

# Semealabak

GETXOKO FAMILIA ESKOLAREN ALDIZKARIA



## Egunerokoa



**A**ma eta aita gogaikarriak dira: ez naute bakean uzten eta ez didate ezer egiten uzten. Beti ari zaizkit txapa ematen eta galderak egiten, galdeketa batean bezala. Zer gertatzen zaizu? Zergatik ez duzu hitzik esaten?

Askotan egun txarra izaten dut eta ez dut hitz egiteko gogorik izaten, eta horregatik ere errieta egiten didate. Batzuetan ez dut erantzuteko gogorik; izan ere, dena gaizki irudituko zaie edo "ez da hainbesterako" izango. Gainera, amak beti eskatzen dit zerbait kontatzeko, baina gero berak ez du inoiz egiten. Duela gutxi, aitarekin ahapeka hizketan ikusi nuen, eta zer gertatzen ari zen galdetu nion. Adinekoen kontuak zirela eta ez zela garrantzitsua esan zidaten. Baina gero berak dena kontatzea nahi du!

Ziur nago matematika gainditu ez dudala esaten badiot (saiatu banaiz ere), edo asteburuan parranda egin nahi dudala eta nire gustuko pertsona doala esaten badiot, galdera- eta iritzi-jasa bat jasoko dudala: Zer ordura arte? Norekin zoaz? Ez ezazu erre edo edan! Hobe duzu diru guztia ez gastatzea, kontuz ibili... Beti berdin, nigan konfiantzarik ez balute bezala.

Koadrilak hobeto ulertzen nau, eta nik nahi dudak bezalakoa izan naiteke, edo, behintzat, erosoago nago aitarekin eta amarekin baino, beldur gutxiago ematen baitit gauza batzuei buruz hitz egiteak. Nire lagunei gauza bera gertatzen zaie etxean: gurasoak beti ari dira txapa ematen eta, azkenean, liskarrak sortzen dira. Ziortzaren aitak, adibidez, etengabe galdetzen dio ea non dagoen, norekin eta zer egiten ari den. Edo, adibidez, Hodeiren amak ia uda osoan zigortu zuen, ikasturtea errepikatu behar zuelako.

Badirudi batzuetan izorratzeko egiten dutela, eta inoiz ez zaie ondo iruditzen zer egiten dugun. Niri, adibidez, utzi didate inoiz parrandan ateratzen, baina ez didate uzten alkohola edaten. Haiak ez dakite, baina, batzuetan, litroak egiten ditut koadrilarekin. Gainera, ni oso arduratsua naiz eta ez dut inoiz gehiegi edaten, baina beraiek uste dute deskontrolatuta nabilela. Beti galdetzen diet ea noizbait gazteak izan diren, eta baiezkoa ematen didate, baina esaten dute beraiek ez zirela ni bezalakoa izan: desobeditzailea, lotsagabea eta errebeldea.

# Ez ditut ulertzen nire seme eta alaba nerabeak

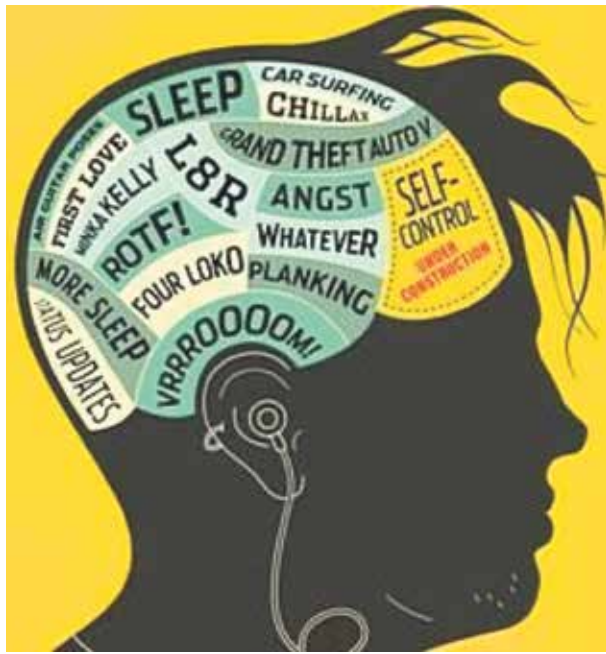


**Nerabezaroan, etxeko arauak kolokan jartzen hasten dira, familia-krisiak sortzen dira, gatazka berriak hasten dira, negoziatzen ikasi behar da, lehen irteerak hasten dira, lehen jaiak... Horrek guztiak komunikazio eraginkorra eskatzen du, baina nola egiten da?**

**N**erabezaroa trantsizio- eta aldaketa-etapa gisa ulertu behar dugu, eta, aldi berean, garapen-etapa ebolutibo gisa. Hala ere, haurtzaroko identitate-galera horrek krisi-aldi bat eragiten du, aldaketa biologikoak, psikologikoak, emozionalak, erlazionalak eta neurologikoak jasaten ari baitira. Aldaketa biologikoek gorputz-, gorputz- eta sexu-alterazioei egiten diete erreferentzia, eta gorputza da identitatearen ardatza. Horrek gatazka eragiten du helduen gorputz arrotzaren eta haurren funtzionamenduaren gorputzaren ezagutzaren artean, eta, aldi berean, kezka handia sortzen du gorputz fisikoarekiko, haren onarpenarekiko eta proiektatzen duen irudiarekiko; horrela, nolabaiteko barne-dolua sortzen da, eta, askotan, alde batera uzten dugu.

Garunak aldatzen eta heltzen jarraitzen du etapa honetan, baina oraindik alde handiak daude ne-





rabe baten pentsaeraren eta heldu baten pentsamenduaren artean. Burmuinean azkena heltzen den zatia lobulu frontala da, eta ez dago osatuta pertsonak hogeita piko urte izan arte. Lobulu frontalak zeregin garrantzitsua du erabaki konplexuak hartzeko koordinazioan, bulkaden kontrolean eta hainbat aukera eta ondorio kontuan hartzeko gaitasunean. Horrek azaltzen du desiratutakoa berehala lortzeko beharra, beren ekintzen ondorioak neurtzeko zailtasunak, arriskuak ikusteko zailtasunak, haserrealdiak, gorabeherak eta emozionaltasun bizia.

## Familia-bizitza borroka-eremu bihurtzen da eta oso zaila da kudeatzeko

Nerabezaroaren beste ezaugarri nagusietako bat da pentsamendu kritikoa urruneko ideia edo egoerara garatzea, eta ezagunena eta hurbilena zalantzan jartzen hastea, familia bera barne. Etengabe zalantzan jartzeko beharra eta aitaren eta amaren figuraren desidealizazioa nahasten baditugu, baita haserrea gurasoengana bideratzeko beharra ere, familia-bizitza borroka-eremu bihurtzen da eta oso zaila da kudeatzeko.

## Orduan, nola komunikatu naiteke hobeto nire semearekin edo alabarekin?

Komunikazioa hobetzeko aholku nagusietako bat **lasaitasuna, pazientzia eta jarraitutasuna aplikatzea** da. Beraz, begiradak ez du zure semearengan eta alabarengan jarrita egon behar, zeure indargune eta ahulezietan baizik. Egin autobehaketa eta identifikatu zure indarguneak eta hobetu beharrekoak.

## Egin autobehaketa eta identifikatu zure indarguneak eta hobetu beharrekoak

Komunikazio eraginkorrerako beste urrats bat da **aldaketak ulertzea** eta zure semeak edo alabak bizi duen zikloaren aurrean **enpatia erakustea**. Aldaketa bortitzak eta ezegonkorrak jasaten ari direla ulertzeak lagundu egingo digu hezkuntza-asmoen arabera eta gure aginte-figuratik jarduten, berdinen arteko gatazkan sartu gabe. Ez badugu beste pertsona ulertzeko saiakera erakusten eta nola sentitzen den baliozkotzen, bere arazoaren garrantzia baliogabetzen ari gara, eta onarpen falta sortuko dugu familian.

galdeketa bihurtzen da azkenean, gurasoen beldurrrak eta kontrolaren beharrak bultzatuta.

Nerabe batekiko komunikazioak bere intereseko gaiak **planteatu eta horietara hurbildu behar du**. Normalean, ez diegu galdetzen beren interesari buruz, baizik eta gure interesari buruz, askotan kontrolari eusteko helburuarekin.

Batzuetan, beren gauzei buruz hitz egiteko eskatzen diegu, baina guk ez diegu gure interesen partaide egiten. Partekatu zure arrakastak, zure

## Nerabe batekiko komunikazioak bere intereseko gaiak planteatu eta horietara hurbildu behar du

**Komunikazioak bi norabidekoa izan behar du**, hau da, bi aldeek parte hartu behar dute. Ziurrenik galdera guztien erantzunak “Bai”, “Ez”, “Besterik gabe” eta “ez dakit” direla irudituko zaizu. Aldiz, zure lagun taldearekin hitz egitean, elkarrizketa askoz ere arinagoa da. Baina, zergatik gertatzen da hori?

Alde batetik, nerabea askoz gehiago identifikatzen da bere berdinen taldearen barruan, barne-gatazka bera baitute, eta errazagoa da taldearekin identifikatzea helduekin baino. Bestalde, komunikazio-espazioak **espazio segurua eta iritzirik gabekoa izan behar du**. Hala ere, gurasoen eta seme-alaba nerabeen arteko komunikazioa galderaz beteriko

arazoak, eskatu aholkua... hitz gutxitan, eman iezaiezu zure bizitzaren berri.

Azkenik, kontuz ibili behar dugu: **ez epaitu, ez eman eskatu ez diguten aholkurik, edo ez txikitu haien kezka edo sentimenduak**. Demagun, adibidez, bere lagun bat erretzen hasi dela kontatzen digula. Beldurra dela-eta, honela erantzuten dugu: “mutil hori ez da konpainia ona”, “zuk ez egin hori”... Horrela, zuzenean apurtzen dugu komunikazioa; izan ere, litekeena da nerabeak konfiantzarik ez izatea beste ezer kontatzeko.

Garrantzitsua da noranzko bikoa azpimarratzea, hau da, lagunartean esperientziak edo sentimen-

## Partekatu zure arrakastak, zure arazoak, eskatu aholkua... hitz gutxitan, eman iezaiezu zure bizitzaren berri







## Orduan, beren lagunak izan behar dugu? Ez! Helburua da oreka bilatzea komunikazio eraginkorraren eta hezkuntza-asmoaren artean

duak kontatzen ditugun bezala, gure seme-alabekin gauza bera egin behar dugu. Orduan, beren lagunak izan behar dugu? Ez! Helburua da oreka bilatzea komunikazio eraginkorraren eta hezkuntza-asmoaren artean, hierarkia-posizioak ulertuta (ama eta aita, semea eta alaba), familia-egitura berdinen talde batean kokatu gabe, hau da, maila berean kokatu gabe. Bestela esanda, komunikazio-espazio etengabea bermatu behar da, elkarrekiko errespetua eta enpatia zaintzeko, iritzi edo beldur iraunkorrik gabeko espazio bat sortuz, autoritate zurrunik finkatu gabe eta bi aldeen arteko komunikazioaren bidez.



### Seme-alabekin komunikatzeko jarraibide batzuk

#### Entzute aktiboa eta enpatia.

Enpatia erakustea beste pertsonari ahotsa eta lekua ematea da, errespetatua eta komunikazioaren zati bat sentiaraziz, nahiz eta iritzi bera ez izan.

#### Emozionaltasuna hezkuntza-tresna gisa.

Zure semeak edo alabak zurekin gauzak partekatzea nahi duzu, zer gertatzen zaion jakin nahi duzu, bai eta nola sentitzen ere. Era berean, zu nola sentitzen zaren helarazi behar diozu, hau da, zure haserrea, tristura edo zorientasuna hitzez adierazi behar diozu. Batzuetan, zuk sentitzen duzun gauza bera sentitzen dutela pentsatzera jotzen dugu; beste batzuetan, beste pertsonaren sentimenduak baliogabetzen ditugu. Gure seme-alabek nola dauden edo nola sentitzen diren partekatzea bada gure asmoa, aurretik eredu gisa predikatu behar dugu.

#### Emaiizu autonomia.

Aukeratzen uztea, egokitzat jotzen dugun guztietan (eguneroko jardueretan). Gure bizitzaren partaide bihurtzeko konfiantza eta askatasuna ematen die, eta, horrela, ez dute sentitzen haien iritziak ezertarako balio ez duela.

#### Eskatu barkamena.

Gauzak espero bezala ateratzen ez direnean ez dela ezer gertatzen ikusaraziko diegu, eta, horrela, frustrazioarekiko konfiantza eta tolerantzia handiagoa emango diegu.

#### Errefortzu positiboak.

Batzuetan ahaztu egiten dugu etengabeko onarpen soziala eta pertsonala behar duten pertsonak direla, eta autoestimua eraikitzen ari direla. Horretarako, aginduak, arauak edo zigorrak jakinarazten ditugun bezala, ezinbestekoa da harrotasuna, zorionak edo eskerrak ematea.

**Arauek eta mugek segurtasuna eta babesa ematen diete; haurtzarotik aplikatu behar dira**

Hau guztia oso ondo dago EZ bat esan behar diodan arte! Orduan, zer egin behar dut? **Arauek eta mugek** segurtasuna eta babesa ematen diete; haurtzarotik aplikatu behar dira, nerabezarora arauak eta mugak aplikatu gabe iristea berandu iristearen sinonimoa baita. Nerabezarora, negoziatorako arauarekiko eta elkarrizketarekiko erresistentzia biziagoa da, eta, batzuetan, liskartsuagoa. Izan ere, litekeena da familian komunikazio eraginkorra eta afektiboa ematen denean, arauak betetzen ez direnean nola jokatu aurreikusita daukagunean, eta gure semearekin eta alabarekin alde aurretik balizko zehapena adostu ondoren, gatazka hobeto kontrolatuta egongo dela.





# Baliabideak [Gomendioak]

## [Filmak]



### Boyhood (Haurtzaroa) Richard Linklater (2014)

Istorioko dramatiko honek nerabe baten bizitzaren 12 urte kontatzen ditu (6 urte zituenetik, 18 bete zituen arte). Aldi horretan hainbat gauza gertatzen dira: era guztietako aldaketak eta eztabaidak, kolokan dauden harremanak, ezkontzak, ikastetxe desberdinak, lehen maitasunak, desilusioak eta une zoragarriak. Haurtzaroaren euforian, familia moderno baten aldaketa sismikoetan eta denboraren joanean oinarritutako bidaia intimoa. ■



### A cambio de nada (Ezeren truke) Daniel Guzmán (2015)

Dario hamasei urteko mutikoa da, bere gurasoak banandu egingo dira eta etxetik ihes egitea erabaki du. Luisi (lagun mina), Caralimpia (bere burua garaitzat duen gizajo bat) eta Antonia (emakume adindu bat) bere familia berria bihurtuko dira, bere bizitza betiko aldatuko duen uda batean. ■

## [Liburuak]



### Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes hablen

Adele Faber eta Elaine Mazlish

Liburu hau aplikatzeko errazak diren aholkuez, binetaz eta laburpen-orrildez beteta dago, eta ezinbesteko lana da, komunikazioan (eta ez errietan) oinarritutako harreman osasuntsu baten oinarriak ezartzen laguntzen baitu. Egileek ikuspegi berritzaile bat sortu dute gurasoen eta nerabeen arteko elkarriketa zintzoak, irekiak eta errespetuzkoak bultzatzeko. ■



### Quiéreme cuando menos me lo merezca... porque es cuando más lo necesito

Jaume Funes

Liburu honek gurasoek eta irakasleek gehiegizko babesari, eskolaren zereginari, oreka emozionalari eta gizartearen ulermenari buruz izan ohi ditugun ziurgabetasun nagusiei buruz hitz egiten digu. Irizpideak laburbiltzen eta gogoeta egiten saiatzen da, gure nerabeekin modu aktiboan eta positiboan bizitzen laguntzeko. ■



### El cerebro del adolescente

David Bueno

David Bueno biologo eta mundu mailako neurohezitzaileak, modu magistral eta atseginean, nerabeen burmuinean zer gertatzen den deskubritzera gonbidatzen gaitu, haiek ezagutu eta ulertzeko asmoz. Orrialde hauetan informazio baliotsua aurkituko dugu, eta horrek lagunduko digu haiek estimulatzeko eta ahalduntzeko, adibideak ematen, heldze-erritmoekiko errespetuz jokatzeko, behar dutenean emozionalki laguntzeko, eta, azken batean, nerabezaroa etapa beharrezko eta zoragarritzat hartzen. ■

## Getxoko Familia Eskola

## Jardueren egutegia 2022 Urria-Abendua

GAIA	DATA	ORDUA	TOKIA
<b>Nerabezaroa: jarraibideen eskuliburua! (Bigarren Hezkuntza)</b>	Urriak 13, 14	16:15 -18:30	Romo Kultur Etxea
<b>Lehen irteerak eta lehen kontsumoak (Bigarren Hezkuntza)</b>	Urriak 19, 20	16:15 -18:30	Villamonteko Kultur Etxea (Algorta)
<b>Etxeko lanak eta buruko minak. Nola lagun diezaioket ikasketekin?</b>	Urriak 24	19:00 -19:15	Romo Kultur Etxea
<b>Etxeko lanak adinaren arabera eta nola aplikatu</b>	Urriak 25	17:00 -19:15	Villamonteko Kultur Etxea (Algorta)
<b>Haurren beldurrak eta nola aurre egin (Lehen Hezkuntza)</b>	Azaroak 9, 10	16:30 -18:45	Romo Kultur Etxea
<b>Krisi-egoerei aurre eginez: banantzea, heriotzak...</b>	Azaroak 23, 24	17:00 -19:15	Villamonteko Kultur Etxea (Algorta)
<b>Anai-arreben arteko harremana hobetzeko estrategiak</b>	Abenduak 12, 13	16:30 -18:45	Romo Kultur Etxea

- Familia eskoletako saioak dohainik dira eta Getxoko familia guztiei zuzenduta daude.
- Aldez aurretik eman behar da izena online inprimaki baten bidez. Inprimaki hori posta elektronikoz bidaliko zaizue zuen guraso-elkartearen edo ikastetxearen bidez, edo QR kodearen bidez.
- Gutxienez 6 pertsona behar dira Familia Eskola aurrera eraman ahal izateko. Eskatutako gutxienez iristen ez bada, izena eman dutenei saioa bertan behera geratu dela jakinaraziko zaie.
- Ikastaroa ondoz-ondoko bi saiotan gauzatuko da eta datak taulan adierazitakoak dira.

info+  
94 466 01 51

