

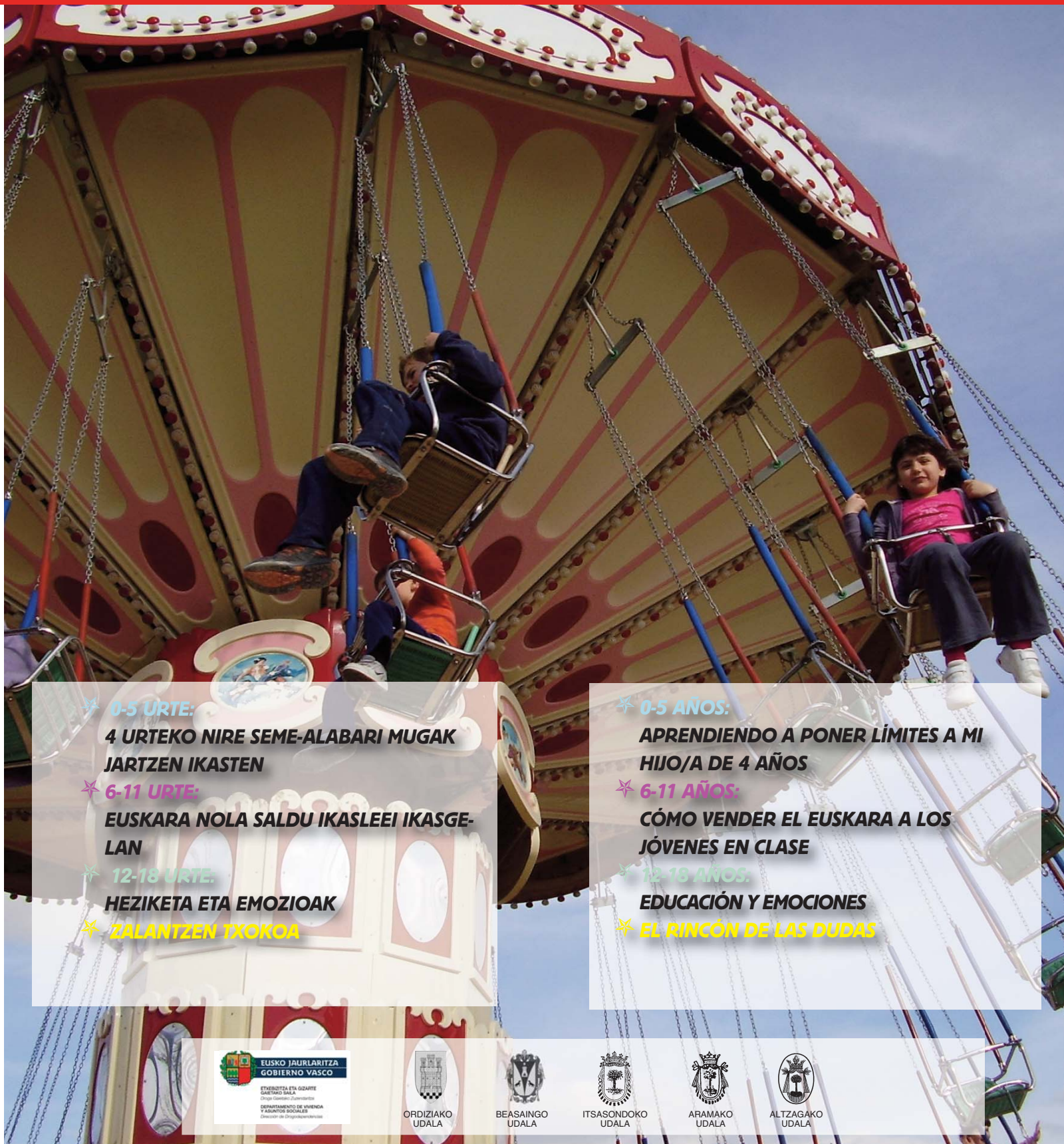


seme-alabak

12. alea / 12º número
2011ko Martxoan / Marzo 2011
L.G.: SS-1023/07

Gurasoentzat aldizkaria / Revista para padres y madres
Ordizia - Beasain - Itsasondo - Arama - Altzaga

DROGA-MENDEKOTASUNEKO PREBENTZIO ZERBITZUA SERVICIO DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS



- ★ **0-5 URTE:**
4 URTEKO NIRE SEME-ALABARI MUGAK JARTZEN IKASTEN
- ★ **6-11 URTE:**
EUSKARA NOLA SALDU IKASLEEI IKASGELAN
- ★ **12-18 URTE:**
HEZIKETA ETA EMOZIOAK
- ★ **ZALANTZEN TXOKOA**

- ★ **0-5 AÑOS:**
APRENDIENDO A PONER LÍMITES A MI HIJO/A DE 4 AÑOS
- ★ **6-11 AÑOS:**
CÓMO VENDER EL EUSKARA A LOS JÓVENES EN CLASE
- ★ **12-18 AÑOS:**
EDUCACIÓN Y EMOCIONES
- ★ **EL RINCÓN DE LAS DUDAS**



0-5 urte. 4 urteko nire seme-alabari mugak jartzen ikasten



ALEXANDER MUELA

Mondragón Unibertsitateko Humanitate eta Hezkuntza Zientzien Fakultateko Irakaslea

Haurrek 4 eta 5 urte bitartean dituztenean guraso askorengan "bihurrikerekin" lotutako zenbait jokabideri aurre egiteko beharra sortzen zaie. Ama honen testigantzan aurki dezakegu arazo honekin lotutako ohiko egoera bat: "... 4 urteko nire alaba ezezaguna zait, orain arte, esaneko neska formala izan da, baina orain kontrako jokabide bat hartzen hasi da. Adibidez, meriendatzeko beti txokolatea jaten du, ia-ia berak nahi duen musika jartzera behartzen nau, askotan bera da parketik noiz joan behar dugun erabakitzen duena, eta eskatzen duena egiten ez badut, izugarritzko kasketaldiak hartzen ditu; lurrera botatzen du bere burua, orruka hasten da, ostikadak ematen ditu...", hau etxean nahiz kalean gertatzen da, eta lotsa eta ezintasun handia sentitzen dut...".

Neska-mutilak adin horretan garapen trantsizio fase batean daudela argitu behar dugu, hasteko. Itxuraz negatiboa den jokabide honen azpian eboluziozko behar sozio-afektibo bat aurkitzen da eta bertan, neska-mutila, bere adierazkortasuna, nortasuna eta sentimendu kritikoa garatzen ari da, eta errealitatea kudeatzeko gaitasun berriak helduekin probatzen ditu.

Jokaera mugitua hartzea emozioak erregulatzeko eta frustrazioa jasateko gaitasun ezaren seinale bat da eta gurasoek hori ulertzea garrantzitsua da, eta barruan gertatzen zaiena hitzaren bidez azaltzeko zailtasunak dituztela. Egoerak antsietatea sorraraz dezake eta kontrola galtzea eragin, hala ere, jarrera sendo bat hartu behar da. Gurasoak haurrentzat emozioen ispilu direla gogoratu behar dugu, eta gurasoaren autoerregulazioaren bidez haurrek beraien emozio eta jokabideen erregulazio gaitasun berriak bereganatzen dituztela, eta lehen eredu hau izango dela gero familiarik kanpoko gizarte harremanetan erabiliko dutena. Lehenengo, neska-mutiloari bere frustrazioa adierazten uztea gomendatzen dut. Guztiak balio du bere buruari edo beste pertsoneri, animaliei edo objektuei min egiten ez dien bitartean. Kasu hauetan, "eraso" hauek gelditzeko esku-



hartzeak berehalakoa izan behar du. Ez zait egokia iruditzen "pasatzen zaion arte" haurra bere kasara uztea, abandonatua eta ulertu gabea senti baitaiteke, horrek antsietate eta frustrazio sentimenduak indartu ditzake. Bere espazioa uztea bai, baino bera ahaztu gabe eta antzuten diogula erakutsiz. Zigortzea edo maitasuna ukatzea ere ez da egokia. Neska-mutila oraindik emozio negatiboak kudeatzeko gai ez dela pentsatzen dut eta beraz, eboluziozko gabezia batetaz ari gara eta bere eraikuntzean gurasoak oinarritzko eredu dira. Hauek orkestra zuzendari gisa funtzionatzen dute eta alderdi aktibo handi bat dute, beraien jokabidearen arabera kontzientzia hartzean eta autonomia emozionalean oinarritutako eredu bat bultzatzen ahal izango dutelako edo, alderantziz, antsietatean eta gehiegizko mendekotasun emozionalean oinarritutako eredu bat sustatu dezaketelako.

Honek ez du esan nahi neska-mutilaren nahi guztietara makurtuko garenik, honek ziurrenik neska-mutilari erabateko botere sentsazio oker bat sorrarazi baitiezaioke. Eta ondorioz, segurtasun eza eta ahulezia ere sorraraziko dio, neska-mutilak ezin dezakeelako bere garapenerako komeni zaiolari buruz erabaki. Neska-mutilak irabazten badu, helduari agintzen badiu, mugarik ez badu, neska-mutila antsietatez beterik hasten da. Lau urterekin neska-mutilak gaizki eta ondo dauden gauzak bereizten has-

ten dira, ona dena eta txarra dena banatzen hasten dira. Laburki esanda: moralaz interesatzen hasten dira. Nahastuko ez dituzten eta guk egindako planteamendu argiak eta errazak behar dituzte ongi eta gaizki dagoena bereizteko. Gero beraiek zailtasun jarriko dituzte eta jokaerak aldatuko dituzte. Gainera, lau urterekin norbait behar dute gelditzeko esaten diena, modu argian mugak jartzea behar dute, nahi dute-na eginez urrutiegi joaten ez uztea eta beraien agintzen dutela pentsatzen ez uztea.

Azken finean, etengabeko tirabira bateko mugak ezagutu behar dituzte haurrek euren oinarria eraikitzeke eta prozesu horretan helduak haurraren ispilua dira. Mugak ondo ezarriak geratzen badira, haurra lasai eta seguru hazten da, nahiz eta honek frustrazioa eta emozio negatiboak eragin. Eboluziozko helburu bat frustrazioa eta sentimendu negatiboak menperatzen ikastea da eta familiaren baitan segurtasun eta ulermenean egitea baino modu hoberik ez dago. Beraz, haurraren jokabidearen edo emozio mugimenduen aurrean ez aztoratzea garrantzitsua da, eta gure aitatasuna edo amatasuna alferrik epaitzen ez has-tea ere edo neska-mutilaren jokabidea gaizki ez interpretatzea edo bere neurritik ateratzea, disruptibotzat edo patologikotzat hartuz. Lasaitasuna, lasaitasun handia eta maitasuna, baina erabakiak sendo hartuz eta muga argiekin.

0-5 años. Aprendiendo a poner límites a mi hijo/a de 4 años



ALEXANDER MUELA

Profesor de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de Mondragón Unibertsitatea.

Entre los 4 y los 5 años surge en muchos padres la necesidad de abordar ciertas conductas que se asocian a la “rebeldía”. Una situación típica asociada a esta problemática podríamos encontrarla en el testimonio de esta madre: “...mi hija de 4 años está desconocida, hasta ahora ha sido una niña muy formal y obediente, sin embargo, ha comenzado a mostrar un comportamiento de una notable oposición. Por ejemplo, para merendar siempre come chocolate, prácticamente me obliga a poner la música que ella quiere, muchas veces ella es la que decide cuándo irnos del parque, y si no hago lo que pide, se coge unas casquetas terribles; se tira al suelo, se pone a berrear, da patadas..., esto ocurre en casa como en la calle, y siento mucha vergüenza e impotencia...”.

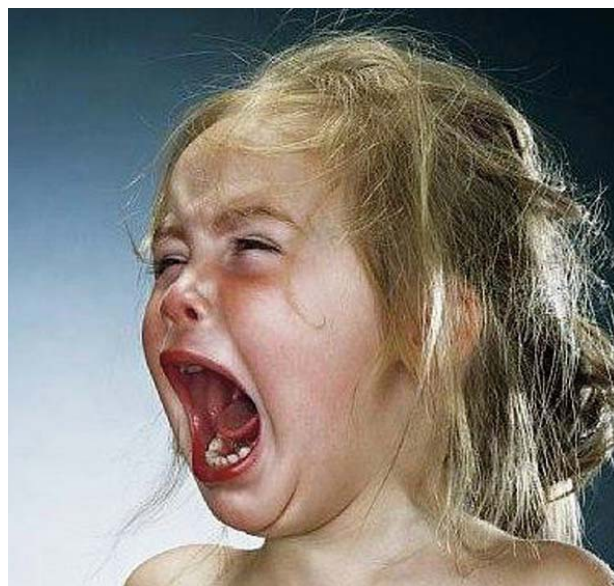
Lo primero que hemos de aclarar es que los/las niños/as a esta edad se encuentran en una fase de transición evolutiva. Subyacente a esta conducta aparentemente negativa se encuentra también una necesidad socio-afectiva en la cual el/la niño/a está desarrollando su expresividad, personalidad y sentimiento crítico, y ensaya con los adultos nuevas habilidades para gestionar la realidad.

Es importante que los padres entiendan que la conducta agitada es una manifestación de la falta de capacidad para regular las emociones y de tolerar la frustración, así como una falta de habilidad para explicar lo que les sucede internamente a través de la palabra. Lo más probable es que esta situación genere ansiedad y cierta sensación de pérdida de control, no obstante, se ha de mantener una posición de entereza. Hemos de recordar que los padres son el espejo social y emocional de los niños, que a través de su autorregulación los niños/as incorporan nuevas habilidades de regulación de las emociones y de la conducta, y que será este prototipo el que luego utilicen en las relaciones sociales fuera de la familia. Primero recomiendo dejar que el niño manifieste su frustración. Todo vale mientras no

se autolesione o se haga daño a otras personas, animales u objetos. En estos casos, la intervención para frenar estas conductas ha de ser inmediata. No considero adecuado dejar al niño a su suerte, “hasta que se le pase”, puesto que se puede sentir abandonado e incomprendido, lo que puede reforzar los sentimientos de ansiedad y frustración. Dejarle su espacio sí, pero sin olvidarnos de él y mostrando una escucha activa. Tampoco es adecuado castigarle o retirarle el cariño.

Considero que hay que entender que el niño aún no está capacitado para manejar las emociones negativas por lo que estamos hablando de un déficit evolutivo en cuya construcción los padres son figuras clave. Éstos funcionan como directores de orquesta y tienen una gran parte activa, puesto que en función de su conducta podrán potenciar un modelo basado en la toma de conciencia y la autonomía emocional o, por el contrario, estimular un modelo basado en la ansiedad y la sobredependencia emocional.

Esto no significa que vayamos a ceder a todos los deseos del niño, puesto que esto probablemente desencadenaría una falsa sensación de omnipotencia en el niño. Y como consecuencia, una inseguridad y vulnerabilidad puesto que un niño no puede decidir sobre lo que le conviene para su desarrollo. Si el niño gana, si manda sobre el adulto, si no tiene límites, el niño crece lleno de ansiedad. A los cuatro años los niños empiezan a interesarse en distinguir lo que está bien de lo que está mal, lo que es bueno y lo que es malo. En una palabra: les interesa la moral. Necesitan que les hagamos de modo amistoso planteamientos claros que no les confundan. Ne-



cesitan distinciones claras y sencillas entre lo bueno y lo malo, que después ellos puedan cuestionar y modificar. Además, a los cuatro años también necesitan que les paren los pies, que les pongan límites claramente, que no se les deje ir demasiado lejos en hacer lo que quieren y que no se les deje creer falsamente que son ellos los que mandan.

En definitiva, los niños necesitan límites cuyo asentamiento es un tira y afloja constante en cuyo proceso el adulto es el espejo del niño. Si los límites quedan bien asentados el niño crece tranquilo y seguro, aunque esto le provoque frustración y emociones negativas. Una meta evolutiva es aprender a manejar la frustración y los sentimientos negativos y no hay mejor manera que hacerlo en la seguridad y comprensión del marco familiar. Así pues, es importante no quedarse desconcertado ante la agitación emocional y conductual del niño, ni comenzar a juzgar inútilmente nuestra parentalidad o malinterpretar o sobredimensionar la conducta del niño considerándola como disruptiva o patológica. Calma, mucha calma y afecto, aunque con decisión y fortaleza y límites claros.

6-11 urte. Euskara nola saldu gazteei ikasgelan



IÑIGO FERNANDEZ OSTOLAZA

PUBLIS Enpresako Publizista

Gazteei ikasgelan euskara saldu nahi badiegu, **euskara saltzaile gisa ikusi behar luke bere burua irakasle bakoitzak**. Kontziente izan behar du irakasleak asko egin dezakeela egunero aurrean dituen ikasleei euskara saltzeko, eta horretarako, argia izan behar du, seduzitzailea, norbaiti astebururako plan jakin bat saldu nahi dionean jokatzeko duenean bezala, adibidez.

Edozein komunikazio ahalegin, arrakastatsu izango bada, lehendabiziko araua, oinarrikoena, xede-taldea ondo ezagutzeta da. Hau da, saltzaileak bere produktua modu eraginkorren saltzeko, ondo aztertu eta ezagutu behar du jasotzailea lehenik.

Gazteak zeharo ohituta daude irudiaren mundura, milaka iragarki, hesi, logotipo, ikusten dituzte, eta berehala sumatzen dute zerbaite saldu nahi zaienean. Gorrotatu egiten dituzte gurasokeriak, ebanjelizatzaileak. Ez dira militanteak, ez behintzat aurreko belaunaldikoak bezainbeste (euskara berez emana dagoen zerbaite jaso dutelako edo). Euskara ez dago lehenetsuen artean. Eta behartutako une eta gunetan egiten dute soilik.

Ez dira inozoak marketinari eta komunikazioari dagokionez. Ehunka marka daude haien onespina lortzeko egunero, eta gu beste "marka" bat baizik ez gara, produktu bat saltzeko. Irakasle bat nekez izango da Playstation, Nike edo Coca Cola bezalako marka erakargarrien pareko. Ez da gutxietsi behar, ordea, irakasle baten eragin ahalmena. Guztiok gogoratzen ditugu zenbait irakasle, gure izaeraren definizioan eta gure bizitzaren norabidean eragina izan dutenak.

Zer egin behar du irakasleak bere ikasleei euskara saltzeko? **Bere alde onena atera. Ikasleekin birmaitemindu. Irakasle on izateko motibazioa berreskuratu.** Bere bizitza pertsonalean seduzitzaile jokatzekoan izaten duen jarrera berpiztu, eta ikasgelan aplikatu behar du. (Erraza da esaten, bai).

Publizitateak ez du gezurrik esaten normalean, baina alde onena erakusten dute beti. Zeregin horretan ahalegindu behar genuke zer saldua dugun guztiok: gure alde onena ateratzen. Nork ez du barruan, erdi lo erdi esna, kanpora noiz aterako zain daukagun sen seduzitzailea?...

Euskarazko une, gune eta produktu erakargarriak dira ikasleei eskaini behar dizkiegunak. Gustuko dituzten edukiak, istorioak, esperientziak eman behar dizkiegu euskaraz. Eta hain gustuko ez dituztenak ere eman behar dizkiegunez, saia gaitezen haiek guztiak -ahal dugun neurrian- gozagarri egiten.



Helburua da ikasleak engantxa daitezela hizkuntzara; baina ez sinbolikoki soilik, baizik eta benetan, modu intimoan.

Jakin behar dute ikasleek Europako hizkuntza zaharrena dela euskara. Altxor bat dela. Eta gainera, bertakoago egiten dituela euskarak. Ezberdin egiten dituela, munduan gutxi garelako euskaldunak... Gorabehera horiek guztiak jakinarazi behar dizkiegu ikasleei, euskarari dagokion balioa ematen ahalegintzeko. Ez izan errepikakorregiak, ordea, "argudio"

horiek behin eta berriz gogoraraziz, horiek ez baitira nahikoa "arrazoi" gazteak euskaraz mintza daitezela lortzeko.

Bestelako motibatzaileak eskaini behar dizkiegu ikasleei. Gazteek sumatuko balute euskara "guaya" dela, modan dagoela, edo beren gustuko ospetsu askok egunero erabiltzen dutela, joera askoz handiagoa izango lukete euskaraz egiteko.

Horrek ez du esan nahi euskara "guaya" edo modan dagoela aireratzen hasi behar dugunik etengabe. Euskara modan dagoela esan beharrean, eskolara modan dauden artista, musikagile edo kirolari euskaldunak eraman behar ditugu. Hau da, **motibatzaile eraginkorrek aurkitu eta eskaini behar dizkiegula, beren gustukoak eta euskarazkoak, baina ez euskaraz daudelako atsegin egin nahi dizkiegunak.**

Bestalde, oso garrantzitsua da irakasleek euskaraz egitea etengabe, modu naturalean, lanean, atsedendian. Eta euskara egokia erabiliko balute, hobe (ez garbizaleegia, ez euskañola).

Areago, hizkuntza maila etengabe hobetzeko jarrera izan behar lukete irakasleek, ikasleei jakin-mina eta zaletasuna pizten saiatzeko. Kontuan izan behar da hizkuntzarekin gozatu eta gozarazteko gaitasuna dutenak direla jendea euskarara erakartzeko ahalmen handiena dutenak.

Horrez gainera, onartezina ez ezik, desmotibatzailea eta kalterako ere bada euskaraz ondo egiten ez duenaren lepotik barre egitea. Justu alderantziz jokatu behar genuke, ikasleen ahaleginak txalotuz, adierazi nahi dituztenak egoki emateko irtenbideak eskainiz, hitzekin jolasean lagunduz...

Saldu nahi duenak, seduzitu nahi duenak, argitasuna, pazientzia eta jarrerarik onena jarri behar ditu bere aldetik, eta gai izan behar du tonu atsegin horri luzaroan eusteko, irakasleak bere hizkuntzarekin edota lanarekin gozatzeko soilik kutsatu ahalko ditu.

6-11 años. Cómo vender el euskara a los jóvenes en clase



IÑIGO FERNANDEZ OSTOLAZA

Publicista de la empresa PUBLIS

Si a los jóvenes les queremos vender el euskara en clase, **cada profesor debería verse a sí mismo como vendedor de euskara**. El profesor debe ser consciente de que cada día puede hacer mucho para vender el euskara a los alumnos que tiene delante, y para ello, tiene que ser inteligente, seductor, actuar por ejemplo como cuando le quiere vender un plan concreto de fin de semana a alguien.

Para que cualquier intento de comunicación sea exitoso, la primera norma, la más básica, es conocer bien al grupo-objetivo. Es decir, para que el vendedor venda su producto de modo efectivo, primero debe analizar y conocer bien al destinatario.

Los jóvenes están totalmente habituados al mundo de la imagen, ven miles de anuncios, vallas, logotipos, y notan enseguida cuando se les quiere vender algo. Odian los paternalismos, los evangelizadores. No son militantes, no por lo menos tanto como los de la generación anterior (quizás porque el euskara lo han recibido como algo que es dado de por sí). El euskara no está entre sus prioridades. Y sólo lo utilizan en los momentos y lugares obligatorios.

No son inocentes en cuanto al marketing y la comunicación. Hay cientos de marcas cada día que quieren conseguir su aceptación, y nosotros no somos más que una "marca", un producto en venta. Un profesor difícilmente estará a la par de marcas como Playstation, Nike o Coca Cola. De todos modos, no hay que menospreciar la capacidad de influencia de un profesor. Todos recordamos a algunos profesores que han influido en la definición de nuestro carácter y en el rumbo de nuestra vida.

¿Qué debe hacer el profesor para vender el euskara a sus alumnos? **Sacar su mejor cara. Volverse a enamorar de los alumnos. Recuperar la motivación para ser un buen profesor.** Revivir la actitud que tiene a la hora de actuar de modo seductor en su vida personal, y debe aplicarlo en el aula. (Es fácil decirlo, sí).

La publicidad normalmente no miente, pero siempre muestra su mejor cara. Deberíamos esforzarnos en esa tarea todos los que tenemos algo que vender: sacando nuestra mejor cara. Quién no tiene dentro de sí, medio dormido, medio despierto, el instinto seductor que tenemos esperando para sacarlo afuera?...

Momentos, espacios y productos atractivos en euskara son los que debemos ofrecerles a los alumnos. Debemos darles contenidos, historias, experiencias en euskara que les gusten. Y como también debemos darles aquellos que nos son tan de su gusto, procuremos que todos ellos – en la medida en que podamos – se conviertan de su gusto.



El objetivo es que los alumnos se enganchen al idioma; pero no sólo simbólicamente, sino también de verdad, de forma íntima.

Los alumnos deben saber que el euskara es el idioma más antiguo de Europa. Que es un tesoro. Y además, que el euskara les hace más propios del lugar. Que les hace diferentes, porque en el mundo somos pocos vascoparlantes... Debemos informarles a los alumnos de todos esos altibajos para esforzarnos en darle al euskara el valor que

le corresponde. Sin embargo, no seáis demasiado repetitivos recordándoles una y otra vez esos "argumentos", porque no son "razón" suficiente para lograr que los jóvenes hablen en euskara.

Debemos ofrecerles a los jóvenes otros motivadores. Si los jóvenes percibieran que el euskara es "guay", que está de moda, o que muchos de los de su gusto lo utilizan diariamente, tendrían más tendencia a hablar en euskara.

Eso no significa que debemos empezar a airear continuamente que el euskara es "guay" o que está de moda. En lugar de decir que el euskara está de moda, debemos llevar a la escuela artistas, músicos y deportistas vascos que están de moda. **Es decir, que debemos encontrar y ofrecerles motivadores eficaces, que sean de su gusto y vascos, pero no que queramos hacerles de su gusto porque sean vascos.**

Por otro lado, es muy importante que los profesores hablen continuamente en euskara, de modo natural, en el trabajo, en los descansos. Y si utilizaran el euskara adecuado, mejor (no demasiado purista, no euskañol).

Más aún, los profesores deberían tener la actitud para mejorar su nivel de idioma continuamente, para intentar fomentar en los alumnos el deseo de saber y la afición. Debemos tener en cuenta que los que tienen capacidad de gozar y hacer gozar con el idioma son los que mayor capacidad tienen para atraer a la gente hacia el euskara.

Además de eso, además de inaceptable, es desmotivador y perjudicial reírse de quien no habla bien en euskara. Deberíamos actuar de modo totalmente contrario, aplaudiendo los esfuerzos de los alumnos, ofreciéndoles salidas para decir adecuadamente aquello que quieren expresar, ayudándoles a jugar con las palabras...

El que quiere vender, el que quiere seducir, tiene que poner de su parte claridad, paciencia y su mejor actitud, y tiene que ser capaz de mantener durante largo tiempo ese tono agradable, el profesor sólo podrá contagiarles gozando con su idioma y/o con su trabajo.

12-18 urte. Heziketa eta emozioak



JON AMILIBIA

**PSIKOLOGOA
GESTALT PSIKOTERAPEUTA**

Eguno heziketa ikasleek garatu beharreko konpetentzia multzo batean oinarrituta dago. Epe laburrean gertatu den aldaketa bat da hau (2007an indarrean sartu zena) eta biziko den munduan tresna egokiak izateko gazteriarri formazio sakona ematea izan da honekin lortu nahi izan dena. Batez ere lan etorkizunari begira eta enpresa eta lan munduko egituraren eskariak oso konfiantza izango dituenak. Konpetentzia hauek zortzi dira eta oso zehatzak gainera. Hauek dira:

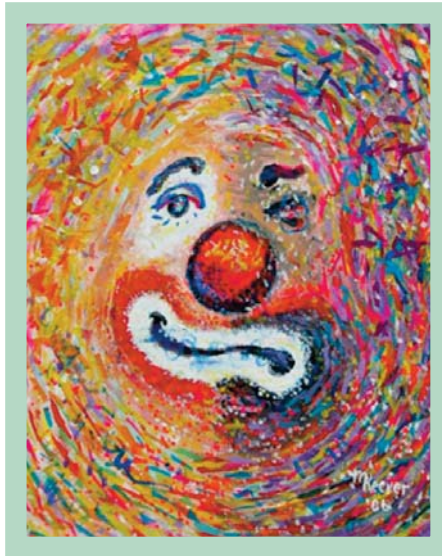
- 1- Hizkuntza komunikazioaren konpetentzia
- 2- Konpetentzia matematikoa
- 3- Mundu fisikoaren ezagutza eta interakzioaren konpetentzia
- 4- Informazioaren tratamendua eta konpetentzia digitala
- 5- Konpetentzia sozial eta hiritarra.
- 6- Konpetentzia kulturala eta artistikoa
- 7- Ikasten ikasteko konpetentzia
- 8- Autonomia eta norberaren ekimena

Konpetentzien bidezko heziketak aldaketa eta aurrerapausoa ekarri duen arren, emaitzak motelak dira eta maila praktikoa oraindik eskola tradizionalaren eragina ikusten da.

Sexualitatea, drogamenpekotasunen prebentzioa, bizikidetzaren hobekuntza eta autonomiaren garapenarekin erlazioaturiko beste gaiak ikastetxean lantzen dira ohiko ikasgaiak osatuz eta kanpotik eginez; hala ere, ematen zaien garrantzia oraindik oso eskasa da. Ildo honetatik, ikastetxetan sartu berria den arlo bat nabarmendu nahi dugu, eta gure bizitzengan eragina duen arlo bat, emozioen munduarena alegia.

Adimen Emozionalaren kontzeptua agertu zenetik ikastetxean emozioen heziketa sartzeko beharra sortu zen. Kontzeptu hau honela defini dezakegu: "ingurune eskasari eta presioei arrakastaz aurre egiteko norberaren gaitasunean eragiten duten ahalmen, konpetentzi eta gaitasun ez kognitibo multzoa". Hala ere, historian zehar, emozioek, eskolan egiten diren ikasketetan hutsune handi bat dute. Eskaintzen dituzten informazioa albo batean uzten da eta gutxitan erabiltzen dugu gure harremanetan gertatzen denaz konturatzeko.

Emozioen adierazpena ez da askotan bultzatzen, eta askotan errepikatzen den adibide bat da honakoa: neska edo mutil bati, mina hartzen duenean, negar ez egiteko esaten zaio, "ezer ez dela" esaten zaio, edo larriagoa dena, maite



duen pertsona baten heriotza bezalako galera bat gertatzen denean, negar egiten ez duena indartsuagoa denaren ustea zabaltzen da eta neska edo mutila hiletara edo agur esateko une latzera joateko aukera saihesten da. Doluak dakarren tristura kudeatzeko ikasketa ukatzen zaio eta heriotza naturaz kanpoko gauza bat bezala erakusten zaio. Bestalde, generoaren arabera bereizketak somatzen dira mezuetan, adibidez, mutilek ez dutela negarrik egiten gogoragoak direlako, emakumeak sentiberagoak direla, e.a. horrek ez dio uzten pertsona bakoitzari izan nahi duen bezalako izaten.

Zer egin dezakegu etxetik? Eguneroko harremanetarako onurak ekarriko dituen lehen pausoa mundu emozionala

aktibatzea da, eta ezinbestekoa da, ondoren, denon artean, eskolan eta beste inguruneetan pertsonen formazioan emozioen heziketa sartzeko aukera izatea. Pertsonak modu integralean heitzeko modua da.

Nerabeen harremanetan agerian geratzen dira aurreko etapetan sortzen diren arazoak, horregatik, gomendagarria da lehen hezkuntzatik eta baita haur hezkuntzatik ere ahaleginak egiten hastea. Nola lagundu emozioak adierazten nerabeen artean? Adin honetan dagoeneko lortu dute heldutasun eta sentiberatasun maila bat eta zaila gertatzen zaie sentimenduak familiarekin partekatzea. Gertatzen zaiena onartzen dugula sentitzen badute, errazago eta erosoago hitz egingo dute. Beraien "haserrealdiak", beraien "beherakadak" edo beraien krisiak gertatzen zaiena ulerrazteko eta horri aurre egiteko aukera bezala erakustea pauso handi bat izango litzateke. Horrek gure aldetik lan handia eskatzen du.

Batzuetan beraiek guri gauzak kontatzea nahi dugu guk beraiei ezer kontatu gabe, guran konfidantza izatea nahi dugu eta guk ez dugu beraien guran konfidantzarik edo ez dugu nahi haiek gezurrik esatea eta guk gezurra esaten diegu edo ezkutuan beraien gauzetan begiratzen dugu. Horregatik, kontuan izan behar da egiten duguna esaten duguna bezain garrantzitsua dela.

Emozioei arreta eskaintzea etxekoekin gertatzen zaigunari arreta jartzea da eta emozioak lantzen ditugun heinean trebeagoak izango gara. Horrek ez du esan nahi erraza denik ezta bakarrik egin dezakegunik ere. Garrantzitsuena da gure barruan ezagutu beharreko arlo handi bat dugula jakitea, eta arlo hori besteekin konpartitzeko arlo sentibera eta emoziozkoa da.

12-18 años. Educación y emociones



JON AMILIBIA

PSICÓLOGO

PSICOTERAPEUTA GESTALT

La educación de hoy en día está basada en una serie de competencias a desarrollar por los alumnos y alumnas. Este es un cambio que se ha dado en un corto periodo de tiempo (entró en vigor en el 2007) y con él lo que se ha pretendido es potenciar los ámbitos en los que la juventud tiene que formarse intensamente para después tener herramientas en el mundo que le va a tocar vivir. Sobre todo con miras a un futuro profesional y teniendo muy en cuenta las demandas de la estructura empresarial y laboral. Estas competencias son ocho y son muy concretas. Son las siguientes:

- 1-competencia en comunicación lingüística
- 2-competencia matemática
- 3-competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico
- 4-tratamiento de la información y competencia digital
- 5-competencia social y ciudadana
- 6-competencia cultural y artística
- 7-competencia para aprender a aprender
- 8-autonomía e iniciativa personal

A pesar del cambio y del paso adelante que supone la educación por competencias los resultados son lentos y a nivel práctico aún se ve la influencia de la escuela tradicional.

La sexualidad, la prevención de drogodependencias, la mejora de la convivencia y otros temas relacionados con el desarrollo de la autonomía se trabajan en la escuela complementando a las asignaturas típicas aunque se hace de una manera externa y la importancia que se les atribuye es todavía muy escasa. En esta línea queremos resaltar y destacar un ámbito que está aún entrando en la escuela y que tiene consecuencias en nuestras vidas, es el mundo de las emociones.

Desde que apareció el concepto Inteligencia Emocional surgió la necesidad de incluir la educación emocional en la escuela. Podríamos definir este concepto como "un abanico de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen en la propia habilidad para afrontar con éxito las demandas ambientales y las presiones". Sin embargo las emociones son el mayor vacío que hay en el desarrollo y el aprendizaje en la escuela desde años atrás en la historia. La gran información que nos brindan es dejada a un lado y escasamente la usamos para darnos cuenta de lo que sucede en nuestras relaciones.

La expresión de las emociones no siempre se fomenta, y es un ejemplo muy repetido cuando a una niña o un niño, por hacerse daño, se le invita a que no llore "que no es nada", o más grave aún, que habiéndose dado una pérdida como puede ser la muerte de un ser querido se cree que quien no llora es más fuerte y que es mejor que el niño o la niña no pasen por el "trago" del funeral o de la despedida. Esa es una



manera de ahorrarle un aprendizaje sobre cómo gestionar la tristeza para poder elaborar el duelo y además una forma de ver la muerte como algo antinatural. También se pueden apreciar los mensajes que van implícitos según el género, como que los niños no lloran porque son más duros, que las mujeres son más sensibles, etc. lo cual hace más difícil aún permitir a cada persona ser como quiera ser.

¿Que podemos hacer desde casa? Activar el mundo emocional es un primer paso necesario que sin duda traerá beneficios en las relaciones cotidianas, y es imprescindible para después, entre todos y todas, poder ir exigiendo que en la escuela y otros contextos se incluya la educación emocional en la formación de las personas. Es la forma de educar a las personas de una manera integral.

En la relación con los y las adolescentes se destapan los problemas que se gestan en etapas anteriores, por eso es recomendable centrar los esfuerzos desde la educación primaria e incluso desde la infantil. ¿Cómo facilitar la expresión emocional en la adolescencia? A esta edad ya tienen una madurez y una sensibilidad que les hace difícil compartir sus preocupaciones con la familia. Si sienten que aceptamos lo que les pasa, lo tendrán mucho más fácil y les será más cómodo hablar. Sería un gran paso vivir sus "mosqueos", sus "bajones" o sus crisis como buenas oportunidades para enseñarles a afrontar y comprender lo que les sucede. Eso requiere gran trabajo por nuestra parte.

A veces pretendemos que ellos y ellas nos cuenten sin que les contemos, queremos que confíen y no confiamos o queremos que no mientan y les mentamos o les revisamos a escondidas. Por eso hay que tener en cuenta que lo que hacemos es tan importante como lo que decimos.

Atender a las emociones es atender a lo que nos pasa con los nuestros y a medida que entrenemos seremos más diestros. Eso no significa que sea sencillo ni que podamos hacerlo solos. Lo importante es saber que tenemos una gran parte nuestra por descubrir que es la parte sensible y emocional para compartir.

Zalantzen Txokoa



1. 2 seme-alaba dituen aita bat naiz, batek 7 urte ditu eta 4 urte besteak. 4 urteko nire semeak duela bi hilabete asmatutako irudizko lagun bat du. Orain irudizko lagun horrek familia oso bat du eta nire semea beraiekin aritzen da nahiz eta berak beti argitzen didan irudizko lagunak direla. Zenbateraino da osasuntsua joku hau eta nola lagun diezaiokegu guk, bere gurasoek?

Aita agurgarria:

Nork ez du izan irudizko lagun bat edo nork ez du irudizko lagun bati buruz hitz egiten entzun? Agian patologia bat dela pentsa dezakegu? Ez ezinbestean, ohikoa da honetaz hitz egiten entzutea.

Irudizko lagunek haurrentzat beti funtzioaren bat betetzen dute. Garrantzitsuagoa litzateke funtzio hori zein den aztertzea, hau da, zure semearentzat lagun horrek zer esan nahi duen jakitea eta zer adierazi nahi duen beraren bidez. Zure semea bere lagunarengan nola proiektatzen den asmatuz bera ulertzen lagunduko dizu.

Zuk diozunez, zure semeak irudizko bere lagunarekin eta bere familiarekin hitz egiten du, baina benetan mutikoak irudizko lagunaren ekintza bideratzen du, bere nahiaren eta beharren inguruko zerbait proiektatzen dio, beraz, modu zuzenean esaten ez duena eta adierazteko gai ez dena, lotura honen bidez ezagutu dezakegu mutikoak zer esan nahi duen, horregatik jotzen du lagun honengana.

Gainera zure semeak behar du berak bere laguna ulertzen duen moduan ulertua izatea.

Zeure buruari honakoa galdetu beharko zenioke: zerk eraman du gure errealitatekoa ez den lagun bat sortzera? Ondorio gisa atera dezakegu bere benetako errealitateko harremanetan oztopoak aurkitzen dituela, errazagoa baitzaio zerbait sortzeko, zerbaiti aurre egiteko edo horretaz hitz egiteko beste pertsona bat sortzea eta harengan pentsatzen duena proiektatzea.

Badakigu (baina berak ez) bere irudizko laguna bera ere badela.

Zuk galdetzen duzu: nola lagun diezaioket? Agian, lagun honekin duen **lotura** argitzeko, gertatzen ari zaiona argitzeko *entzun, ulertu*.

Normalean irudizko lagunak bere funtzioa betetzen du eta ondoren desagertu egiten da. Denbora eman behar zaio.

Honekin jarraitzen badu, bere beharrak modu egokian interpretatu ahal izateko eta ondorioz modu egokian jokatu ahal izateko profesional batekin harremanetan jartzeko aholkua ematen dizut.

Haurrek beraien lagunak beraien gurasoei edo inguruko pertsoneri "zerbait" esateko erabil ditzakete eta zuzenean egiteko oztopoak dituzenez, nahi gabe pertsonaia bat sortzen dute. Guretzat, ohiko terminologian, errealitatekoa ez den zerbait benetan esistitzen da mutikoaren psikismoan.

Bere kontaketa errespetuz entzutea, mutikoa errespetatzea ere bada.

2. Kaixo, duela hilabete batzuk jakin dut 12 urteko nire semeak ebaki batzuk egiten dituela bere besoetan, eskuetan eta hanketan. Asperraldi dagoelako egiten duela esan dit. Nik, egia esan, ez dut ulertzen. Norbaitek laguntzea gustatuko litzaidake. Eskerrik asko. Arduratuta dagoen ama bat.

Ama agurgarria:

Ez zuk bakarrik, zure semeak ere laguntza behar du berehala.

Zure kontsulta irakurrita, **asperraldi** esanguratsuak ebakien justifikazio edo arrazoi bat baino gehiago problematika sakonago batera garamatza. Beste modu batera esanda, asperraldiak ez du ebakia sortzen. Kontuz!

Zure semearen arazoa larria izan daiteke eta bera laguntzeko zure nahietik urrutirago doan espazio terapeutiko bat behar du. Espazio honetan bere ekintzen arazoak eta motibazioei aurre egin ahal izango zaie.

Bestalde, asperraldiak gutxietsi ezin daitekeen bigarren arazo bati buruz hitz egiten digu eta nerabearen planteamendu existentzialekin lotzen da.

Honako galdera egin dezakegu: Non daude edo non geratu ziren bere interes eremu onuragarrienak? edo Zer gertatzen da bere itxaropenekin, bere irriekin, bere gorputz aldaketekin? Bere energia edo poztasuna nora bideratzen du, e.a.?

Ebakiak bere buruarekin eta besteekin duen arazoko loturara eramaten dute.

Galderekin jarrai dezagun: zergatik egiten ditu zure semeak ebaki horiek zerbait komunikatzeko, eta ez du bere gorputza markatuz ez den beste era batera egiten? ez du jotzen zure semeak ebakiak ez diren beste komunikatzeko bide batera? beste modu batera esan ezin dezakeen "zerbaiten" adierazpen modu gisa ebakietara zergatik jotzen du zure semeak? Edo nola egin, duela hilabete batzuk azaldutako sintomatologia hau konturatu gabe ez babesteko?

Ama **arduratsu** gisa agertzen zara. Orduan, arazoari **aurre egin** behar zaio.

Ez utzi denbora gehiago pasatzen. Berehala behar du psikoterapia bat. Orain ebakiak asperralditik justifikatzen ditu eta honek arrisku egoera batean jartzen du bera, sententzioak eta emozioak estimulatze edo gutxitze asperraldi horren aitzakiarekin beste ekintza edo jokaera batzuk burutu baititzake.

Zure kontsultaren irakurketatik sortzen den beste galdera bat: Zeren zerbitzura daude ebakiak?

Nerabe gisa etapa bat pasatzen ari da eta bertan bere gorputzak modu egokian arreta-gune izan behar du, beregan plazerraren irrikak sortuz. Hala ere, bere kasuan kontrakoa sortzen da, bere gorputza minaren, markaren eta plazer ezaren gune bezala kokatuz.



3. Kaixo: 16 urteko alaba bat duen ama bat naiz. Nire alabarekin arazo asko ditut, berak 3 urte zituenean bere aitarekin geratu zelako eta nahiz eta nik beti bere aitarekin harreman ona izan eta alabaz arduratu modu batera edo bestera eta behar izan nauenean hor egon naizen arren eta asko maite dudan arren eta nahi izandako alaba izan den arren, gaur egun berarekin arazo larriak ditut. 3 hilabete darama nirekin eta nire 10 urteko beste bi semeekin bizitzen eta elkarrekin ondo egoten saiatu gara. Nire alaba nirekin beti haserre dago, borrokatzen da, oihu egiten du eta oso hitz larriak esaten ditu. Harritzen nauena da bere lagunekin harreman ona izatea eta baita bere aitarekin ere baina gurekin ezin du moldatu. Badakit berak nirekin arazo asko dituela eta gauzak zergatik gertatu ziren esaten eta azaltzen saiatu naizen arren, berak ez du bere jarrera aldatzen. Etsita nago, badakit garai txar bat pasatzen ari dela eta inoiz baino gehiago nire laguntza behar duela. Baina ez dut nire beste 2 semeekin dudan harremanean eragiterik nahi, lan egin behar dudalako eta ezin dudalako beraiekin denbora asko pasa. Lagundu mesedez.

Ama agurgarria:

Ez dago inongo arazorik bapatean eta arrazoirik gabe sortzen 16 urterekin; dena dela, esan daiteke 16 urterekin adierazten dela aspalditik etor daitekeen krisi hau.

Zuk gaur egun harreman arazotsu bat duzuela onartzeak ez du esan nahi lehenago zailtasunak ez zeudenik. Litekeena da zu honetaz konturatu ez izana.

Gogoan izan, berarekin izandako harremanen eta afektuen **zure** pertzepzioa, zure alabak horretaz dituen edo izan dituen iritziekien alderatuta nahiko desberdina izan daitekeela.

Zuk diozu: ...**"gaur egun arazo larriak ditut berarekin"**... eta zure alabak dituen zailtasun hauek zure beste semeekin ere agertzen direla esaten duzu. Honakoa galdetu nahi dizut: bere anaiak al dira? Egonaldiak nola banatu zenituzten? Zerk sorrarazi zuen zure alaba bere aitarekin bizitzera joatea? Datu hauek kasua argi lezakete.

Honekin lotuta doa, lotura bat binaka edo gehiagoren artean egiten dela adieraztea. Beste era batera esanda, biek duzue arazoa, ez zuk bakarrik.

Zergatik geratu zen garai hartan aitarekin eta zergatik aldatu da gaur egun zuren alabaren bizilekua? Ez dira arrazoiak behar bezala argitu.

Nahita izandako alaba bat izan zela adierazten duzu, baina berak ez du zertan pertzepzio bera izan behar, iraganean etxebizitza berean elkarrekin ez zaretelako egon.

Hipotesi hau egitera arriska gaitzake, galdera hauei erantzunez, gaia argitzen hasi gaitzake. Ondorioz, datu batzuk atera daitezke baina ez dira hipotesitik haratago joaten.

Gaur, 16 urterekin, iraganean landu ez ziren egoerak berriro agertzen dira. Zure alaba ere sufritzen ari da. Bihurrieria horren agerpena izan daiteke.

Alabak, haurra zenean eta norbaiten menpe zegoenean, ez zituen gaur egun zituen baliabideak, eta ezin zituen oraindik landu gabeko esperientziak salatu. Agian ez zinen esperientzia hauetaz ohartu aitaren babesa zuelako.

Bere lagunekin eta aitarekin zailtasunak ez baditu, arazoa zurekin, zure ingurunearekin duela jakin behar duzu, eta lehen azaldu dudana bezala, baina dela.

Zuk diozu: ...**"berak arazo asko ditu nirekin eta gauzak zergatik gertatu ziren esaten eta azaltzen saiatu naizen arren, berak ez du bere jarrera aldatzen"**...

Zure alabaren aurrean egoerak argitzen, azaltzen edo justifikatzen saiatzen baino gehiago, saia zaitez **zergatik** asaldatzen den jakiten eta zer eskatzen duen. Gutxi gorabehera hiru urteko neska batenak izan zitezkeen eskakizunak, horregatik ez da ulertzen zergatik egiten dituen 16 urterekin. Adierazpenek arrazoi bat dute, agian gaur egun iraganeko eskakizunak adieraz ditzake.

Kasuak ez dirudi ezinbestean nerabe baten krisia, ez loturarena orokorrean ere, arazoa zehazki zurekin duen harremanean kokaturik dago.

Zure burua **justifikatzen** jarraitzen duzun bitartean, arazoan harrapatuta geratzen zara eta ezin duzu gainditzeko atzean dagoen eskakizuna ulertu.

Gogora ezazu ekintza guztiek bere ondorioa dutela eta garrantzitsua dela sortzen denaren kargu egitea. Ez justifikatu. Hitz egin ezazu eta batez ere zure alaba entzun ezazu.

Zuk ere zalantzak al dituzu?

Txoko honetan argitu nahiko al zenituzke?

Idatzi helbide elektronikoa honetara eta zure erantzuna jasoko duzu hurrengo aldizkarian: **gizarteongizatea@ordizia.org**

GOGORATU ZURE ZALANTZA ERABAT ANONIMOA IZANGO DELA!

El rincón de las dudas

Soy un padre que tiene 2 hijos, uno de 7 años y otro de 4 años. Mi hijo de 4 años tiene desde hace unos dos meses un amigo imaginario. Ahora este amigo imaginario tiene una familia completa, con la cual mi hijo “interactúa”, aunque él siempre nos aclara que son sus amigos de imaginación. ¿Hasta qué punto es sano este juego y cómo debemos apoyarlo nosotros sus padres?

Estimado Papá:

¿Quién no tuvo o escuchó hablar de un amigo imaginario? ¿Pensaríamos acaso que se trata de una patología? No necesariamente, es habitual escuchar hablar de esto.

Los amigos imaginarios siempre cumplen alguna función para los niños. Sería más importante averiguar de qué se trata esta función, o sea dilucidar qué le significa a su niño este amigo imaginario y qué quiere decir a través de él. El poder decodificar qué y cómo se proyecta él en su amigo ayudará a entenderlo.

Ud. dice que él interactúa con el amigo imaginario y con su familia, pero en realidad el niño lo hace actuar al amigo imaginario, le proyecta algo del orden de su deseo y de sus necesidades, por lo tanto, a través de este vínculo se puede saber qué quiere decir el niño que no puede de manera directa y tampoco es consciente de ello, por eso recurre a este amigo.

Además, su niño necesita ser entendido como él se entiende con su amigo.

Se debería interrogar: ¿qué lo llevó a re-crear un amigo que no es de nuestra realidad? Desde allí, se infiere que está obstaculizado en sus vínculos reales, ya que le es más fácil re-crear y proyectarse en otro personaje para abordar, elaborar, enfrentar o hablar de algo que le acaece.

Se sabe (él no) que su amigo imaginario también es él mismo.

Ud. pregunta: ¿cómo apoyarlo? quizás, se trate de *escucharlo, entenderlo* para desentrañar en el **vínculo**, con este amigo, lo que le está pasando.

Habitualmente el amigo imaginario cumple su función y luego desaparece. Hay que darle tiempo.

En caso de continuar con esto, aconsejo consultar a un profesional para poder interpretar en forma adecuada sus necesidades y obrar en consecuencia.

Los niños pueden utilizar sus amigos para decir “algo” a sus papás o las personas de su entorno y como está obstaculizado el hacerlo directamente, recurren inconscientemente a la creación de un personaje. Lo que para nosotros, en la terminología habitual, no pertenece a la realidad tiene existencia real en el psiquismo del niño.

Escuchar con respeto su relato, es respetarlo también al niño.

2. Hola, desde hace unos meses he descubierto que mi hijo de 12 años se hace cortes en los brazos, en sus manos y piernas, me dice que lo hace por aburrimiento. No lo entiendo la verdad. Me gustaría que me ayudaran. Gracias. Una madre preocupada.

Estimada Mamá:

No tan solo Ud. necesita ayuda sino también su hijo y se diría que con premura.

Leyendo su consulta, el significativo **aburrimiento** más que un justificativo o una razón de los cortes remite a una problemática más profunda. Dicho de otra manera, el aburrimiento no es lo que genera el corte. ¡Alerta!

La problemática de su hijo puede ser severa y necesita un espacio terapéutico que vaya más allá de su deseo de ayudarlo y de su persona. Es en este espacio donde se podrán abordar las motivaciones y los móviles de sus actos.

Por otro lado, el aburrimiento da cuenta de una segunda problemática que no se debe desestimar y se la asocia con un planteo existencial en el adolescente.

Podríamos preguntar: ¿dónde están o quedaron sus centros de intereses más saludables? o ¿qué pasa con sus expectativas, con sus pulsiones, con sus cambios corporales? ¿dónde coloca sus energías o la satisfacción en los vínculos, etc.?

Los cortes remiten a un vínculo problemático consigo mismo y con los otros.

Se podría seguir interrogando: ¿por qué su hijo apela a los cortes como una manera de expresión de “algo” que no puede decirlo de otra manera que no sea marcando su cuerpo? o ¿cómo hacer para dejar de **sostener** sin darse cuenta esta sintomatología que se manifiesta desde hace meses?

Se muestra como mamá **preocupada**. Entonces, hay que **ocuparse**.

No deje pasar más tiempo. Es recomendable psicoterapia en forma urgente. Ahora justifica los cortes desde el aburrimiento y esto lo coloca en una situación de exposición porque puede recurrir también a otros actos y evasivas desde este aburrimiento como forma de estimular sensaciones y emociones o mitigarlo.

Otro interrogante que surge de la lectura de su consulta es: ¿al servicio de qué están los cortes? Él está atravesando como adolescente una etapa donde su cuerpo debe ser centro de atención en forma saludable, re-creándose en él las pulsiones de placer. Sin embargo, en su caso se re-crea lo opuesto colocando su cuerpo como sede del dolor, de marca y de displacer.



3. Hola soy una madre que tiene una hija de 16 años. Tengo mucho problemas con mi hija ya que ella desde los 3 años se quedó con su padre y aunque siempre he tenido muy buena relación con su padre y he estado pendiente de ella de una o de otra manera y he estado cuando me necesita y la adoro y es una hija deseada, hoy me encuentro con serios problemas con ella. Lleva 3 meses viviendo conmigo y con mis otros 2 hijos de 10 años ambos y hemos tratado de llevarnos bien. Ella siempre está enojada conmigo, pelea, grita y dice palabras muy fuertes. Me llama la atención que con sus amistades y amigas tiene una buena relación y también con su padre pero con nosotros no puede adaptarse. Sé que ella tiene muchos problemas conmigo y aunque he tratado de decirle y explicarle por qué pasaron las cosas, ella no cambia de actitud. Estoy desesperada ya que sé que esta pasando por una etapa muy difícil y que más que nunca necesita de mi apoyo. Pero también no quiero que afecte mi relación con mis otros 2 menores. Porque tengo que trabajar y no puedo pasar mucho tiempo con ellos. Ayúdeme por favor.

Estimada Mamá:

Ninguna problemática surge repentinamente y sin causa a los 16 años; en todo caso, se podría decir que a los 16 años se manifiesta esta crisis, que es de larga data.

Que hoy Ud. reconozca una relación problemática no significa que las dificultades no hayan existido antes. Es probable que Ud. no haya sido consciente de esto.

Recuerde, que **su** percepción del vínculo y los afectos concomitantes, puede diferir bastante de las apreciaciones que tenga o haya tenido su hija del mismo.

Ud. expresa: ... **“hoy me encuentro con serios problemas con ella”...** y comenta que estas dificultades que tiene su hija también se manifiestan con sus otros hijos. Cabe preguntarse: ¿son sus hermanos? ¿cómo repartieron las tenencias? ¿qué motivó que su hija fuera a vivir con su padre? Estos datos podrían haber aclarado el caso.

También es atinente aseverar que un vínculo se hace de a dos o más. Dicho de otra manera, ambas son las que tienen problemas, no solamente Ud.

Ahora ¿qué determinó en aquel entonces la tenencia del padre y hoy el cambio de hábitat de su hija?, no quedan claras las causas.

Que Ud. manifieste que fue una niña deseada no necesariamente puede ser ésta la percepción que ella tenga hoy al tomar conciencia que no permanecieron juntas en el mismo hogar en su pasado.

Cabría arriesgar la hipótesis que, respondiendo a estas preguntas, se podría comenzar a aclarar el caso. Hay datos que se pueden inferir pero no salen de lo hipotético.

Hoy a los 16 años se reeditan situaciones no abordadas del pasado. Su hija también está sufriendo. La rebeldía puede ser un sustituto de esto.

Ella cuando era niña en su relación de dependencia, no tenía recursos quizás como los utiliza hoy, a sus 16 años para reclamar experiencias aún no elaboradas. Quizás estas experiencias no se hicieron evidentes para Ud. porque estaba contenida con su padre.

Si no se registran dificultades actuales con sus amistades y con su padre, debe concienciarse que el problema es con Ud. y su entorno y, como antes fue expresado, es de ambas.

Ud. dice que: ... **“ella tiene muchos problemas conmigo y aunque he tratado de decirle y explicarle por qué pasaron las cosas, ella no cambia de actitud”...**

Más que aclarar, explicar o justificar situaciones frente a su hija, trate de escuchar **qué y por qué** se rebela y hace reclamos. Reclamos que podrían ser los de una niña de tres años aproximadamente, por eso no son entendidos a los 16 años. Las manifestaciones tienen una causa, hoy puede expresar quizás reclamos pretéritos.

El caso no parece tratarse necesariamente de una crisis de adolescente ni tampoco vincular en general, el problema está puesto en la relación con Ud. específicamente.

Mientras se siga **justificando** queda entrampada en la problemática y no puede entender el reclamo de fondo para superarlo.

Recuerde que todo acto tiene consecuencia y es importante hacerse cargo de lo que se genera. No se justifique. Háblelo y sobre todo escúchela.

¿Tú también tienes dudas?

¿Te gustaría aclararlas en este rincón?

Escribe tu duda a este correo electrónico y recibirás tu respuesta en la siguiente revista: **gizarteongizatea@ordizia.org**

¡NO OLVIDES QUE TU DUDA SERA TRATADA CON TOTAL ANONIMATO!



DONOSTIAKO GOYENECHÉ FUNDAZIOA

Irudika dezagun Ordiziako pertsona bat. 40 urteko emakume bat da. Baikorra da, ikasteko gogoia du eta besteen tokian jartzen badaki.

Igeri egiten eta musika entzuten gozaten du. Berogailuetako osagaiak egiten lanean aritu da urte batzuetan.

Zailtasunez irakurtzen eta idazten du eta bere dirua antolatzeko eta erabakiak hartzeko laguntza behar du. Jende berria ezagutu eta boluntario izatea gustatuko litzaioke.

Kalitatez bizi ahal izango da bere planak aurrera eramateko eta dituen beharrak betetzeko aukerak eta laguntzak baldin baditu.

Pertsona honek batez bestekoaren adimen maila baino baxuagoa du eta ingurunearekiko dituen mugek hesi bat sortzen dute bere funtzionamendu orokorrean. Adimen urritasuna duen pertsona bati buruz hitz egiten ari gara.

Ordiziako Goyeneche Fundazioko Garagunean eguneroko saiatzen gara adimen urritasuna duten pertsonen ingurune naturalan aukerez betetako bizitza aberats eta oso bat izateko laguntza eskaintzen. Nortzuk? Profesionalak, senitartekoekin, lagunekin, boluntarioekin, beste erakundetako profesionalekin,... batera.

Goyeneche Fundazioa, Gipuzkoako Foru Aldundiko Gizarte Politikako Sailaren menpeko programa desberdinen bitartez, adimen urritasuna duten pertsona helduei eguneko arreta zerbitzuak eskaintzen dizkion irabazi asmorik gabeko erakunde pribatua da.

Zerbitzuaren ardatza adimen urritasuna duen pertsonaren bizitza-plana da (posible bada, berak definitutakoa). Gure lan tresna Bizitza Estiloaren Oinarritzko Plana da eta bertan pertsonen bizitzan eragin positiboa izan dezaketen ekintzak marrazten dira.

Ordiziako Garagunea, egun, adimen urritasuna duten 27 pertsonen, 5 profesionalen eta Nagusilanean 12 boluntarioen osatzen dugu. Ordiziako Udaleko Gizarte Ongizateko Kontseiluko partaide gara eta baita Goiekiko Gizarte Kontseilukoak ere, Caritasekin, Herriak Elkarlaneanekin, Gurutze Gorriarekin, Esperientziaren Eskolarekin, Atzegirekin, Gureakekin,... lankidetzan aritzen gara.

Adimen urritasuna duten pertsonen herriari ekarpenak egin diezazkiokete. Eta ekarpenak egiten dituzte Bidezko Merkataritza bezalako proiektuetan. Benetako herritar bihurtzeko, nor gehiago behar dugu? Zuek, Ordiziako bizilagunak! Zuen begirada aldatzen baduzue, adimen urritasuna duten pertsonen ere beraien burua ikusteko modua ere aldatuko dute.

Informazio gehiago lortzeko helbide hau kontsulta dezakezue:

www.fundaciongoyenechesansebastian.org

FUNDACION GOYENECHÉ DE SAN SEBASTIAN

Imaginemos a una persona de Ordizia: Se trata de una mujer de 40 años. Es optimista, tiene interés por aprender, y sabe ponerse en el lugar de los demás.

Disfruta nadando y escuchando música. Ha estado trabajando unos años haciendo piezas para calefacciones.

Lee y escribe con dificultad y necesita ayuda para organizar su dinero y tomar decisiones.

Le encantaría conocer gente nueva y ser voluntaria.

Podrá vivir con calidad si tiene oportunidades y apoyos para llevar a cabo sus planes, y para cubrir las necesidades que tiene.

Esta persona tiene un cociente intelectual por debajo de la media, y sus limitaciones, en relación con el entorno en el que vive, le generan una limitación en su funcionamiento general. Estamos hablando de una persona con discapacidad intelectual.

Prestar apoyos a personas con discapacidad intelectual para que lleven una vida rica y plena de oportunidades en ambientes naturales es de lo que nos ocupamos día a día en el Garagune de Fundación Goyeneche- Ordizia. ¿Quiénes? Los/las profesionales, junto con las familias, amigos/as, voluntarios/as, profesionales de otras entidades...

Fundación Goyeneche es una entidad privada y sin ánimo de lucro que presta servicios de atención diurna a personas adultas con discapacidad intelectual a través de diferentes programas bajo el concierto del Departamento de Política Social de la Diputación Foral de Gipuzkoa.

La persona con discapacidad intelectual, su plan de vida (definido por ella misma, si es posible) es el eje del servicio. Nuestra herramienta de trabajo es el Plan Esencial del Estilo de Vida, y en él se ponen en marcha acciones que buscan un impacto positivo en la vida de las personas.

El Garagune de Ordizia lo componemos actualmente 27 personas con discapacidad intelectual, 5 profesionales y 12 voluntarios/as de Nagusilan. Formamos parte del Consejo de Bienestar Social del Ayuntamiento de Ordizia, y del Consejo Social de Goieki, colaborando con Cáritas, Herriak Elkarlanean, Cruz Roja, Escuela de la Experiencia, Atzegi, Gureak ...

Las personas con discapacidad intelectual pueden aportar a la comunidad. Ya lo hacen, en proyectos como el Comercio Justo. ¿A quién más necesitamos para que se conviertan en auténticos/as ciudadanos/as? ¡A vosotros/as, vecinos/as de Ordizia! Vuestro cambio de mirada transformará la forma en que se ven a sí mismas las personas con discapacidad intelectual.

Para más información, podéis consultar en
www.fundaciongoyenechesansebastian.org