Hilabete beranduago... Nola sentitzen garen eta zein kezka ditugun ikusiko dugu. Zainketa pertsonalerako gida.

Caritas Bizkaia, Psikologia eta Familia-harremanen Zerbitzua.

Cáritas
Bizkaia

Egoera konplexua bizi dugu. Luzatzen ari da, eta batzuetan oso zaila da kudeatzea; batez ere, ez dakigulako noiz eta nola bukatuko den.

AHALEGIN HANDIA EGIN DUGU EGOKITZEKO, ETA **HARRO** EGOTEKO MODUKOA DA. GURE BALIORIK ONENAK ERAKUSTEN ARI GARA.

ZORIONAK GUZTIOI!

Itziar Irastorza

Sistema familiarra edo bizikideekin daukaguna **funtsezkoa da** egoera honi aurre egiteko.

Haurrak eta gaztetxoak oso ondo ari dira. Haiek dira egoera honetan **superheroi** handienetako batzuk.

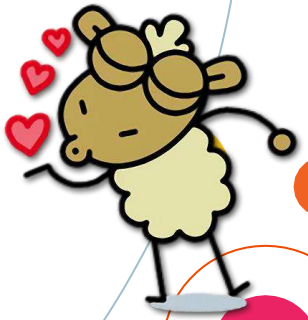
Egiten ari garen ahaleginak **lorpenak** ekarri ditu, eta horrek **poza** ematen du, baina **NEKEA ETA BELDURRAK** ere agertu dira, eta aurrera egiteko energia eta estrategia berriak behar ditugu.

Aurrera egiteko eta elkarrekin indarberritzeko PISTAK ematen saiatuko gara.

Hauei buruzko PISTAK:

- **Emozioak**
- **Beldurrak**
- **Nekea eta estresa**
- **Komunikazioko gatazkak**
- **Eta nola adierazten diren eta zer behar duten haurrek adinaren arabera**

Orain EMOZIOEI buruz hitz egingo dugu.



Nola kudeatu gure emozioak?

EMOZIOZ beteta gaude, batzuetan positiboak dira, beste batzuetan kudeatzeko zailak.

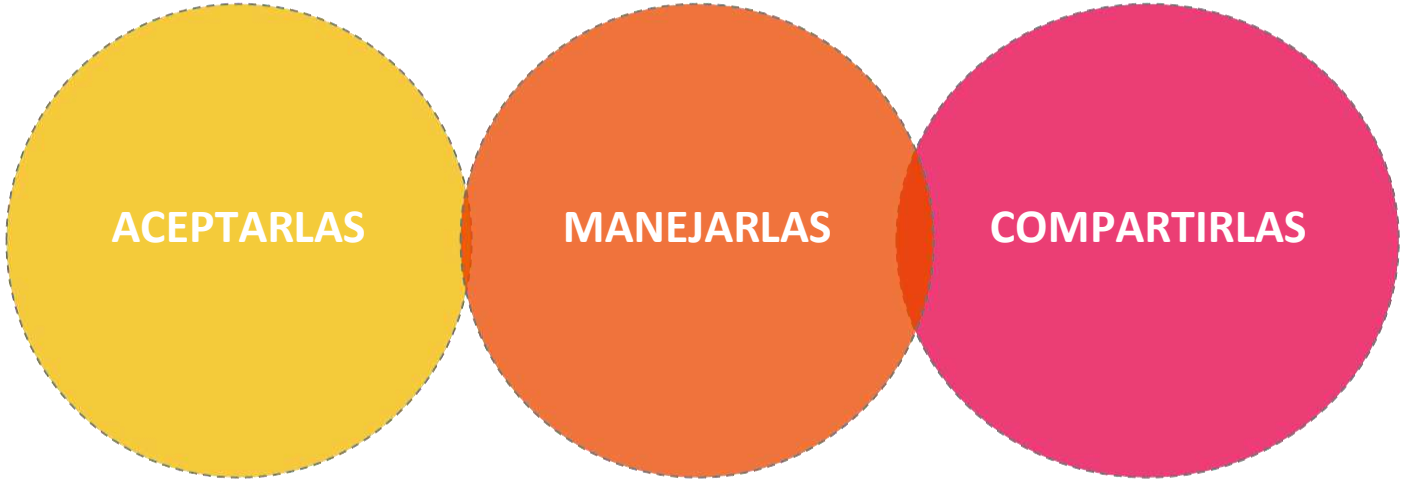
Normala da egindako ahaleginaren ostean emozio positiboak agertzea: **errekonozimendua**, **harrotasuna**, **AFEKTUA**...

Baina zailtasunak ere ager daitezke: estresa, tentsioa, haserrea, inpotentzia, asperdura, beldurra, kezka, antsietatea, frustrazioa, jokabide nahastua...

Eta elkarbizitza-arazoak.

Bai, ez, edo tarteka.

Gure emozioen kontzientzia hartu behar dugu



Heldu zein haurrok gure emozioak adierazi behar ditugu!

Gurasoak ispiluak gara haurrentzat. Zuk adierazten duzuna haiek ere adieraziko dute. Formak zaindu behar ditugu, kopiatu egiten gaituzte eta.

Erabili ipuinak, zure txikitako istorioak, azaldu zein egoeratan sentitzen zenuen beldurra, tristura, kezka... zer egiten zenuen... eta partekatu estrategiak.

Adierazi emozio GUZTIAK:

Berbalizatu **AFEKTUA**, hitzen bidez, besarkaden bidez, maitasun keinuen bidez, zaintzaren bidez.

Adierazi **ALAITASUNA**, goza ezazu, abestu, dantzatu, besarkatu, ospatu elkarrekin zaudetela.

Berreskuratu zure txikitako abestiak, jolasak, errezetak, argazkiak, eta abar, eta erakutsi seme-alabei. Gustatu egingo zaie zure txikitako gauzak jakitea, eta zuri gogoratzea.

Identifikatu zure **BELDURRA**, kontrastatu ideiak eta kontrolatu, partekatu. Haurrentzako erabili panpina zaindari bat, 3 txerrikumeen adreiluzko etxea eta gurasoek zaintzen dutena.

Adierazi **TRISTURA**, egin negar, eskatu besarkada bat, hitz egin, irakurri, idatzi, erlaxazio uneak bilatu.

AMORRUA sentitzen dugunerako

Bilatu kanporatzeko modu positibo bat, zure buruari edo ingurukoei kalterik egin gabe, edo oihu egin eta gauzak apurtu gabe.

Helduak eta haur nagusiak: beste lekura batera joan eta erlaxatu, musika jarri, dutxa bat eman, idatzi, lagunei deitu...

Txikiak: amorruaren kuxina eman edo tripa igurtzi lasaitzeko, marraztu, jolastu, jardueraz aldatu...

Emozio intentsuak izaten ari gara, eta elkar kutsatzen dugu. **Horregatik, beste pertsona batzuekin interakziorik izan aurretik, emozio horiek kudeatu eta bideratu** behar ditugu.

IDATZI ZURE EMOZIOAK PAPER BATEAN, HORRELA, KANPORATU EGINGO DITUZU ETA ZEURE BURUA ZAINDUKO DUZU!

Nerabeak, emozio eta pentsamenduen koadernoa, idatzi pentsatzen eta sentitzen duzuna, abestiak, poemak, marrazkiak...

Txikiak, marraztu eta margotu.

Haurrak, esperientzien koadernoarekin jarraitu, idatzi, margotu...

Gurasoak, bilatu erlaxatzeko bakardade momentu bat, jarri musika eta PENTSATU.

Zer sentitzen duzu,

zer pentsatzen duzu,

zer ari zara deskubritzen, ikasten, gogoratzen...

Zertaz zaude harro,

nola bizitzen ari zara familia-elkarbizitza, zerk harritu eta hunkitu zaitu zure seme-alaben portaeran.

IDATZI ZURE HAUSNARKETAK, KONEKTATU ZURE BURUAREKIN

Errutina, egiteko eta jardueren artean, bilatu egunero hiru momentu hauek:

“Ama, aita edo zaintzailearen txokoa”. Zuretzako espazioa, erlaxatzeko, gozatzeko, pentsatzeko, ariketa egiteko. Haurrek errespetatu egin behar dute eta bakarrik jolas dezakete, zuk ere haien espazioa errespetatzen duzu. Horren autoestimua eta autonomia emango die.

“Familia txokoa”

Denon artean egoteko espazioa. Elkarrekin jolasteko, dantza egiteko, irakurtzeko, filmak ikusteko, istorioak asmatzeko... nahi duzuena.

“……-ren txokoa” *(haur bakoitzarena)*

Amak edo aitak haur bakoitzarekin daukan espazio pertsonala, ohean, lokartu aurretik. Elkarrekin ipuin bat irakurtzea, asmatzea, abestea, masajeak egitea, hitz egitea... Une gozoa da, eta loak hartzeko lagungarria. Eguneko beste uneren batean ere egin daiteke.

Lotu azken bi espazio horiek, esan txikiei gaueko momentua amaitu eta lo egin behar dela, hurrengo egunean berriz elkarrekin jolasteko. Hurrengo uneak aurreikustea lagungarria da amaiera eman eta aurrera egiteko.

Zure momentu pertsonala utzi behar dizute, eta gero elkarrekin egongo zarete.

Txokoak errepikatu egin daitezke, nahi bezala.

Gure emozioak onartu behar ditugu, baina ez gaitzatela gainditu!
Sentitzen duzuna zirkunstantzia batzuen ondoriozkoa da. ***Partekatu, zaindu, eta zaindu zaitzatela!***

“Zure ametsak handiak badira, hori lortzeko duzun gaitasuna ere handia delako da"

Kargatu pilak berriz!!!

Kontuan izan lortu duzuna, erakutsi zure ezaugarririk onenak eta egoeraren aspektu positiboak, bilatu babesa zure ingurukoengan, eta hartu aurrera jarraitzeko indarra. Zuk ahal duzu, elkarrekin ahal dugu!

Bilatu arima zure kolore gustukoenez margotuko dizuten pertsonak, utziezu egiten eta egin zuk ere!

Cáritas Bizkaia