



FAMILIA TALDE BEZALA

Familia talde bat da. Familia osatzen duen norbanako bakoitzak, neurri batean erabaki bateratuetan hartu behar du parte. Helduek, seme-alaben hezkuntzaren erantzukizuna bereganatu behar dute (seme-alabak badira) eta zailtasunei aurre egin behar diete alternatibak eskainiz. Horretarako, ezinbestekoa da, konektatzea, nor bere burua ezagutzeaz gain familiako kideak ere ezagutzea, konfiantza izatea, errespetuz aritzea, elkarrengandik ikastea, partekatzea, elkar laguntzea eta familian ematen den denboraz gozatzea.

Aurreko lerraldian esandakoa erraza badirudi ere, jakina da, egunerokoan hori baino zailagoa dela. Presak, norbanako bakoitzaren gogo aldartea edota egoera pertsonala, familiaren egoera sozio-ekonomikoa, osasuna, ematen diren aldaketa txikiak zein handiak (positiboak nahiz negatiboak)... etxeko armonia desorekatu dezakete edota familiaren antolakuntza eta dinamika desegituratu. Hala ere, egoera puntual horiek ez dute zertan bere horretan familiaren kohesioa eta batasuna hautsi behar.

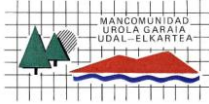
Nola jardun talde gisa?

Komunikazioa harreman ororen oinarri da. Horregatik, talde gisa jarduteko, funtsezkoa izango da bikotean (bikotea egotekotan) eta familian komunikazio oparoa izatea.

Batzutan, gauzak esateko moduan dago gakoa eta ez hainbeste esaten dugun horretan. Hitzak erabiltzeko moduak, konponbide batera heltzeko zailtasuna, eztabaidetan nahastea edota komunikazioaren etetea suposa lezake. Horregatik, ezinbestekoa da nola komunikatzen garen horretan hausnartzea, zenbait adierazpen saihesteko eta elkar ulertzera eramango gaituzten adierazpenengatik ordezkatzeko:

- Ez eztabaidatu adin txikikoa(k) aurrean d(ir)ela.
- Entzun. Hitz egiten utzi. Hitz egiteko txandak errespetatu.
- Besteak adierazi nahi duen horretan zentratu: *"Niretzako garrantzi" "uste dut..", "...sentitzen naiz", "...behar dut"*.
- Aldameneko pertsona baloratu: *"gustatu zait ...-ri esan diozuna", "pazientzia handia duzula erakutsi duzu", "maite zaitut", "eskerrik asko"...*
- Arazoaren erantzukizuna partekatu eta konpontzen ahalegindu. Denborak ez du berez ezer konpontzen.
- Kritika, mespretxua, jarrera defentsiboa, iraingarri edota iheskorra albo batera utzi: *"ez dakit, zuk jakingo duzu", "beti egin behar ditut gauzak zure erara, utzidazu nire erara egiten", "badakizu zergatik nagoen horrela", "nahi duzun moduan", "eta zer egingo duzu?", "ez duzu ezer esateko?"...*





- Kexatu baina bestea kritikatu gabe: *“zurekin haserre nago atzo ez zenuelako egin behar zenuen hori egin” eta EZ horrela: “zergatik zara hain despistatua? Gorroto dut gauzak zure ordeztu egin beharra! Baina zuri bost axola! zure denborak nireak baino gehiago balio al du? Gauzak berez egiten direla uste duzu?”* (mota honetako galderek ez dute ezer konpontzen laguntzen).
- Sentimenduak adierazi, inor errudun sentiarazi gabe eta arrazoituz: *“ez nago ados esan duzunarekin”, “haserre nago...”*.
- Aldamenekoak ulertu ez bagaitu, gaizki ulertuak argitu: *“esan nahi dudana da...”*
- Sutzen bagara, denbora eskatu, buelta bat eman, minutu batzuk hartu jarrera aldatu arte eta berriz hartu elkarrizketa. Hasi baino lehen, lasai egon arte itxaron.
- Arazoan zentratu eta zehaztu, ez globalizatu: *“inoiz”, “beti” “ezerk ez dizu axola”, “nahi duzunean egiten duzu, baina normalean ez duzu egiten” ... bezalako adierazpenak saihestu. Orainaldiaz hitz egin.*
- Egoeraz hausnartu. Ez hartu bat-bateko erabakirik edo ustez krisitik aterako gaituen hausnartu gabeko erabakirik.

Behin familia gunea indarberrituta dagoela, nahitaezkoa da, familiako kide guztiek errespetatuko dituzten **arau bateratuak ezartzea**: sartzeko eta irteteko ordutegia, etxeke lanen erantzukizuna, errespetua, teknologia berrien erabilerarako ordutegia eta baldintzak, arau sozialen irakaspena, etab.

Era berean, seme-alabek, entzunak izateko beharra dute (entzun behar ditugu nahiz eta esaten dutenarekin ados egon ez), zenbait egoeretan beraiek babestea eta laguntzea behar dute eta bestelako egoeretan beraien gidari izatea. Horretarako, **beraien emozioak eta sentimenduak adierazten lagundu** behar diegu, guk egiten dugun bezala. Seme-alabek, behar izatekotan, bi helduengana jo dezaketela ikusi behar dute (gurasoak elkarrekin bizi ala ez), bi heldu horiek balioetsi, maitatu eta baldintzarik gabe laguntza emango dietelakoan. Horrela, ikuspuntu desberdinak emateaz gain, konponbiderako aukera gehiago eskainiko zaizkie.

ETXADI. 0-18 urte bitarteko seme-alabak dituzten familientzako doako Orientazio Zerbitzua. Egin zure kontsulta telefono bidez: 944 051 549 (asteartero: 11:30etik 13:00etara eta 17:00etatik 18:30era) edo www.etxadi.org webgunean Urola Garaia Mankomunitateko inprimakia betez.