

## **Gurasoen autoestimua: funtsezkoa seme-alaben hezkuntzan**

Segurtasuna azaltzen duten gurasoen seme-alabek zoriontsu izateko aukera handiagoa dute. Guraso horiek jakin badakite, erratzea hezkuntzaren parte dela eta horrela helarazten diote beraien seme-alabei. Gurasoek ere huts egiten dute eta jarrera hori azaltzeak haurrei irakasten die, gainerakoak diren bezalakoak izanik, dituzten bertute eta mugekin, onartu behar dituztela.

Finean, guraso bezala ondo sentitzea da oinarria. Horretarako, nahitaezkoa da ondo pasatzea, gehiegizko antsietatearen kontra lehiatzea eta burutzen den lana seme-alabek esker onez hautematen dutenaren segurtasuna agertzea. Autoestimua egokia duten gurasoek beraien seme-alaben autoestimua zaindu eta sustatzen dute. Autoestimua altua duten helduek pentsamendu positiboagoa dute ondo sentiarazten duten horrekiko. Autoestimua baxua dutenen artean, berriz, ez dago horrelakorik. Azken hauek, gaizki sentiarazten duten hori pentsatzera jotzen dute.

Guraso bezala autoestimua baxua erakusten da:

- Familia-giroan tristura eta energia gutxi azaltzean.
- Familia-jarduerak egiteari uko egiten zaionean, horrek suposatzen duen esfortzuagatik.
- Bikotekidearekin heziketaren inguruko desadostasunak daudenean eta horien gaineko hizketaldiak saihesten direnean.
- Seme-alabak gobernatzeko zailtasunak daudenean.
- Seme-alabak kontrolatzeko gai ez denaren sententzia izaten denean eta egoera horrek gainditzen dienean.
- Jarduera pertsonalen eta familia-jardueren artean orekarik ez dagoenean.
- Zin egiten dena betetzen ez denean eta ondorioz, seme-alabengan konfiantza eza eragiten denean.
- Emozioak kontrolatu gabe, erraz haserretzean.
- Objektiboak izan gabe, nor bere ikuspuntua soilik hautematen duenean.
- Seme-alabek, emozioak adierazteko duten eskubidea onartzen ez denean.
- Erabakiak hartzerako orduan, segurtasun falta azaltzen denean.
- Seme-alabengan akatsak soilik aurkitzen dituztenean eta positiboki animatzen ez dituztenean.

- Beti txarrena espero denean.
- Arauei estuki heltzen zaienean, inolako malgutasunik gabe.
- Seme-alabei erabakirik hartzen uzten ez zaienean.
- Benetako sentimenduak adierazten ez direnean.
- Gainerakoek, norbera ondo ezagutzeko trabak jartzen direnean.

Honako hauek dira guraso bezala autoestimua sustatzeko proposatutako aholkuak:

- Seme-alaba bakoitzarekin denbora partekatu, ahal izanez gero.
- Bikotekideari, noizbehinka bada ere, denbora eskaini (haurrik gabeko denbora tartea).
- Ez tematu etxean egon daitekeen txukuntasun ezarekin. Baina arau minimo batzuk bete behar direla exijitu.
- Beste pertsona batzuekin harremanak izan; norbere beharrizan sozialak asetu.
- Arauak eta mugak ezarri eta “ez” esaten ikasi. Ez onartu seme-alaben etengabeko eskariak.

## LABURPENA

Gurasoen helburua seme-alaben heziketan asmatu egin dutela ikustea da. Horrek autoestimua sustatzen du eta besteekin izango dituzten harremanak areagotzera eramango ditu. Gurasoen autoestimua, zerkusia dauka hezkuntza lan horretan, *inork ezin baitu eman ez duen hori*. Estimua gutxi duen aita edo ama batek, seme-alabei, hezkuntza negatibo edo pesimista ezartzeko joera izango du.

Ainhoa Manzano Fernández Doktorea  
 Juan Luís Martín Ayala Doktorea  
 ETXADI  
 Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa  
 Centro Universitario de Psicología de la Familia