Cáritas
Bizkaia

Familia zainketarako gida 3

Nola sentitzen garen, gure kezkei erantzuna emateko modua.

Caritas Bizkaia, Psikologia eta Familia-harremanen zerbitzua.

UNEKO EGOERA
HAUTEMANDAKO EMOZIOAK

Konfinamenduak eragindako nekea, asperdura, estresa.

Interakzio sozial txikien hasierak eragindako ilusioa, nahasmendua eta beldurra

BIZI GAREN PERTSONEKIN elkarbizitza estu eta aberatsa izaten ari gara, EZINBESTEKOA egoera honi aurre egiteko: elkarrekin ikasi eta partekatu dugu, besteak hobeto ezagutu ditugu, lanak alde batera utzitako rol berriak azaleratu ditugu.

Elkar zoriondu behar dugu, estimulatzen jarraitu eta datozen aldaketetara egokitu!

Baina egoera luzatuz doa, eta NORMALA DA ZAILTASUNAK SORTZEA.

Guraso asko saturatuta daude, akituta; **adingabeak** ere nekatuta, autonomian atzerapauso batzuk ikusi ditugu; eta **nerabeak** beren lagunak ikusi gabe eta txikienak zaintzen.

Eskolaren gaiak estres handia sortzen jarraitzen du. Etxerako lanak, ikasturtearen ebaluazioaren inguruko zalantzak, zailtasun teknikoak.

Asperdura, nekea, erosokeria, nahasmendua, beldurra.

Zailtasun hauei aurre egin eta egokitzeko irizpide batzuk ikusiko ditugu:

Emozioak onartu; normalak dira egoera honetan. Partekatu senideekin, lagunekin, edo beste norbaitekin. Saiatu emozio horietan blokeatuta ez geratzen, MANEIATU ETA AURRERA EGIN. Egoera horretan, bi urrats Aurrera eta atzera pauso bat da Aurrera.

JASO ALDE POSITIBOAK ETA ZENTRATU HORRETAN

Orain arte lortu duzuena, maila pertsonalean eta familia mailan ikasi duzuena harro egoteko modua da.

GURASO eta ZAINTZAILEEK familia, lana, eskolako lanen jarraipena eta haurren zainketa kontziliatzeko lan konplikatuari aurre egin diozue.

- HAURREK asko gozatu dute familian igarotako denborarekin, eta oso ondo egin dute.

- NERABEEK egokitzeko eta antolatzeko gaitasuna erakutsi dute, askotan, neba-arreba txikien kargu eginez.

Egoera honek utzitako aspektu positiboak jaso behar ditugu. Egunerokotasunetik irteteko aukera txikiak lortzen goazen heinean, aurrera egiten jarraitzen dugu, eta feedback positiboa sortzen da.

Garrantzitsua da IRTETEKO AUKERA TXIKIEZ ARDURAZ GOZATZEA. Jendearekin apurka-apurka elkartzen hastea eta topaketa txikiak izatea... familia asko lanera itzuliko dira eta familia-bizitza berrantolatu beharko dute.

Jarraitu zuen babes emozional eta sozialekin konektatuta, eta hartu aurrera jarraitzeko indarra.

MANTENDU EGUNEROKO ERRUTINA OSASUNGARRIAK, UNEKO MOMENTU HONETARA EGOKITUZ.

Ziur hori egiten aritu zaretela, baina denborarekin nekatu egin zaretela, eta erlaxatu; normala da.

Egokitu errutina horiek uneko momentura, irteera eta aldaketa txikiak sartuz... eta saiatu nolabaiteko ordena mantentzen.

Zuen burua zaintzen ari zaretela, gauzak gutxi gora behera antolatuta eta kontrolpean daudela iruditzen bazaizue, hobeto sentituko zarete.

Lo orduak, elikadura, lanerako denbora, egitekoak, higienea, aisialdia, irteerak.

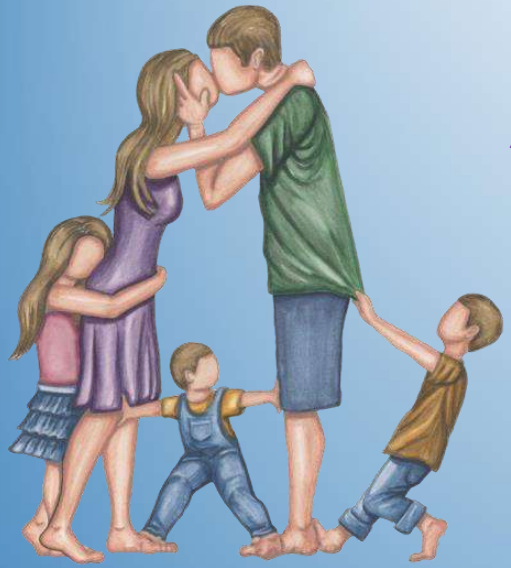
EGIN FAMILIA BILERAK EGUNEROKO ETA ASTEKO ERRITMOA ANTOLATZEKO. DENON ARTEAN, LEHENTASUNAK ETA HELBURU ERREALAK MARKATU.

Haurrek egitekoak eta ardurak har ditzatela. Beren autonomia estimulatu behar dugu, adinaren araberako egitekoak emanez. Horrela, garrantzitsu sentituko dira, eta zerbaiten partaide direla sentituko dute.

Guk adierazten badiegu egin dezaketela, saiatzera animatzen baditugu, baliagarri sentituko dira, eta egingo dute. Aldiz, guk egiten badiegu, erosokerian eroriko dira.

Bilera horretan, KARTEL bat egin dezakezue, eta bertan honakoak jaso:

- EGITEKO PERTSONALAK. Haur bakoitzari asteko egiteko bat eman, gutxienez, adinaren arabera.
- FAMILIA EGITEKOAK. Haur bakoitzari asteko egiteko bat eman, gutxienez, adinaren arabera.
- Astero aldatzen joan, horiek egiteko erakutsitako interesa eta ahalegina sarituz.
- Ordutegiak. Gurasoek etxetik kanpo edo etxean lanean eta haurrak etxerako lanak egiten ari diren momentuak.
- ESTRAK: larunbatetan pizza, palomitak eta filmea; urtebetetzeetan zerbait berezia, familia bizitzan laguntzeagatik sariak ematea...
- FAMILIA ARAU OROKORRAK: ondo jantzi, hitz itsusirik ez esan, barkamena eskatu, ondokoak zaindu, irribarre egin, mesedez eta eskerrik asko esan, ondo hitz egin elkarri...



MANTENDU ESPAZIO PERTSONALAK, ELKARREKIN EGOTEKO ESPAZIOEKIN KONBINATUZ.

Adierazi, familiarekin gustura egon arren, bakoitzak bere espazio pertsonala behar duela.

Gogoratu txokoak:

- **Helduen txokoa, “gure momentua”, erlaxatzeko.**
- **Familia txokoa, denok elkarrekin egoteko.**
- **Haur bakoitzaren txokoa, guraso eta zaintzaile batekin.**
- **Batzuetan, haurrak bakarka, beste batzuetan neba-arrebekin.**

BESTEEN ESPAZIOAK ERRESPETATU behar dira, gero norberarenak ere izateko. Familia gara eta elkar zaintzen dugu.

HAURREK BAKARKAKO MOMENTUAK IZATEAREN GARRANTZIA.

Ez dugu etengabe entretenitzen eta laguntzen egon beharrik.

Bakarrik egoteko uneak izatea ona da sormena eta autonomia garatzeko, haiek baliagarri sentitzeko eta bakarrik edo neba-arrebekin entretenitzen ikasteko.

Guraso edo zaintzaileok haurren hazkuntzarako babes eta euskarria gara, baina beren esperientziak bizi behar dituzte, seguru sentitzeko, gai direla sentitzeko, eta aurrera egiteko.

Mantendu kanpo-harremanak, ondo sentitzen badira (senideak, taldekideak, lagunak...)

HELDUENTZAKO ESPAZIO PERTSONALEN GARRANTZIA

Guraso gara, baina gure bizitzako beste aspektu batzuk ere zaindu behar ditugu: aisialdia, lagunak, beste senide batzuk, bikotea, geure burua, erlaxazioa, hausnarketa, lana, kirola.

ZAINDU ZUEN HARREMANAK ETA ZALETASUNAK.

ZUEN JARDUERAK ETA HARREMAN SOZIALAK MANTENDU, HORREK ONDO SENTIARAZTEN BAZAITUZTE:

Kirola, lagun-taldeak, aisialdi taldea, zuen herrialdeko familia, ama taldea...

EGOERA HONETAN, HARREMAN HORIEN INTENTSITATEA ETA FORMA ALDATU EGIN DA, BAINA ZAINDU EGIN BEHAR DIRA, GURETZAKO GARRANTZITSUAK BAITIRA. ONGIZATEA, egoeraren arabera egoteko moduak egokituz, baina gure esentzia galdu gabe.

ESKOLAKO LANAK EZIN DIRA ESTRES ITURRI BIHURTU.

Familia bakoitzak bere egoera eta aukerak ditu. EGON IRAKASLEEKIN HARREMANETAN, ETA EGIN AHAL DUZUENA.

Haurren errendimendua eta arreta ez dira berdinak etxean edo ikastetxean. Nekatuta eta gogorik gabe daude

Eskatu behar diegun gauza bakarra da eguneroko erritmo bat, adinaren eta gaitasunen araberako errutina bat; eta saiatzea.
Saiatu laguntzen ahal duzuen neurrian.

Ikasturtea lehenengo bi hiruhilekoen arabera baloratuko da, eta azken honek notak igotzeko balioko du, baina ez bajatzeko. Egon lasai.

Ikastetxean esango dizuete nola ebaluatu eta itxiko duten ikasturtea. Egon harremanetan irakasleekin eta planteatu zuen zalantzak.

Jarraitu AUTONOMIA garatzen, ahal duzuen neurrian.

Familia bizitza oso intentsua da orain; baliteke haur batzuek autonomia galdu izana. Normala da.

Saiatu afektua eta gertutasuna mantentzen, baina esan gai direla, azkarrak eta ausartak direla, eta konfiantza duzula haiengan. Gauzak bakarrik egiten has daitezkeela.

Haurrak bakarrik lo egiten bazuen baina orain ez, geratu apur batean berarekin txokoan, egin mimoak, esan ulertzen diozula, baina berak bakarrik lo egin dezakeela.

Lanera joan behar baduzue, esan harro zaudetela, eta ziur zaudetela etapa honetan ere bikain arituko direla. Eta mantendu haurrarekin egoteko tartea eguneko uneren batean, posible bada.

Nola egokitu errealitate sozial eta harreman berrietara.

PAZIENTZIAZ eta KONFIANTZAZ, bizimodu normala berreskuratzen joango gara.

ERRESPETATU BABES-ARAUAK ETA -NEURRIAK

Elkarrekin heldu gara hona, ahalegina eginez, eta aurrera jarraitu behar dugu. Jarraitu arduraz jokatzen. Gero eta gauza gehiago egin ditzakegu (apur bat irten, lanera joan, kirola egin, lagunekin elkartu, dendetara joan, terrazetara, aurrerago topaketa txikiak...), baina segurtasun-neurriak mantentzen jarraitu behar dugu:

- *2 metroko segurtasun-distantzia mantendu*
- *Eskuak sarritan garbitu*
- *Maskara (garraio publikoan eta leku itxietan derrigorrezkoa da)*

IDENTIFIKATU ZUEN AUKERAK EGOERA BERRIEN AURREAN. Egin gauzak sentitzen duzuenaren arabera, konfiantzaz eta zuhurtziaz, baina beldurrik gabe. Familia eta egoera bakoitza desberdina da. Normala da zailtasunak eta beldurrak egotea.

Inplikatu familiako kide guztiak, ezagutu beren beharrizanak, partekatu eta argitu zalantzak elkarrekin. Baliteke lanera bueltatu behar izatea eta beren laguntza behar izatea aurrera egiteko, elkar zaintzeko.

TALDE BAT ZARETE, ETA ELKARREN BEHARRA DUZUE.

EDUKI KONTUAN ESKURA DITUZUEN LAGUNTZA BALIABIDEAK.

Saiatu aisialdi, erlaxazio eta ariketa jarduerak egiten. Orain kalera irten zaitezkete, beste pertsona batzuk ikusi eta erlazionatu, haurrekin zein bakarrik.

Gauza asko daude egiteko, ez du zertan egunero izan behar; zuen beharrizanen eta haurren beharrizanen arabera egin.

IZAN ARDURATSUAK, BAINA GOZATU, MEREZI DUZUE ETA!

INTERAKZIO SOZIAL BERRIA:

GUREKIN BIZI EZ DIREN SENIDEEKIN ERLAZIONATZEN HASI GARA, FORMAK BERRIRO DEFINITZEN.

ALBISTE ONA DA, denbora honetan beste era batera erlazionatu gara, eta orain berriz ere aurrez aurre ikus dezakegu elkar, musurik eta besarkadarik eman gabe, 2 metroko distantzia mantenduz.

Emozio asko sortuko dira, elkar besarkatu nahi dugu baina ezin dugu, beste modu batzuk bilatu behar ditugu egoera honetan erlazionatzeko.

AZALDU HAURREI abenturak aurrera jarraitzen duela, birusa gainditu eta koroa kentzeko lanean beste aurrerapauso bat eman dugula.

Hasieran, etxean geratu behar izan genuen, gero beldurrik gabe apur bat irteten hasi ginen, eta orain lagunak ikusiko ditugu, distantzia txiki batera.

ESTIMULATU, beste modu batzuk aurki ditzatela. Oso ondo egiten ari dira, eta horrela jarraituko dute, heroi handiak dira eta.

Eta noski, zuek eredu izan behar duzue. Arduraz jokatu, bestela, haurrek ez dute egingo.

Gure ohitura afektiboak aldatu behar ditugu, harremanek ematen digutena (afektua, komunikazioa, konfiantza, lasaitasuna, segurtasuna, konpainia) edo gure izateko modua galdu gabe.

BILATU BESTE AFEKTU MODU BATZUK, IZAN SORTZAILE:

HELDUAK: hitz egin, barre egin, irribarre, izan adeitsuak, galdetu besteei nola dauden, agurtu eskuarekin, urrunetik agurtu keinu bidez.

HAURRAK:

- **Musu eta besarkadak urrutitik, kolore eta zaporetakoak, irudimenez, ez ditugu azalean sentitzen, baina buruan imajinatzen ditugu.**
- **Elkarren aurrean geldi geratu beharrean, dantza edo kanta egin dezatela, edo asmatutako keinuren bat.**
- **Kontaktu horri beste forma bat eman, bakoitzak forma bat asma dezala, dibertigarriago izateko.**

NERABEAK

Haientzat, lagunekin egotea barrena husteko modua da, partekatzeko, eta intentsitate handiz bizi dute.

Saia daitezke klandestinoki egoten edo arauak betetzea kostatzea. Beste batzuei kosta egiten zaie irtetea, beldurra dute, segurtasuna galtzen dute eta beren gelan inhibitzen dute.

ULERTU EGIN BEHAR DIEGU, HAIEKIN HITZ EGIN. ESAN LAGUNEKIN EGON DAITEZKEELA, BAINA ARDURAZ JOKATU BEHAR DUTELA, DENON ONGIZATEA DAGOELA JOKOAN.

Beste mota bateko kontaktua

Kontaktu fisikorik gabe enpatizatu behar dugu.
Elkar ukitu gabe komunikatu eta erlazionatzen ikasi beharko dugu.
Hau dena pasako da eta elkar ukitu eta besarkatuko dugu berriz.

Baina, bitartean, elkarrekin egoten jarraituko dugu.

Pentsatu nola jarraitu dezakegun afektua adierazten elkar ukitu gabe.

Cáritas
Bizkaia

Gure emozioak onartu, partekatu eta maneiatuko ditugu. Aldaketetara egokituko gara, elkarrekin.

ILUSIOZ ETA ARDURAZ EGINGO DUGU AURRERA, TALDE ETA PERTSONA GISA.

ZUK AHAL DUZU, ELKARREKIN AHAL DUGU!

ESKERRIK ASKO, FAMILIAK!