Cáritas
Bizkaia

Familiaren zainketarako gida 2

Nola sentitzen garen aztertu eta gure kezkei erantzuteko gidaliburua.

Caritas Bizkaia, Psikologia eta Familia-harremanen Zerbitzua.

Aurrera egiteko eta elkarrekin indarrak berreskuratzeko PISTA batzuk ematen saiatuko gara.

Hauei buruzko PISTAK::

- Emozioei buruz
- Beldurrei buruz
- Nekeari eta estresari buruz
- Komunikazioko gatazkei buruz
- Nola adierazten diren eta zer behar duten haurrek, adinaren arabera

BELDURREI buruz hitz egingo dugu.

Nola erabiltzen ditugu beldurrak?

Gaixotasuna gure artean dago. Horren beldur gara, eta **konfinamenduak** gugan izango duen eraginaren beldur.

Gugatik,

gure ingurukoengatik eta

osasun baliabide gutxi dituzten herrialdeetan bizi diren pertsonengatik gara beldur.

Egoera honetan, beldurra, zalantzak eta kezkak OSO NORMALAK DIRA.

ADI EGOTEA ETA ERAGINKORTASUNEZ JARDUTEA, osasun adituen jarraibideei jarraituz.

GURE ARTEAN LAGUNTZEA ETA DAUDEN LAGUNTZAK BILATZEA.

Baina BELDURRA GEHIEGIZKOA bada, BLOKEATU egin gaitezke, eta pentsamendu okerrak izango ditugu, irrazionalak, negatiboak... kezka, antsietatea eta estresa oso handiak izango dira.

Itziar Irastorza

IRIZPIDEAK:

***IDENTIFIKATU** pentsamendu desegokiak*
eta zure buruari galdetu EA BENETAKOAK DIREN,
eta zer egin dezakezun egoera horiek hobetzeko.

IDENTIFIKATU ETA EZ UTZI PENTSAMENDU HORIEK GAINDITU ZAITZATEN. ZUK MANEIATU BEHAR DITUZU ZURE PENTSAMENDUAK, EZ ALDERANTZIZ.

IDEIA ERREALISTA ETA KONTRASTATUAK MANEIATU

Irtetzen zarenean **zeure burua babesten** baduzu, segurtasun-distantzia mantentzen baduzu, ez daukazu zertan kutsatu.

- Baliteke kutsatzea, baina **sendatu** egingo zara.
- Ez dakigu hau noiz bukatuko den, baina badakigu ez dela betirako izango, eta **bukatu egingo dela**.
- Hitz egin zure urruneko **senideekin** eta kontrastatu nola dauden, eman aholkuak eta eskaini **maitasuna eta babesa**. Hori ere sendagarria da.
- **Laguntza-baliabideak** dituzu eskura: arlo medikoa, psikologikoa, soziala, legala...

- ✓ **SAIHESTU KONTRASTATU GABEKO INFORMAZIO ETA ITURRIAK.**
  Egin kasu iturri ofizialei. Bilatu datu fidagarriak, eta zalantzan jarri entzuten duzuna.

- ✓ **Ziur egoera zailak izan dituzula, eta zure baliabide pertsonalei esker gainditu dituzula. BERRESKURATU GAITASUN HORIEK eta jarri praktikan. Eta eskatu gauza bera zure ingurukoei.**

- ✓ **MANTENDU ERRUTINAK POSIBLE DEN NEURRIAN,**
  Zure ordena mentala eta normaltasun sentsazioa mantentzen lagunduko dizute. Antolatu ordutegi eta jarduerak, planifikatu gauzak umeekin.

- ✓ **Egon konektatuta senide eta lagunekin**. Eskatu laguntza Caritasen. Medikuak, abokatuak, psikologoak, irakasleak, gizarte-langileak eta abar eskura dituzu.

- ✓ ERLAXATU ETA GOZATU. Bilatu aisialdi pertsonala eta familiarra.

- ✓ **ERLAXAZIO TEKNIKAK.** Mantendu burua okupatuta!

ZENTRATU ASPEKTU POSITIBOETAN.

Familia-bizitza, taldekoa: Benetan inporta duten gauzei buruz egin dezakezu hausnarketa, kontuan izan egoera hau aldi baterako izango dela, eta indarra daukagula aurrera egiteko. Izan konfiantza zugan eta babesa ematen dizutenengan.

HAURREN BELDURRAK

HITZ EGIN haiekin Beren beldurrei buruz.

IRUDIKATU, marraztu, jolasen edo ipuinen bidez.

IRAKURRI IPUINAK, esaterako, "Hiru txerrikumeak".

HAURREN BELDURRAK GAINDITZEKO

ASMATU IPUINAK haiekin batera.

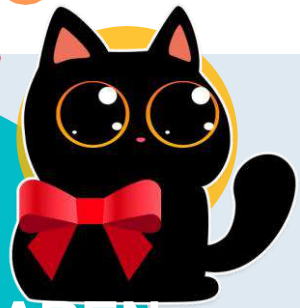
Haiek HEROIAK izan daitezke, pelikuletan bezala.

Erabili OBJEKTU BABESLEAK: panpina zaindaria, peluxea...

Beldurrak errepikatzen badira eta AMESGAIZTOAK badituzte, azaldu lo daudenean beren buruak libre jokatzen duela; batzuetan amets politak izaten direla, eta beste batzuetan itsusiak.

Baina esnatzean konturatuko dira seguru daudela, beren gelan.

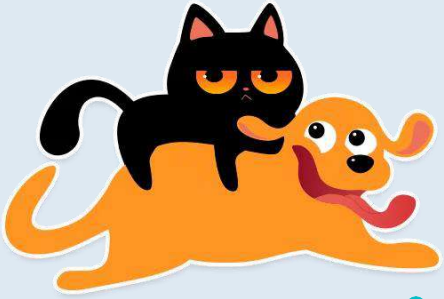
Haiek maneiatzen duten haien burua, amesgaiztoak urrun bidal ditzakete, eta beste pentsamendu polit bat jarri.



ILUNTASUNAREN BELDUR:

Haurraren txokoa. Gauez, momentutxo bat emango dugu haiekin lokartu aurretik, ipuinak kontatu edo guk geuk baten bat asmatzeko. Abestiak, masajeak... laztanak egiteko unea da.

- Jarri ARGITXO BAT eta egin dezala lo bere PANPINAREKIN.



Animatu ESNA AMETS EGIN DEZATEN, haiek nahi dutena imaginatuz. Itxi ditzatela begiak lokartu aurretik, eta imagina dezatela superheroiak direla, edo iratxoak, edo maitagarriak... nahi dutena, eta imajina dezatela zein gauza gertatzen zaizkien.

“KALERA IRTETEKO BELDURRA”.

Baliteke haur batzuk irteteko beldur izatea. **Normala** da urduri egotea.

Hitz egin haurrarekin, galdetu zein kezka dituen, esan ulertzen diozula. Adierazi dezala zer sentitzen duen (hitzez, marraztuz, plastilina erabiliz...)

Argitu birusaren inguruko zalantzak eta babes-neurriei buruzko arrisku errealak (ez ukitu EZER, ez ukitu AURPEGIA, mantendu segurtasun-distantzia eta garbitu eskuak aurretik eta ondoren).

Orain arte oso arduratsua eta ausarta izan da (etxean) eta orain (kalean) ere izango da.

Superheroi bat da, eta abenturak kalean ere jarraitzen du, apur bat jolasteko. Bere ipuin edo istorio propioa idatz dezake (nola kendu zion, beste haurrekin batera, koroa birusari, eta nola bidali zuen hemendik kanpo).

Esan elkar zainduko duzuela, eta ausartak zaretela.

Arduradunen ausardia, lagundutakoen gaitasuna

Haur bakoitzak bere estrategia bilatu behar du beldurrei aurre egiteko, seguru sentitzeko; batez ere, haur nagusien kasuan.

Pentsa dezatela zein beste egoeratan gainditu duten beldurra, eta erabil dezatela metodo hori.

Lagundu pentsatzen zein izango den bakoitzaren estrategia.

Kamiseta berezi bat, zortea ematen duen pultsera bat edo panpina babeslea eramatea...

Koloretako eta zaporetako musu eta besarkadak

0-6 urte, besarkada beroak, ipuinak, jolasak eta panpinak.

6-12 urte, oso garrantzitsua da beren beldurrak BALIOZTATZEA, ENTZUTEA. Orain SENIDEAK EDO GURASOAK GALTZEKO beldurra ager daiteke. Lasaitu, esan elkar zaintzen ari zaretela, familia bat zaretelako.

Koloretako eta zaporetako musu eta besarkadak

7-9 **urte bitartean, beren beldurrak adierazten dituzte jolas, marrazki, plastilina eta abarren bidez**. Horrela, beldurra kokatu egiten dute. Marrazkiak egin edo beldurra ematen dien munstroaren panpina egiten dute. Gero, zanpatu, apurtu eta suntsitu egiten dute beldur hori. Jolastu haiekin.

9-12 urterekin,

erabili hitzak balioztatu,eutsi, orekatu

Cáritas Bizkaia

GERO ETA GUTXIAGO FALTA DA!!!

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!

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

Itziar Irastorza

Eskerrik asko, familiak!!!