

# Portaera arduratsuak garatzen



## **GURASOENTZAKO JARRAIBIDEAK**

Haurren lehen urteetan erantzukizuna jokoari lotu behar zaio, eta ondoren, pixkana-pixkana hain atseginak ez diren beste jarduera batzuei ere lotuko zaie, "eginbeharraren" urratsa egin arte. Ikaskuntza hau besteei antzeratuz egiten da, eta esijentzia, itxaropen argia eta denbora luzea eskatzen ditu.

Haur guztiek jokoaren eta lanaren arteko oreka eskatzen dute; nork bere burua zaintzea eta etxeko lanak egitea baliagarria izan daiteke erantzukizun jakin batzuetan treba daitezen. Konbentzitura egon behar duzue zuen seme-alabak bideratuko dituzuela nahi duzuen bidetik, eta haien ahalbideetan konfiantza izan behar duzue.

### **Zer egin seme-alabei zerbait egiteko agindu aurretik?**

Oso garbi eduki behar dira familiakide bakoitzaren ardurak, eta idatzi ere egin daitezke kortxozko taula batean. Bakoitzak jakin behar du zer, nola eta noiz egin behar duen, ardura har dezan, etxeko lan komunetan lankidetzan egon dadin eta familiakide bakar batek lan guztia bere gain har ez dezan. Halaxe jokatzeko bada, eraginkortasuneta bizi kalitate handiagoa lortuko da.

Beharrezkoa da hurrekin bizi diren helduak ados jartzea hurrei exijitu behar zaizkien erantzukizunetan. Familiakideen arteko koherentzia eza, hots, exijitu edo baimendu behar zaienari buruzko desadostasunak argudio bilakatzen dira haurrentzat etxeko lanak behar bezala ez egiteko, baita ez egiteko ere. Batzuetan hauxe entzuten dugu: "Aitak uzten dit ..."

Helduok noraino garen arduratsuak hausnartzea komenigarria da. Hurrei ezin diegu exijitu geure buruari exijitzen ez dioguna.

Lan bat, adibidez, jostailuak antolatzea, eskatu edo proposatu aurretik, beharrezkoa da ikustea toki egokirik eta nahiko denborarik ba ote duen, eta ea ongi egiteko gutxienezko ezagutza duen.

Seme-alaba arduratsuak hezi ahal izateko, gurasoek pazientziaz eta tolerantziaz jokatu behar dute. Komenigarria da kontuan hartzea lan guztiak ezin dituztela ondo egin, akatsak izan ditzaketela eta hanka sartzea ikasprozesurako lagungarria izan daitekeela.

### **Zer egin lan bat egiteko agintzerakoan?**

Berarengan konfiantza duzula erakutsi, ongi egiteko gai dela sentiarazi eta segurtasuna transmititu: "**Gaur bakarrik jantzi behar duzu zeure burua, eta badakit ongi egingo duzula**"

Argi eta garbi eta hitz gutxitan azaldu zer nahi duzun berak egitea eta frogatu ea ongi ulertu duen. Maiz gertatzen da haurra beste entrenigarri batean murgilduta egotea eta behar adinako arretarik ez jartzea.

Ondoko hauek bezalako mezuak saihestu: "**Nik neuk egingo dut, den-dena gaizki egiten duzulako**". Hauek bezalako mezuekin haurraren autoestimuari ez diogu onik egiten, bere motibazioa zapuzten dugu eta pikutara bidaltzen ditugu hobetzeko egiten ari den ahaleginak.

### **Zer egin haurrak lan batean hasi ondoren?**

Inoiz ez ezazu egin seme-alabek beren kabuz egin dezaketena. Estutu ez daitezzen zuk haien lana egiten baduzu oker zabiltza.

Ikus norainokoak diren zure haurraren ahalbideak eta bilakaera, eta egoki ezazu exigentzia maila eta erantzukizun maila hazten doan heinean. Beti lagundu behar zaio urratsez urrats aurrera egiten erantzukizunaren bidean barna.

Zenbaitetan komenigarria bi aukera ematea: jokoetan (partxisa edo karta joko), arropan (gona edo galtzak), aisialdia (futbola edo paseoa). Aukera eginez erabakiak hartzen ikasten du. Aukeratzen duenean, badago konpromiso bat, baita arrisku bat ere: aukeratzen duena bizitzeko konpromisoa eta hanka sartzeko arriskua. Horrela, haurrak etsipena eramaten eta egiten durenaren ondorioak bere gain hartzen ikasten du.

Ez iezaiozu utzi hautatu duen lana alde batera uzten, hala eginez gero, irmotasunik ez izaten lagunduko baitiozu eta jokabide apetatsu eta oldarkorrak izan baititzake.

Autonomia pertsonalean eta erantzukizun azturetan ematen dituen aurrerapausoak arretaz behatu. Hitz goxo bat edo keinu amultsu bat aski izan daitezke ikasitakoa finkatzeko, eta motibagarria ere izan daiteke berriro ekiteko adorea izateko. Aurreratzen duenean zure onespina azaltzen badiozu, bere jokamoldea indartuko duzu.

Oso garrantzitsua da umea ohitzea arreta jartzen eta bere portaera kontrolatzen; esaterako, mandatu edo lanen bat egiteko esaten badiozu edo agindu bat ematen badiozu, froga ezazu ea ulertu duen zuk berarengandik espero duzuna, eta ez ezazu agindua errepikatu. Agindua behin eta berriro errepikatzen badiozu, horretara ohituko da eta ez du arretarik jarriko. Gauzak maiz ahazten baditu, zigor dezakezu, horrela haurraren borondatea eta zintzotasuna heziko dituzu.

Komenigarria da alde zuzenetik argi azaltzea aginduak ez direla bitan emango eta arretazegon ezean, ondorioak pairatuko dituela.

Komenigarria da arretaz behatzea gauzak nola egiten dituen, eta unean uneko laguntza ematea behar duenean. Lan luze eta konplexuetan beharrezkoa da lana zatikatzea, eta haurrari berak bakarrik egin dezakeen zatiren bat egiten uztea. Adibidez, janzten irakasteko, lehenengo nola erantzi irakasten zaio;

ondoren, prakak nola altxatu, galtzerdiak nola jantzi eta abar, azkenik, bere burua janzten ikasiko du.

### **Zer egin lana amaitu duenean?**

Kontrolatu noraino eta nola egin duen lana.

Lana ez badu egin, ahaztu zaiolako, ondorioak pairatu beharko ditu.

Haurrak egin duena balioztatu eta kuttunki adierazi, eta zure poza erakutsi familiari laguntzen diolako.

Lana ez badu amaitu edo ez badu ongi burutu, lehenengo eta behin, bere jarrera balora ezazu, alderdi positiboak nabarmendu eta zertan hobetu dezakeen adierazi.

Konfiantza adieraz iezaiozu, oker egindakoa zuzentzeko aukera emaiozu eta anima ezazu berriro saiatzera.

### **Zer egin lan bat egiteari ezetz esaten dionean?**

Portaera honen azpian hainbat arrazoi egon daitezke:

Gatazka pertsonala, jeloskortasuna, zenbait adinetan kontra egiteko izaten den joera, desobedientzia patologikoa; kasu hauetan lehentasuna eman behar zaio arazo afektiboa konpontzeari.

Eskuarki jarrera arduragabe baten ondorioak pairatu ez izana. Adibidez, gosea pasatzea ogitartekoa eraman ez duenean, ikastetxera berandu iristea autobusa galtzeagatik eta abar. Horrenbestez, beharrezkoa izango da seme-alabek euren erabakien ondorio naturalak pairatzea, onerako eta txarrerako, hanka-sartzeetatik eta ahazteetatik ikas dezaten.

Mehatxuak edo zigorrak ez aplikatzea. Mehatxu egin edo zigor bat jarri aurretik komenigarria da pentsatzea ea aplikatzerik badagoen, eta ea egokia edo proportzionatua den.

Haurrak ez dela gai adierazten du, "Ez dakit" edo "Ezin dut" esanez. Gurasoek ikusiko dute ezgaitasuna errealia den, eta animatuko dute lana egitera, eta laguntzaren beharra badu, lagunduko diote.

Aitzakiak bilatzea lana ez egiteko. Aitzakia besterik ez duela agerian jarri behar da, arrazoiak emanez. Exijentziari sendo eutsi behar zaio amore eman gabe.

Aurka egitea eta "Ez dut nahi" esatea. Haurraren garapen prozesuko aldi batez aurka egitea nortasuna garatzeko baliabide bat izan daiteke. Mintzatzeko egokierak eta aukerak ematen badira, seguraski ez da horrelakorik gertatuko. Dena dela, lasaitasunez eta koherentziaz jokatu behar da. Lasaitasunez, uneko tentsiorik ez eragiteko, eta koherentziaz,

egin duenaren ondorioak argi eta garbi azaltzeko eta jasanarazteko. Horretan gurasoak irmotasunez jokatu behar dute.

## **ERABAKIAK HARTZEN IKASI**

Arduratsua izatea ez da bakarrik agindutakoa zuzen betetzea. Hori obedientzia izango litzateke. Zerbait gehiago da, erabakitzen jakitea eta nork bere erabakiak hartzea modu eraginkorrean norberaren heldutasun edo eskarmentuaren arabera.

Haurrari txiki-txikitatik eman behar zaio aukera bere jokoak, arropa... aukeratzeko, baita zein liburu irakurtzea nahi duen edo askaltzeko zer jan nahi duen erabakitzeko. Hautaketa egin ondoren, azkeneraino eraman behar du eta ez zaie jokaera apetatsuei biderik eman behar. Hautaketa oker baten ondorioak pairatu behar ditu. Adibidez, asperdura, nekea, ondoeza eta abar. Hautaketa horrek zuhurragoa izaten eta hautatu behar duenaren aldeko eta kontrako alderdiak baloratzen lagunduko dio.

### **Erabakiak hartzen ikasteak bere beharrak eta besteenak asetzen lagunduko dio.**

Zalantza arduragabekeria forma bat da, hots, norberari dagokiona besteen bizkar uztea, norbera egiten ausartzen ez delako edo ez duelako egin nahi.

Haur txikiek sarri ez dute ezer erabakitzen, baina hala ere horretarako egokierak eskaini behar zaizkie. Hasieran erakutsi egin behar zaie, bi aukera emanez: Zer nahi duzu askaltzeko: txorizoa edo mortadela? Zer jertse jantzi nahi duzu: gorria edo urdina? Zer erosiko diogu zure anaiari: jostailu bat edo puzzle bat? Ondoren, hiru aukera edo gehiago aurkeztu ahal zaizkio, eta aukeratzen duenean, aukera hori zergatik egin duen esan beharko du.

### **Bere erabakiaren arrazoiak emanaraziz apetaz ez jokatzen irakasten zaio.**

Oso garrantzitsua da hurrek familiaren beste erabaki batzuetan ere parte hartzea, eta aldi berean, gurasoek aldeko eta kontrako alderdiak nola aztertzen dituzten ikustea.

Hurrek sarri galdetzen dute: **Zer egingo dut?** Eta erantzuten zaienean, erantzunari muzin egiten diote. Modu horretan helduaren aurrean euren burua nabarmendu nahi dute, edo erabakiak hartzeko gai ez direla erakusten dute.

Haurrak bere buruarengan konfiantza gutxi badu, lagundu beharko diogu arrisku gutxiko aukerak eskainiz eta aukera bat edo bestea egiteko jarraibideak emanez: **Zer nahiago duzu plazara eraman, baloia edo txirrindula?** **Zer jango dugu postrerako, sagarra edo jogurta?** Ona da gurasoek seme-alabei iradokizunak eskatzea eguneroko arazoren bat konpontzeko.

Seme edo alaba bati erabakiak hartzen laguntzeko ondoko urratsak egin daitezke:

1. Aukera bakarra gogo onez onar dezan irakatsi, ikuspegi positiboa emanez."Gaur bisita izango dugu eta ezin izango dituzu telebistako marrazki bizidunak ikusi, baina oso ongi pasatuko duzu zure lehengusuekin jolasten."
2. Aukera gutxiren artean aukeratzen irakatsi."Goazen parkera, zer hartuko dugu, txirrindula edo patinak?"
3. Aukeren kopurua handitu. Hamar urtetatik aurrera hainbat aukera aurkeztu ahal zaizkie, hala nola, ikastetxeek aurkeztzen dituzten eskolaz Kanpoko jardueren artean aukeratzeko parada eman eta abar. Beraiek aukera bakoitzeko alde onak eta txarrak aztertu beharko dituzte.
4. Erabaki bat hartu ondoren plana aldatzera behartzen duten ustegabeak onartzen irakatsi.
5. Haien aukerak proposatzera bultzatu. Ondoren familiako kide guztien artean baloratuko dira, modu eraikitzailean.

## **MUGAK JARRI**

Gure helburu nagusietako bat, gurasoak garen aldetik, gure seme-alabak pixkana-pixkana bizitzako eremu ezberdinetan gizarteratzea da, euren betebeharrak eta eskubideak ezagutzeko, eta gero eta heldutasun eta erantzukizun handiagoarekin.

Planteamendu hau aplikatzen badugu, menpekotasun egoerak, heldugabetasun soziala eta segurtasun eza ekingo ditugu. Komenigarria da seme-alabei erakustea familiak aurrera egiten duela kide guztiek, bakoitzak ahal duen heinean, haren beharrak hasetzen badituzte.

Maiz gurasoei entzuten diegu: "**Nire semea zorientzua izatea nahi dut**", eta uste dute horretarako biderik onena haurrek bidean aurkitzen dituzten zailtasunak saihestea dela, haien nahia berehala betetzea, eskatzen duten guztia ematea edo kontra egiten dutenean amore ematea. Baina honelako jokabideek haurrari mementoan poza eta atsegina ekarriko badiote ere, epe ertain eta luzean eragozpen bilakatuko dira, eta elurrezko bola baten moduan, ardura garatzeko bidean oztopo bilakatuko dira.

Gure seme-alabak zailtasunetatik edo nahigabeetatik libratzea, adinagatik beraiei dagozkien gauzak guk egitea... ez da batere ona, pertsona ahulak eta erabakitze gaitasunik gabek izatea ahalbidetuko ditugulako, eta, finean, euren heziketa pertsonalaren prozesu naturala geldiaraziko dugulako.

Nagusikeria forma guztiak baztertu behar dira. Gure etxeko arauak gutxi eta argiak izan behar dira, eta ongi ulertarazi behar dira.

Umeak jakin behar du zer egin behar duen eta zer ez, baita hitza ez betetzeak ekar diezazkiokeen ondorioak ere. Era berean, gurasoek jarrera permisiboak saihestu eta haurrak ahalegin eta erantzukizun gaitasuna eurengana ditzaten hezi behar dituzte.

Arauk maitasunetik ezarri behar dira, eta ez diegu urduritasunari, apetari eta haurra menperatzeko nahiari gailentzen utzi behar. Arauk modu positiboan azaldu behar dira eta ez debeku zerrenda bat bailitzan; arau bakoitzaren arrazoiak ere eman behar dira, gure seme-alabek hauen zergatiak uler ditzaten, eta eurek bakarrik pentsa eta erabaki dezaten, besteen agindurik gabe.

Garrantzitsua da arretaz egotea, ongi portatzen direnean maiz gorestekoa eta jokabide horiek indartzeko. Batzuetan errieta egiten diegu eta ongi egina ez diegu aitortzen, eta horren ondorioz ekimen berriei ekiteko ilusio txikia izaten dute, eta horrekin batera, autoestimua jaisten zaie.

Argi utzi behar diogu bere portaera desegokia dela haserrarazten eta nahigabetzen gaituena, baina, pertsona eta semea/alaba den aldetik, berdin maite dugula. Erabat baztertu behar ditugu ondoko hauek bezalako mesprezuak: "Banekien gaizki egingo zenuela" "Ez duzu ezertarako balio!"

Gure seme-alabak arduratsuak eta diziplinadunak izatea lortu ahal izateko, ez dugu ahaztu behar gizakiok ekinaren ekinez ikasten dugula. Hitzak haizeak eramaten ditu; ereduak da sakoneraino iristen dena; hau dela eta, gurasook eredu paregabea gara aztura arduratsuak eskuratzeko prozesuan. Horregatik, ezinbestekoa da geure burua eguneroko ekintzetan diziplinaz, kontrolez eta segurtasunez agertzea haien aurrean.

## **LABURPENA ETA ONDORIOAK**

### **SAIA ZAITEZ ONDOKOAK EKIDITZEN**

1. Semea/alaba barregarri uzten duten konparaketak.
2. Antsietatea, beldurra edo segurtasun eza dakartzaten hitzak eta mesprezuzko hitzak.
3. Oihuak, mehatxuak eta gauzak itsuski esatea.
4. Zure semea aginduak besterik jasotzen ez dituen pertsona pasibotzat artesa.
5. Gehiegizko babesa.
6. Gurasoen arteko desadostasunak agertzea seme-alaben aurrean.

### **Ondoko hau praktikatu eta gogoan izan**

1. Haurra errealismoz eta zehaztasunez gorestekoa egokierak bilatu.
2. Zure seme-alabek errepikatzea nahi ez dituzun ekintzei muga egokiak eta zehatzak jarri.
3. Portaera arauak garbi utzi.
4. Haien ahalegina aintzat hartu eta baloratu, eta ez bakarrik azken emaitza.
5. Gogoak transmititu eta zure seme-alaben kontu eta interesetan inplikatu.
6. Zailtasunen aurrean bakarrik moldatu behar duela konprenitu eta gauzak ongi egiten dituen zorian eman.
7. Haien esana pazientziaz entzun, inolako interferentziarik (telebista, irrati...) gabe.
8. Kontuan hartu beraientzat erreferentzia ereduak zaretela une orotan eta imitatuko zaituztetela.

9. Seme-alaben parte-hartzea bultzatu, zenbait erabaki har ditzaten eta zenbait aukeren artean hauta dezaten.
10. Zure seme-alabak euren bizipenak kontatzera bultzatu, konfiantza eta solas giroa sortzeko.
11. Egokia iruditzen ez zaizuen portaeraz ohartarazi eta ez nahasi aurreko beste portaera batzuekin.
12. Euren burua modu errealistan ikusten lagundu, dituzten balioak eta zailtasunak aintzat hartuz.

Jarraibide hauen arabera jokutzen badugu, seme-alaba diziplinatuak heziko ditugu, egoera ezberdinei aurre egiten jakingo dutenak, euren beharrak eta nahiak ingurukoek dituzten beharretara egokituz, baina nortasuna galdu gabe.

Nork bere burua diziplinatzeak ahalbidetzen du, gainera, norberaren buruan pentsatzeari uztea, autonomia eta librea delako eta berekoikeria alde batera utz dezakeelako, besteenganatuz eta besteei afektua eta ulerkortasuna emanaz.

Arduratsu izateak besteekiko errespetua sortarazten du, eta noski, norberaren buruarekikoa ere bai; adiskidetasun osasuntsuak, sendoak eta iraunkorrak ahalbidetzen ditu. Gure seme-alabak libreagoak eta zoriontsuagoak izango dira.