

Beldurren erabilera haurtzaroan

Ume guztiek dituzte beldurrak eta beldur horiek desberdinak dira haurren adinaren arabera eta bizi diren testuinguru soziokulturalaren arabera. Beldur arinak dira, itxuraz arrazoirik gabe agertzen eta desagertzen direnak.

Hona hemen ohikoak diren beldurrak:

- Ezezagunei beldurra: Berezko beldurretako bat da. Haurrek negar egiten dute ezezagunaren aurrean edo ez dute horiengana joan nahi. Horretarako:

- Umeei hitz egiten dieten pertsonen goxotasunez hitz egin diezaiotela eskatu. Esan diezaiekegu haurra besotan hartu baino lehen hitz egitea, barre eragitea, txorakeriak egitea komeni dela, eta gero besoak eskaini ea joan nahi duten ikusteko.

- Aldentzeari beldurra: haurra eskolan hasten denean ohikoa da beldur hau. Lehenengo egunetan beldurra adierazten dute, uzkuritu egiten dira edo negar egiten dute hezitzaileekin ikasgelan gelditzen direnean, nahiz eta hauek ezagutu. Jarraibideak ondorengoak dira:

- Ikasten ari den heinean haurraren autonomia ahalik eta gehien bultzatu. Zerbait hartu nahi duela ikusten badugu, ez geldiarazi edo ez esan ezetz, utzi berak egin dezan.
- Txikitatik, familiarengandik urrunduta egotera ohitu; hasieran, tarte motzak izan daitezke eta gero luzeagoak.
- Ezkutatu eta aurkitu mota guztietako jolasen bidez (aurpegia eskuekin estaltzeagatik hasi eta ilun dagoen gela batean sartzeraino). Aldentzea modu gozagarri eta hezitzailean bizitzen lagunduko diote jolas hauek; horrela, ikusten ez dutenen gauza bat ez dela desagertu ikasiko dute.
- Gurasoek banantzearen aurrean lasai agertu behar dira, euren antsietatea haurrei ez kutsatzeko.
- Utzi haurrari gauzak berak bakarrik egin ditzala: egin nahi duena bere erritmora egiten uzten badiogu bere independentzia bultzatuko dugu.
- Gauzak gaizki egiten dituenen ez errietarik egin. Errieta egiten badiogu ikasteko gogoak kenduko diogu edo ikasiko duena beldurrez ikasiko du lorpen berriekin gozatzen ikasi ordez.

- Iluntasunari beldurra. Hiru umetatik batek beldurra dio iluntasunari. Bederatzi urte inguru dituztenean beldur hori desagertzen hasiko da. Beldur hau beste izu ezberdinekin lotzen da: gurasoengandik aldentzea, bakardadea, amets gaiztoak, babes eza, etab.

- Haurrak ilunpean bakarrik lo egiten ikasi behar du eta ez da beharrezkoa erabateko isiltasunean izatea; isiltasunera ohitzen bada, gero edozein soinurekin ikaratuta esna daiteke.
- Lotara joan aurretik beti gauza berak egitea komeni da: jarraibide edo ohitura bera egiten ohitu lotara joan baino lehen.
- Amets gaiztoak baldin baditu, argia itzalita dagoela kontsolatu.
- Iluntasunean jolasak egin: itsumandoka ibili, itzal txinatarrak, iluntasunean ezkutaturako opariak, ezkutaketara jolastu, etab.

Laburpena

Beldurra, oro har, emozio bat da errespetuz eta tentuz tratatu behar dena, baina aldi berean, tinko eta iraunkor, etengabeko egonezina bihur dadila saihesteko, azken batean, fobia bihur ez dadin. Familiak gogoratu behar dute beldurren aurrean gehiegizko babesak edo errudun sentiarazteak -bere "koldarkeria" gogoratuz edo ausartagoak diren beste umeekin alderatuz- arazoa barneratzea ekar dezakeela, are gehiago, bilatzen den irteera baino kontrakoa lortzen dela.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luís Martín Ayala
ETXADI
Familia-psikologia Unibertsitate-zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia