M.ª Ángeles.
«Decir NO a los hijos».
Síntesis Ed. 8-9 euro.

Calendario de Cursos

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

	CENTRO	TEMA	FECHA DE INICIO	HORA
marzo	Zubilleta	Mejorando la autoestima	Jueves, 25 Marzo	19,15
	Romo	Mejorando la autoestima	Jueves, 25 Marzo	15,00
	Aixerrota	Aprender a pensar, aprender a decidir	Lunes, 22 Marzo	19,00
mayo	Larrañazubi	Prevención del fracaso escolar	Miércoles, 12 Mayo	9,00
	Geroa	Aprender a pensar, aprender a decidir	Miércoles, 12 Mayo	15,00
	Europa	Comunicación en la familia	Lunes, 10 Mayo	19,00
	Fadura	Mejorando la autoestima	Martes, 11 Mayo	19,00

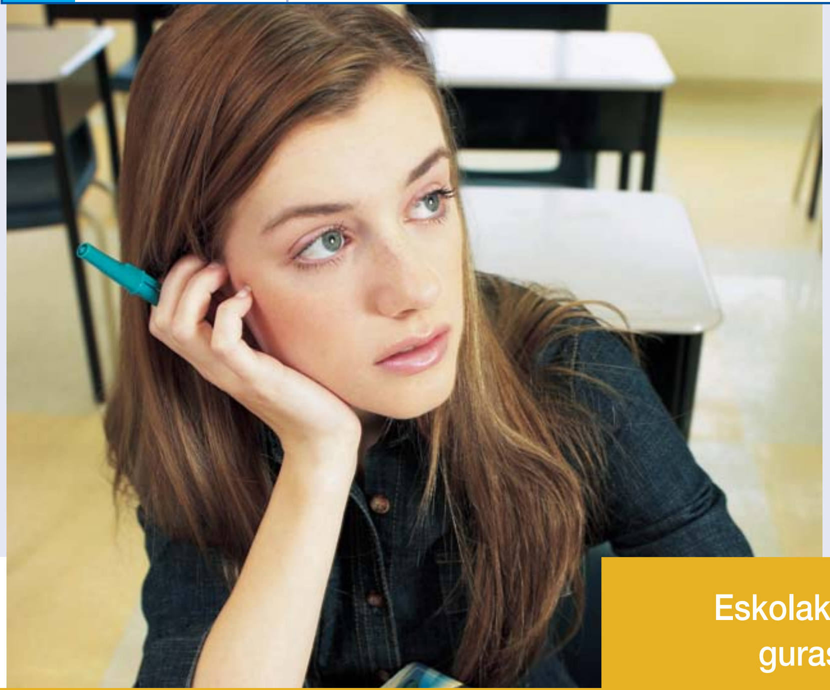
Actividades de la Escuela de Padres y Madres

- La duración de los cursos es de tres o cinco sesiones. La fecha indicada es la de la primera sesión. El día y el horario será el mismo durante las semanas que dura el curso.
- No hace falta apuntarse previamente. Basta con aparecer, en el centro escolar indicado, el primer día.
- Si por cualquier causa no pudierais acudir el primer día, podéis hacerlo en las siguientes sesiones.
- Si tus hijos-as no pertenecen al Centro Escolar, y no lo conoces, dirígete al conserje o a la AMPA para que te indiquen donde se celebran las sesiones.
- Las actividades son gratuitas.
- Si el primer día no acuden, al menos doce personas, se intentará en una segunda ocasión, tras lo cual, sino se llega al número mínimo de participantes, el curso se suspenderá. Se os informará de que opciones tenéis dentro de zona. Es importante que acudáis el primer día
- Si quieres más información, puedes llamar al **944660130**.

Ikastaroen Egutegia

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

	ZENTRUA	GAIA	HASIERA EGUNA	ORDUA
Martxoa	Zubilleta	Autoestimua hobetuz	Osteguna, martxoak 25	19,15
	Romo	Autoestimua hobetuz	Osteguna, martxoak 25	15,00
	Aixerrota	Pentsatzen ikasi, erabakitzen ikasi	Astelehena, martxoak 22	19,00
Maiatza	Larrañazubi	Eskola-porrotari aurrea hartzea	Asteaskena, maiatzak 12	9,00
	Geroa	Pentsatzen ikasi, erabakitzen ikasi	Asteazkena, maiatzak 12	15,00
	Europa	Komunikazioa familian	Astelehena, maiatzak 10	19,00
	Fadura	Autoestimua hobetuz	Asteartea, maiatzak 11	19,00



Eskolako jarduerak gurasoentzat

- Ikastaroen iraupena hiru, lau edo bost ekitaldietakoa da.
- Adierazitako eguna lehen ekitaldikoa da.
- Ateko eguna eta ordutegia bera izango dira ikastaroa irauten duen aste guztietan.
- Ez dago aldez aurretik izena eman behar. Nahikoa da lehen egunean bertara joatearekin, adierazitako ikastetxean.
- Edozein arrazoirengatik lehen egunean joaterik ez bazenu, ondoko ekitaldietan egin dezakezu.
- Zure seme-alabak Ikastetxe horretakoak ez badira, eta ezagutzen ez baduzu, atezainarengana edo Guraso Elkartetara jo ezazu, ekitaldiak non egiten diren esan diezazuten.
- Jarduerak doanekoak dira.
- Lehen egunean gutxienez hamabi (12) pertsona agertzen ez badira, bigarren aldiz saiatuko da, eta horren ondoren, parte hartzailearen gutxieneko kopurua betetzen ez bada, bertan behera gelditukoda. Zuen alderdi horretan daukazuen beste aukeren gaineko informazioa jakinaraziko zaizue. Garrantzitsua da lehen egunean bertaratzea.
- Informazio gehiago nahi baduzu, telefono zenbaki honetara dei dezakezu: **944660130**.