

# Semealabak

Getxoko Gurasoen Eskolako aldizkaria • Urria 2008 • 20. ZK



## Egunerokoa

Ez in dut gehiago. Duela hilabete bat hamaika urte bete nituen eta badirudi aitak eta amak sei ala gutxiago ditudala pentsatzen dutela. Lara bezala tratatzen naute eta berak bost urte ditu.

Egunero nire ama ikastolara etortzen da askaria ekartzera eta ni jasotzera. Ez da konturatzen niretzat zein lotsagarria den hori. Nire lagunek, batzuek, burla egiten didate eta nik, bera ikusteaz pozten naizenaren papera egiten dut, disimulatzeko, baina ez zait batere gustatzen.

Gela ez in dut nahi bezala apaindu. Gauzak berak nahi bezala jarri behar ditut...

Dena milaka bider errepikatzen dit, bizitza antolatzen dit, etxeko lanak, ikastolaren ondoren zer egingo dudana, etxean zer egin behar dudana.

Eta gainean dago, inoiz ixildu gabe. Etengabe hizketan ari da, denaren inguruan galdetzen dit.

Duela hiru egun hilea moztera behartu ninduen, atzo berriz, izebaren ezkontzarako erosi zidan alkandora barregarria janzttera... ez dago hura jasango duenik.

Asteburuetan aitarekin elkartzen naizenean gauza bera gertatzen zait. Dena elkarrekin egitea nahi du, denbora guztian berarekin egotea. Han niretzako gelarik ere ez dut, egongoelan egiten dut lo.

Niregan konfiantza gehiago izatea nahi nuke, zer jantzi eta hilea noiz moztu erabakitzen uztea. Ikastolako joan-etorria nire lagunekin oinez egin nahi nuke.

Halaber asteburuetan zer egiteko gogoa dudana kontsultatzea gustatuko litzaidake, larunbata arratsaldetan Gorkarekin eta Anderrekin irteten uztea.

Haiek aldatzea espero dut zeren egunez egun gero eta eztabaida ugariagoak ditugu, eta ez dut atsegin egun osoan haserre egotea.





## Iritsiko den nerabetasuna

**B**itxia da gure seme-alabak nerabetasunera nola iristen diren ikustea, eta aldi berean gu hain galduta eta nolabait hain babesgabeak aurkitzea, egoera ugariren aurrean nola erantzun ere ondo jakin gabe. Gure bizitzara une txar bat iritsi dela pentsa genezake, horrela, etengabe kezkatuta eta haserre sentitzen gara.

### Iragarritako gertaera

Hori, gure prestakuntza eta aurreikuspen faltaren emaitza litzateke. Gure seme-alaben nerabetasuna iragarritako gertaera bat da, saihestu ezin ahal izango duguna. Beraz, hobe da une hori bizitzeko urte batzuk lehena gotik prestatzen joatea. Prestakuntza horrek urte horietan zehar gozatzea, elkarrekin gauzak egitea eta lagundu ahal izatea ahalbidetuko digu, frustrazioa eta haserreak minimizatuz eta horiek asebetegarritasunarekin zein harreman positiboarekin ordeztuz.

Seguru egon zaitezte gure seme-alabak etapa horretatik pasatuko direla.

Ez al zaizue iruditzen positiboa litzatekeela une horretarako prestatzea? Are gehiago, kontsideratuz haiek "tratatzeko" ditugun moduak, jaiotzen direnetik nerabetasunaren

hasiera arte, garrantzi handia izango duela etapa horren garapenerako, beraiantzat zein guretzat.

Gure nerabetasun propioa, gure gurasoekin genituen harremanak nolakoak ziren, zer gustatzen zitzaigun eta zerk gogaitzen gintuen oroitzuz hasi beharko dugu. Agian urte ugari pasatu dira, baina nerabetasuna oso antzekoa da zentzu ezberdinetan, eta gure erreakzioak askotan gure gurasoenen ia berdinak izaten dira.

### Imitatzeko eredua garela

Gure seme-alaben lehenengo urtetan, hainbat kontzeptu ikasi eta garatu beharko ditugu, eta aldi berean haiei irakatsi. Horrela prestatzeaz gainera baliabideak gureganatuko ditugu, bi alderdiok, hurbiltzen ari zaigunari berrarekin aurre egin ahal izateko.

Ezin dugu ahaztu haurtzaroan, eta halaber nerabetasunean, imitatzeko eredua garela. Egoerarik zailenetan ala negatiboenetan ere, zeharka begiratzen gaituzte gure erantzunak zeintzuk diren jakiteko.

Gure jokaera zaindu beharko dugu, horrela:

- **Arduratsuak izateaz gainera aldi berean bere erabakiak 'hartzeko' joan daitezkeen, azken batean, autonomia gehiago izan dezaten.**

Garrantzitsua da erantzukizunak ematea, eta helburua lortzen duten arte ahalegintzen jarraitzeko aukera ematea. Azkarregi etsi gabe. Behar adina denbora eman gabe esku hartzeko joera dugu, eraginkortasuna lortzea zein babesa ematea dela-eta.

Nerabetasunean zehar, lehentasunetako bat izango da, baina aurretiaz ohitura hartzen joan beharko dira, alde batetik, erantzukizunak bere gain hartzeko arazorik ez izateko, eta bestetik, modu lehiakorrean eta eraginkorrean egiteko.

Haurtzaroan eta nerabetasunean "lehen aldi" ugari daude. Egunero egoera ezberdinak gertatzen dira, zuen seme-alaben aldetik lehen aldiz aurre egin beharrekoak. Horietako batzuek orientabidea eskatuko dute, beste batzuetan, besterik gabe bere kabuz moldatu daitezkeen utziko diegu.

Mahai-tresnak erabiltzen dituen lehen aldian, edota lurretik ahora zerbait eramaten duenean, edota ezer hautsi gabe mahaia prestatzen duenean, udalekuetara joaten denean, etxetik eskolara bakarrik joaten denean izaten ditugun erreakzioek, 'nerabetasuneko lehen aldiekin' egokitzen lagunduko digute, askoz konplexuagoak eta beldurgarriagoak

zein arriskutsuagoak gertatuko zaizkigunak.

- **Haserretu gabe eztabaidatu ezazue**, horretarako lehenengo gure emozioak kontrolatzen ikasi beharko dugu. Horrela gure seme-alaben nerabetasunean gertatzen diren "gatazka larriak" saihestuko ditugu, horiek elkarrizketa naturala ekarriko lukeen harreman positiboagoa bihurtuz.
- **Gure sentimenduak errespetatu ditzatela**, gure aldetik bereak jaito zirenetik errespetatu izan ditugula kontuan hartuta.

Ezin diegu eskatu beraiek egin behar duten zerbaitek guregan eragiten duen beldurra ulertu dezaten, gauetan beraiek sentitu izaten duten beldurra, gustukoak ez dituzten zapata batzuek jantzerakoan edota beste pertsona batzuen aurrean beraien inguruan eman dugun iritzia entzutean sentitu duten lotsa ulertu ezin badugu. Nola sentitzen diren ulertuz, gu nola sentitzen garen ulertzen irakasten diegu.

Enpatia horrek gure seme-alaba nerabeekin izaten ditugun harremanetarako benetako lubrifikatzaile gisa balioa du.

- **Bere gaitasunetan sinisten dugula erakutsi.**

Gurasook beraien konfiantza izaten ikasi behar dugu. Askotan mesfidantzak jarrera negatibo berdina erre-

pikatu dezaten erraztuko du. Aitzitik, beraien konfiantza izaten dugunean, ondo jokatu ez badute ere, pentsarazi egingo diete, "arraroak" sentituko dira, eta hobeto jokatzen ahaleginduko dira. Gure konfiantzarekin motibatuta sentituko dira.

- **Mugak errespetatu ditzatela, eta gure aldetik muga garbiak jartzen ikasi dezagun.**

Ez daitezela izan gure egun on ala txar baten arabekoak, edota horretarako gogorik badugun ala ezaren arabekoak izan. Egunduean sofaren gainean saltaka ibiltzea debekatzeko badiot, hurrengo egunean, oso pozik banago ere, gauza bera egin beharko dut.

- **Benetan garrantzitsua dena eta bigarren mailakoa dena bereizi dezatela.** Guk ere gauza bera egin beharko dugu, gure jokaerarekin kontsekuenteak izanik. Jarrera guztiak ez dira berdinak izango, horietako askorekin haserretzen bagara ere.

Zein jarrera benetan garrantzitsua den eta zeintzuk bigarren mailakoak liratekeen ikasi beharko dugu, gure jokaera horrekiko kontsekuentea izanik, hori gure seme-alabentzat jarrerak, etab. bereizteko lagungarria izango da. Ez da gauza bera izango lurretik zerbait jaso nahi izatea, eta lapurretan

harrapatzea. Hala ere, gure kanpoko erantzuna, askotan, antzekoa izan ohi da.

Familia esparruan harmoniaz betetako elkarbizitza lortzeko haurtzarotik garatu beharreko aldaketak saihesten baditugu, gure seme-alaben nerabetasunean zailtasun ugari aurkitu ahal izango ditugu, zeinetarako erantzun egokia aurkitzea zaila gertatuko zaigun.

Amaitzeko, gure seme-alaben nerabetasunerako prestatuz joateak duen erabilgarritasunaz jabetu behar gara. Ezin ditugu etxeko lanak amaierarako utzi, ezta esanekoak zein arduratsuak diruditelako hura pasatuko ez dutenik pentsatu ere. Nerabetasuna iritsi egingo da, ezinbestean.

Nerabetasunaren etapa ebolutiboa eta nerabeek, gure seme-alabek bizi duten edota biziko duten prozesua hala nola gurasook pasa beharko duguna eta onartzen ikasi beharko ditugun aldaketak ulertzea, gure seme-alaben garapenerako prozesu hau modu positiboan garatzeko behar dugun guztia izango da.

Eta, garapen positibo bat bizitzea baino gehiago, gure nahirik handiena gure seme-alabak pertsona helduak izatera nola iristen diren ikusteaz gozatea izan beharko luke. Azken batean, bere nerabetasuna gozatuz eta garapen pertsonal horretan parte hartuz.

## Irakurriz ikastea ...

Gehiegizko janari azkarra eta ariketa fisikorik eza haurtzaroen zein nerabetasunean osasunerako mehatxu larriak dira baina, edozein aitak ala amak dakien bezala, une batzuetan oso zaila gertatzen da horren aurka borroka egitea.

Liburuan neska-mutilek adin bakoitzean, jaiotzatik gaztarora arte, dituzten behar fisikoak adierazten zaizkigu eta behar bezala elikatu daitezten erreze eta batzuek ere ematen zaizkigu.

- Ariketa eta elikadura mota egokia nola hautatu adierazten da, erreze eta jarduerak errazekin.

- Haurren garapenaren etapa bakoitza kontenplatu da, jaiotzatik nerabetasunera arte.
- Haurrek eta gazteek gehiegizko pisua hartu ez dezaten aholku fidagarriak eta praktikoak ematen dira.

Liburu sakona eta praktikoa da, informazio praktikoa zein dibertigarria dakarrena, guraso haietentzat zeinen helburua izango den bere seme-alabak behar bezala elikatzea eta behingoz sofatik jaistea!.

### «Niños en forma»

Gavin, Mary L. Ed. Pearson. 2008





**Getxo**  
UDALA • AYUNTAMIENTO

Gizarte Zerbitzuak  
Servicios Sociales



# Getxoko Gurasoen Eskola

- Ikastaroen iraupena hiru, lau edo bost ekitaldietakoa da.
- Adierazitako eguna lehen ekitaldikoa da.
- Ateko eguna eta ordutegia bera izango dira ikastaroa irauten dute aste gustietan.
- Ez dago alde zuzenik izena eman behar. Nahikoa da lehen egunean bertara joatearekin, adierazitako ikastetxean.
- Edozein arrazoiengatik lehen egunean joaterik ez bazenu, ondoko ekitaldietan egin dezakezu.
- Zure seme-alabak Ikastetxe horretakoak ez badira, eta ezagutzen ez baduzu, atezaindegira 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 geldituko da. Zuen alderdi horretan daukazuen beste aukeren gaineko informazioa jakinaraziko zaizue. Garrantzitsua da lehen egunean bertaratzea.
- Ikasturte honetan, salbuespen bezala, Fadura B.H.I.-rako eta Julio C. Baroja B.H.I.-rako modu bateratuan eskainiko diren jarduerak, **Fadura B.H.I.-n** ospatuko dira.

Informazio gehiago nahi baduzu, telefono zenbaki honetara dei dezakezu.

**94 466 01 30**

## Ikastaroen Egutegia: Urria - Urtarrila 2009

	IKASTETXEA	GAIA	HASTEKO EGUNA	ORDUA
urria	Trinitarias	Bullying. Eskola-jazarpena	Urriak, <b>6</b> , astelehena	19:00
	Europa	Nola bideratu estresa eta antsietatea	Urriak, <b>7</b> , asteartea	19:00
	Azkorri	Drogei aurrea hartu iezaiezu	Urriak, <b>8</b> , astelehena	19:00
azaroa	Divina pastora	Drogei aurrea hartu iezaiezu	Azaroak, <b>10</b> , astelehena	9:00
	Aixerrota BHI	Drogei aurrea hartu iezaiezu	Azaroak, <b>10</b> , astelehena	19:00
	Artaza BHI	Familiako gatazken ebazpena	Azaroak, <b>11</b> , asteartea	19:00
	Larrañazubi	Drogei aurrea hartu iezaiezu	Azaroak, <b>12</b> , asteazkena	9:00
	Romo IP	Familiako gatazken ebazpena	Azaroak, <b>13</b> , osteguna	9:00
urtarrila	Geroa IP	Familiako gatazken ebazpena	Urtarrilak, <b>13</b> , asteartea	9:00
	Zubilletas	Autoestimua hobetuz	Urtarrilak, <b>13</b> , asteartea	14:30
	Julio Caro Baroja BHI Fadura BHI*	Nola bideratu estresa eta antsietatea	Urtarrilak, <b>14</b> , asteazkena	19:00

\* Ikastaro hau Fadura BHI-n gauzatuko da.

Eskerrik asko Barakaldoko Udaleko "Aita Ama" aldiakari.