



Jokua, apustuak eta autokontrolaren garapena

Gaur egun, “jolasa” hitzak, **parte hartze eremu** desberdinak bereganatu ditu. Gure seme-alabek familiako kideekin “jolastu” dezakete, auzoko lagunekin, hezkuntza zentroko ikaskideekin... jolas eremua zabaltzen doa: presente daudenekin eta ez daudenekin edo munduaren bestaldean daudenekin jolastu dezakegu, baita ezagutzen ez dugunekin ere, Internet bidez konektatzen dugunekin alegia. Bai guk eta baita gure seme-alabek ere.



Parte hartze eremu desberdinak bereganatu izana, sare sozialen garapenari eta hauen hedatze gaitasunari dagokio. Aldaketa hau berez, ez da, ez positiboa ez negatiboa, egungo garapen teknologikoarekin bat egiten du. Ondorioz, umeen zaintzaz arduratzen diren helduek, “kontrol” eta “gainbegiratzeko” zorrotzagoa egin beharko lukete.

Bestalde, “jolasa” **eskuragarriagoa** da orain. Gure familiak erakusten dizkigun jolasetara “jolastu” dezakegu, kalean ikasten ditugunekin, komunikabideek aurkezten dizkigutenekin, sare sozialen bitartez ezagutzen ditugunekin... Jolasteko aukera berriak ezagutzen ditugu uneoro, inguruak, auzokideak, lagunak, komunikabideak edota sarearen bidez elkarri eragiten dugun ezagun (kirolari, aktore...) edo ezagunek eskaintzen dizkigutenak. Ondorioz, beraien seme-alaben hezkuntzan parte hartzen duten helduek “gainbegiratzeko” edo “kontrolatzeko” elementu berriak dituzte, berez positiboak edo negatiboak ez direnak.



Are gehiago, “jolasak” asebetetze handiagoa ematen du. Adierazpen honek bi azalpen izan ditzake. Batetik, lehen, jolastean, taldearekin eta taldearengatik indarberritua, ilusionatua, pozik edo goraiatua sentitzen zinen. Egun, emozio horiek, jende gehiagoren artean konpartitzen dira. Jolas motaren arabera, norbere abilezia edota lorpenak jende gehiagoren artean ezagutarazten dira, taldearen aldetik ematen den erantzuna sendoagoa izanik. Bestetik, asebetetzearen berehalakotasuna dago. Zoriz irabazi edota galtzen ditugun partidetan (zorizko jolasetan) edo gure ekintzen ondorio zuzena bat-batean jasotzean, denbora gutxian eta ia esfortzurik egin gabe “irabaztea” eragiten du (puntuak, dirua...). Nola ez dugu ba jolasten jarraituko?

Ume edo nerabeei galdetu ezker, mota honetako erantzunak jaso ditzakegu:

“Itxaron, momentu bat izango da”

“Ezin dut gelditu, ikaragarria da!”

“Lehenengoa naiz, orain ezin dut utzi!”

“Itxaron, hiru galdu ditut, partida berreskuratu arte...”

“Ez izorratu, momentu onenean nago!”

Erantzun hauek, jolasten duten helduek ere adierazten dituzte.



Jolasean beraz, jolasten jarraitzeko desioa agertzen da, erreprimitu ezin den desioa alegia. Baina horrek ez du zertan mendekotasunaren adierazle izan behar. Gelditu nahi ez izatearen seinale litzateke, jokabide errepikatuak eginez. Azken finean bulkadak kontrolatzeko zailtasunaren erakusle. Mota honetako jokabideak dituzten ume, nerabe edota helduek ez dute zertan “ahulak” izan behar, ez dute ere denbora sobera edo buruhauste gehiegirik izan behar. Norbere burua “kontrolatzea” kostatzen zaie, beraien buruari “ezetz” esatea. Hausnartzeko denbora hartu gabe, beraien bulkadak edo jolasteko gogo PAUSATZEKO zailtasunak dituzte.

Azkenik, heldu bezala, gure seme-alaben jolas mota “gainbegiratzeko” eta geure ekintzen inguruan hausnartzeko aholkuak jasotzen dira:

- Zertara jolasten duten ezagutu (jolasaren arauak, parte hartzaileak, helburuak, eta abar).
- Jolas mota bakoitzari denbora mugatu bat eskaini (emaitza edozein dela).
- Jolasa, bestelako jarduerekin uztartu: irakurketa, irteerak...

- “Momentuan esaten zaien EZETZaren” ondorio positiboak esperimentatzen utzi gerora beraien “momentuko ezetza” izateko. Horrela, jolasa, kontrolatu, gelditu edo etetearen esfortzua, uste dutena baino ondorio positiboagoak dituela bizituko dute.
- Elikadura, loa eta suminkortasun gradua gainbegiratu.



Gaiari buruzko informazio gehiago:

[Claves prácticas para fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas](#)

Legazpin, Kultur Etxeko Areto Nagusian, urtarrilaren 30ean, arratsaldeko 18:00etan izango den hitzaldian, gaur egun dauden jolas moten inguruan mintzatuko gara. Horrez gain, hezkuntzan autoerregulazioak duen garrantzia abiapuntu hartuta, jolasaren bidez satisfazio erreal bat lortzeko jarraibideak eskainiko dira.

ETXADI. [0-18 urte bitarteko seme-alabak dituzten familientzako doako Orientazio Zerbitzua](#) Egin zure kontsulta telefono bidez: 94 405 15 49 (Asteartetan: 11:30etik 13:00etara eta 17:00etatik 18:30era) edo www.etxadi.org webgunean **Urola-Garaia Mankomunitateko** inprimakia betez.