

SEME-ALABA ARDURATSU ETA AUTONOMOAK HEZTEA

eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea



Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia



Zeintzuk dira autonomia-ohiturak?

- Nork bere burua zaintzea: garbitasuna eta elikadura.
- Lo-ohiturak.
- Garapen psikomotorea.
- Komunikazioa eta trebetasun sozialak: Pertsonen arteko harremanak eta jenioa kontrolatzea.
- Osasun eta segurtasun pertsonala: ordutegiak eta eginkizunak betetzea.
- Familiako bizitza: etxeko lanak eta bizikidetzak.



Zer esan nahi du autonomia-ohitura egokiak hartzeak?

- Seme-alabei pertsona heldu independenteak izaten lagunduko die.
- Egoera desberdinen aurrean moldatuz aurre egiten lagunduko die.
- Autoestimua handiagoa izaten lagunduko die, euren buruarengan konfiantza handiagoa izaten.
- Oro har, gizarteratzen lagunduko die



Zergatik da garrantzitsua?

- Gogoan izan behar dugu seme-alabak autonomia-ohituren ikaskuntzan gidatuz ohitura horiek ikasten laguntzeaz gain, garapenaren beste eginkizun batzuk indartzen ere laguntzen diegula.



Nola lagundu diezaiekegu gurasoei autonomia hartzen?

- Seme-alaben gidari izan behar dugu, etsenpluaren bidez predikatu.
- Autonomia-ohiturak sustatu beharra dago. Umeek zailtasunak behar dituzte hazi eta autonomo izateko.
- Bakarrik haurtzaroaren abantailak sustatu nahi izateak erantzukizun falta ekarri dezake, eta ez dio mesederik egiten eguneroko ikaskuntzari.
- Gehiegizko babesa ekidin beharra dago (“*haien ahoz hitz egitea*”, “*euren jostailuak jasotzea*”, “*kaleko zapatak kendu eta etxeko zapatilak jartzea*”, etc.). Ez dugu mirabekeriz jokatu behar.

Autonomia-ohituren funtsezko oinarriak

- Koherentzia
- Autoestimua
- Frustrazio optimoa





Koherentzia

- Esaten denaren eta egiten denaren arteko kontraesanak araua indargabetzen du eta beraz, edo ez da betetzen, edo gezurretara darama.
- segurtasunak eta kontraesanik ez egoteak sinesgarritasuna ematen diote gure ekintzei.
- Kontua ez da seme-alabak animalien antzera trebatzea, euren burua erregulatzen irakastea baizik (ohiturak justifikatzen irakastea).
- **Koherentzia faltaren ondorioa:** Kalte egiten dio autoestimuari:
 - Bere burua estimatu eta maitea sentitzen den umeak baliotsu eta maitasunaren merezidun sentitzen ikasten du.



Autoestimua

- Gure seme-alabei ez badiegu autonomia jakin bat ematen (janztea, mahaira jatea, pixohiala zakarrontzira botatzea) hori egiteko gai ez direla pentsatzen dugula igarriko dute:
 - Euren gaitasunak zabalduko dituzten gauzak egin ditzaten eskatu behar zaie.
 - Gauza berriak egiten saiatu eta porrot egiten dutenean, denbora eman behar zaie akatsak laguntzarik gabe konpontzeko.
 - Gurasoek ez dute laguntzarik eskaini behar seme-alabek eskatu aurretik ("etxean nagoenez ez zait kostatzen" esaldiak ez du balio).
 - Seme-alabei ezagutza berri eta zailagoak irakasteko lana ere hartu behar dute gurasoek, horiek ikasteko gai direla argi eta garbi ikustaraziz.

Frustrazio optimoaren praktika ("ez")

- Adibidea (eza errespetatzen irakastea):
 - Sandaliak jarri nahi baditu, ezetz esango diogu
 - Geuk badakigu euria egingo duela eta beraz, ezetza azpimarratuko dugu.
- Ezetza errespetatzeak hau esan nahi du:
 - Normalizat hartu behar du ezin duela beti lortu nahi duena, mugak jartzen dituzten arrazoiak (arauak) daudelako.
 - Arauenganako errespetua beste testuinguruetara orokortu.

