

Semealabak

GETXOKO FAMILIA ESKOLAREN ALDIZKARIA



Egunerokoa



– Kaixo, Gorka. Zertan ari zara? Aterako gara buelta bat ematera?

– Bai zera, motel. Gurasoek kokoteraino naukate: zigortu egin naute eta ezin naiz atera.

– Eta hori?

– Beti esaten dute nik ez dudala ezer egiten: ez dudala nire logela batzen, dena hankaz gora uzten dudala... Gurasoei azaldu nahi izan diet gaur goizean ez dudala denborarik izan, alarmak jo ez duelako, baina ez dute esateko nuena entzun nahi izan...

– Nire ama ere horrelakoa da batzuetan, gero kexatu egiten dira guk entzuten ez ditugulako.

– Goiz osoa daramate niri oihuka. Amak dio ez dakiela nirekin zer egin, eta aitak esan du gustuko ditudan gauza guztiak kenduko dizkidala nire burua zuzendu arte...

– Kaka zaharra...

– Hala da, bai. Batzuetan badirudi gauza txarretan baino ez dutela arreta jartzen. Atzo arratsalde osoa eman nuen amamari erosketak egiten laguntzen, asteartean arrebarekin bila joan nintzen futbolera, aste osoa eman dut azterketetarako ikasten, baina logela batu ez dudanez, dena txarto egiten dudala diote...

– Eta zergatik ez duzu haiekin hitz egiten? Beharbada, azkenean ateratzen utziko dizute...

– Ez dut gogorik, ez naute entzun nahi, uste dute nik ez daukadala inoiz arrazoirik, esaten didan guztia aitzakiak direla uste dute eta, azkenean, ika-mika eta zalapartaka hasten gara.

– Aitak esaten dit modu lasaiagoan komunikatu behar naizela, besteei entzun behar diedala eta nola sentitzen naizen adierazten ikasi behar dudala, baina askotan berak ere ez du nirekin hitz egiteko pazientziarik, eta horrela ezinezkoa da...

– Ba, bai, nire gurasoek ere esaten didate oihukatu gabe hitz egin behar dugula, baina zerbait txarto egiten dudenean badirudi ahaztu egiten zaiela.

– Beno, motel, ea bihar kalera ateratzen uzten dizuten eta elkarrekin egon gaitzkeen.

– Ea... bihar hitz egingo dugu.



Hezkuntza positiboak mugarik ez jartzea esan nahi du?

Mugak eta arauak garrantzitsuak dira? Bai, haurren segurtasuna eta zoriontasuna bermatzen dituztelako.

Diziplina positiboa haurren jokabide-aldaketa sustatzeko joera bat da, zigorrak alde batera utzi eta arrazoiketa baliatzen duena. Joera horren helburu nagusia etxeko arauak lasaitasunez eta errespetuz betearaztea da.

2 2023-2024 ikasturteko lehen hiruhilekoan, Getxoko Familientzako Eskolan gai hori landu dugu, eta hainbat zalantza argitu ditugu hezkuntza positiboaren inguruan: zein den mugak ezartzeko modurik asertiboena, zeintzuk diren etxean arauak betearazteko beldurrak eta segurtasun-erak, gauzak ondo ala txarto egiten ari garen eta abar. Horiek horrela, dokumentu honetan informazioa jaso nahi izan dugu, diziplina positiboa eta mugak benetan bateragarriak ote diren argitzeko.

- Mugak eta arauak garrantzitsuak dira? Bai, haurren segurtasuna eta zoriontasuna bermatzen dituztelako.
- Zertarako balio du mugak eta arauak jartzeak? Mugek haurrari segurtasuna ematen diote munduari aurre egiteko. Arauek familia barruko harmonia bermatzen dute eta haurrei



Kontuan hartu behar da, halaber, mugak adinaren eta pertsona bakoitzaren garapenaren neurrikoak, justuak eta egokiak izan behar direla.

bizikidetzaren egokia izaten erakusten diete. Mugarik eta araurik gabe, pentsa dezakegunaren aurka, haurrek segurtasun-gabezia handiagoa sentitzen dute, desoreka-sentsazio handiagoa eta konfiantza gutxiago.

- Nola jar ditzakegu mugak hezkuntza positiboaren bidez? Enpatia eta adeitasuna baliatuz mugak eta arauak ezar daitezke, errespetuz eta oihu egin gabe.
- Baina nire seme-alabak hezteko hazkuntza adeitsuan oinarritzen ari banaiz, ez nuke nire semea edo alaba "aske" eta araurik gabe hazten utzi beharko? Hazkuntza adeitsuak ez du esan nahi mugarik eta araurik jarri behar ez denik, kontua da arauak nola ezartzen ditugun eta komunikazioa nola lantzen dugun arauok bete daitezen.

Oso garrantzitsua da gure seme-alabek erabakietan parte hartzen ari direla sentitzea, eta, beraz, arauak eurek ere ezarri dituztela sentitzea; izan ere, modu horretan errazago izango da arauok errespetatzea. Gainera, kontsolatuta sentituko dira, esateko dutena entzuten eta baloratzen dugula sentituko dutelako.

Kontuan hartu behar da, halaber, mugak adinaren eta pertsona bakoitzaren garapenaren neurrikoak, justuak eta egokiak izan behar direla.

Funtsezkoa da ulertzea ezin diegula eskatu adinagatik, garapenagatik edo gaitasunagatik eman ezin dutena. Modu autonomoan jarduten ikastea da kontua, eta autokontrola izatea lortzea. Horretarako, garrantzitsua da muga orekatuak eta errespetutsuak jartzea.

Muga errespetutsuak ezartzeko jarraibideak

- **Ezarritako arauak eta mugak bizilagun guztiek bete behar dituzte.**
- Koherenteak izan behar dugu eta ulertu etxean ezartzen ditugun arau asko helduok ere bete beharko ditugula. Esaterako, egunaren une jakin batzuetan mugikorrik erabiliko ez dugula esaten badugu (afalorduan, beste norbaitekin hitz egiten ari garenean, bazkalostean familiarekin pelikula bat ikusten ari garenean...), kontuan hartu behar dugu arau hori guztiok bete beharko dugula.
- Arauak errespetatzeko ahalegina egiten ari zarela ikusten dutenean, hori egiten ikasteko interes handiagoa agertuko dute.
- **Mezu laburrak, argiak eta positiboak.** Arauaren azalpenak laburra eta erraza izan behar du, hitz gutxitan ulertzeko modukoa. Gainera, modu positiboan jakinaraziko dugu, hau da, honako hau esan beharrean: "ez da oihu egiten", "ez egin korrika korridoretik", beste hau adierazi daiteke: "etxean baxu hitz egiten dugu", "korridoretik astiro ibiltzen gara".

- **Malguak eta familiaren erritmora egokituak.** Gure segurtasuna bermatzen duten mugak daude. Horrenbestez, muga horiek negoziatzeko izango dira (ez jotzea, higiene-ohiturak izatea, oihurik ez egitea, errepidea gurutzatzeko eskua ematea...). Baina bizikidetzaren harmonia bermatzen duten arauak malguak eta moldagarriak izan behar dira, familiaren erritmora eta adin desberdinetara egokitzeko modukoak. Esaterako, etxean telebistarik gabe afaltzeko araua izan dezakegu, baina as-teburuetan gerta daiteke pelikula bat ikusten dugun bitartean afaltzea. Beste adibide bat izan daiteke etxera ordu jakin batean itzultzeko erabakia hartzea, baina anai-arreba nagusiak etxera beranduago itzultzeko baimena izatea.
- **Mugak adeitasunez eta enpatiaz adieraztea.** Mugak modu positiboan ezartzeak erraztu egiten du komunikatzeko erabiltzen dugun tonua adeitasunean oinarrituta egotea. Maitasunez eta adeitasunez hezteak ez du esan nahi "gehiegizko babesarekin" hezi behar ditugunik. Kontua ez da haurrak dezepzioak bizitzea ekiditea, edo, alderantziz, bere bidean oztopo gehiago jartzea, «frustrazioa kudeatzen ikas dezaten». Kontua da enpatiaz hitz egitea eta gauzak azaltzea, beren sentimenduak ulertuta eta emozioak baliozkotuta, familiaren parte direla eta garrantzitsuak direla sentitu dezaten. Horrela, gure hitzen eta lasaitasunaren bidez, sentitzen dutenari garrantzia emango diogu, haserrea, amorrua edo frustrazioa sentitzeko eskubidea dutela ikusaraziko diegu eta konponbide bat aurkitzen lagunduko diegu;

Bizikidetzaren harmonia bermatzen duten arauak malguak eta moldagarriak izan behar dira, familiaren erritmora eta adin desberdinetara egokitzeko modukoak.

aldi berean, emozio horiek indarkeriarik gabe maneiatzen irakatsiko diegu.

Esaterako, honako hau esan beharrean: "Ez zaitut gehiago entzun nahi. Berdin dit haserretuta bazaude, utzizu oihu egiteari". Beste hau esan dezakegu: "Ulertzen dut zu haserre egotea, eta ziur nago gai zarela arazoa konpontzeko eta zeure burua baretzeko".

MODU POSITIBOAN HEZTEKO HAMAR GAKO

1. Modu kontzientean arreta jarrita entzutea.
2. Enpatizatzen ikastea. "Ulertzen dugu nola sentitzen zaren..."
3. Modu positiboan hitz egitea eta geure burua aditzera ematea. "Sofa etzanda egoteko erabiltzen da, salto egiteko beharra baduzu, kalera atera gaitzke".
4. Modu asertiboan komunikatzea. "Ulertzen dut azterketetarako ikasteko nekatuta egotea, baina zure logela batzea ere zure erantzukizuna da, bila ezazu hori egiteko unea".
5. Sentimendua eta maitasuna funtsezko oinarriak dira.
6. Autonomia eta erabakiak hartzeko gaitasuna sustatzea. "Gaur zer plan nahia go duzu, igerilekura joatea edo mendira igotzea?"
7. Mugak jartzea, adeitasuna eta errespetua oinarri. "Badakit parkean oso ondo pasatzen ari zarela, baina erlojuak zazpiak markatzen dituenean, etxera joan behar dugu".
8. Ahalegina saritzea, azken emaitza gorabehera. "Badakit aste osoa eman duzula ikasten, baina azterketa bat ez gaitzke ez du esan nahi hurrengo ere gaitzke ez duzunik. Jarraitu orain arte bezala ahaleginak egiten".
9. Perfektuak ez garela eta erratu gaitzkeela onartu. "Sentitzen dut zu entzun ez izana, urduri xamar nengoen".
10. Komunikazio-espazioak sortzea.



Komunikazioa da harreman ooren oinarria

Gutziz errazagoa izango da gure seme-alabek modu batean edo bestean jokatzeko, baldin eta euren jokabideaz zer espero dugun badakite.

Gure inguruko pertsonekin komunikatzeak gure arteko harremana aberasten du eta elkar hobeto ulertzen laguntzen digu.

Komunikazio asertiboaren oinarria honako hau da: gure tonuan, gorputz-hizkuntzan eta entzuteko aurretiko jarreran islatzen den lasaitasuna. Komunikazio asertiboa erabiltzearen helburua da gure burua modu kontzientean aditzera ematea, besteren sentimenduak eta emozioak kontuan hartuta eta gure iritzia modu argi, zuzen eta orekatuan ematea, inor ere iraindu gabe.

Familian komunikazio asertiboa izatea funtsezkoa da kideen arteko harremanak indartzeko. Komunikazio ona lotura osasuntsuetan, elkarrekiko errespetuan, estimuan, maitasunean eta adiskidetasunean islatzen da.

Komunikazio asertiboarekin bat datorren komunikazio estilorik egokiena honako hau da: indarkeriarik gabeko komunikazioa.

Gure inguruko pertsonekin komunikatzeak gure arteko harremana aberasten du eta elkar hobeto ulertzen laguntzen digu.

Indarkeriarik gabeko komunikazioa jarduteko modu bat da, pertsonen arteko gatazkak ahalik eta modurik onenean lantzeko helburua duena. Printzipio horietan oinarrituta, indarkeriarik gabeko komunikazioa erabiltzea lagungarria izango zaigu gure beharrianak, inguruko beharrianak eta beharrian horiekin lotutako emozioak antzemateko. Emozio horiekin konektatzean, errukia eta enpatia garatzen ditugu, eta, horren ondorioz, modu osasungarriagoan erlazionatzen gara.

Adibidez, honako hau esaten badugu: "Hobeto sentituko nintzateke eta ez nintzateke hain nekatuta egongo, ikastetxetik etortzen zarenean erosketak jasotzen lagunduko bazenit", komunikazioa askoz atsegina izango da, eta ez da hau esatea bezain bortitza izango: "Alfer hutsa zara, etxean ez duzu batere laguntzen, eta nazkatuta nago nik bakarrik dena egin behar izateaz".



ALTXA BURUA

"Altxa burua Bizkaia, gure nerabeak mugikor barik"

Ekimen hau hainbat familiaren kezkatik sortu da, gazte adingabeengan gailu mugikorrek erabiltzeak duen eragin negatiboari buruzko hainbat ikerketa eta ebidentziaren ondorioz. "Altxa burua Bizkaia, gure nerabeak mugikor barik"ek, familiak ahaldundu eta itun sozial bat sustatu nahi du, familiak atzeratu dezaten beren seme-alabei lehen smartphonea ematea 16 urtera arte gutxienez, adituek gomendatzen duten bezala. Informazio gehigorako bilatu zure taldea Telegram-en: [#adolescencialibredemoviles](#) [#altxaburua](#)



Baliabideak [Gomendioak]

[Liburuak]



"Educar sin perder los nervios" Tania García

"Zure seme-alabengan hezkuntza emozionala integratzeko, lehendabizi zugar integratu behar duzu. Soilik horrela emango dizkiezu behar dituzten tresnak beren emozioak ezagutzeko, zailtasunak erresilientziaz gainditzeko, asertiboak izateko, beren burua eta besteak errespetatzeko, bizitzaz gozatzeko eta positibotasuna, errespetua eta enpatia beren harremanen funtsezko pieza bihurtzeko..."

Tania García



"Creceer juntos" Nerea Mendizabal

"Indarkeriarik gabeko komunikazioan oinarritutako liburu honetan ageri diren tresnen helburua da giro emozionalki segurua sustatzea, norberarekiko eta bestearekiko benetako komunikaziotik abiatuta, hartara, kide guztien beharrak kontuan hartuko dituen familia-giroa sortzeko."

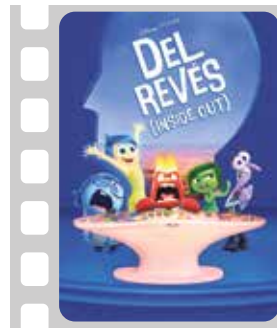
Nerea Mendizabal



"Cómo educar con firmeza y cariño" Jane Nelsen

Jane Nelsenek, mundu osoko diziplina positiboaren ideologoak, gida bat prestatu du etxeko txikiei autodiziplina izaten, arduratsuak izaten eta arazoak beren kabuz konpontzen laguntzeko. Era berean, familiei eta hezkuntzaren arloko profesionaleri erakusten die komunikazio-oztopoak gainditzeko, laudorioen arriskua saihesten edo haurren bertuteetan -eta ez akatsetan- zentratzen. Hori guztia benetako adibideetan oinarrituta.

[Filmak]



"Del revés" Disney

Istoria hau hamaika urteko neskato baten buruan gertatzen da. Bertan, emozioek neskatoaren aldartea kontrolatzen duten pertsonaia dibertigarrien forma hartzen

dute. Bizitzaren zenbait inguruabarretan izaten ditugun sentimenduetan oinarritzen da istorioa, horiek ezagutu eta kudeatzaren garrantzia azpimarratzeko. Balio ugari ere irakasten dira, besteak beste, inklusioa, enpatia eta adiskidetasuna.

[YouTube]



María Soto. Hezitzailea

"BBVA Programa" YouTube

Mugak nola ezarri diziplina positiboan oinarrituta.

Getxoko Familia Eskola

Jardueren egutegia 2024 Urtarrila-Maiatz

GAIA	DATA	ORDUA	IKASTETXEA
Haurtzarotik emozioen kudeaketa lantzeko baliabideak [gaztelania]	Urtarrilak 24, 25	16:45 - 19:00	Gobela
Nahiago du etxean bideo-jokoekin jolasten geratu, beste edozein aisialdi-plan egin baino. Zer egin dezakegu? [gaztelania]	Otsailak 5, 6	16:45 - 19:00	Larrañazubi
Porno belaunaldia. Nola hitz egin horri buruz [gaztelania]	Otsailak 19, 20	16:15 - 18:30	Aixerrota
Jokoa eta apustuak. Diruaren balioa nerabezaroan [gaztelania]	Martxoak 11	16:30 - 18:30	Online
Zergatik ematen dituzte hainbeste ordu ispiluari begira? Irudia eta nerabezaroa [gaztelania]	Martxoak 18, 19	17:00 - 19:15	Julio Caro Baroja
Haurren beldurrak nola kudeatu eta haurrak nola lagundu? [euskara]	Apirilak 8, 9	16:45 - 19:00	San Nikolas ikastola
Maitasun- eta komunikazio-lotura positiboak sortzeko gakoak [gaztelania]	Apirilak 24, 25	16:45 - 19:00	Romo eskola
Nola kudeatu lehenengo mugikorra erosteko unea? [gaztelania]	Maiatzak 6, 7	16:45 - 19:00	Ntra. Sra. Europa
Kezkatuta al zaude uda honetan kalean edaten ibiliko direlakoan? [gaztelania]	Maiatzak 20, 21	16:15 - 18:30	Azkorri

- 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 eramanez ahal izateko. Eskatutako gutxienez iristen ez bada, izena eman dutenei saioa bertan behera geratu dela jakinaraziko zaie.

info+

gurasoeskolakgetxo@gmail.com

94 444 42 49

