

## Seme-alaben hezkuntza eta lan-bizitza bateratuz

Familiaren funtzioak eta lan-zereginak geure gain hartzea ez da lan erraza. Gehiegizko zereginak eta denboraren administrazio ez egokiak sortu ahal digun ondoreza, estresa edo nekea, gure seme-alaben garapen psikologikoan eragina izan dezake. Egoera horretara iristea saihestu beharra dago.

- Ez diogu norberaren buruari gehiegi eskatu behar. Zaila da “guraso eredugarria” eta, era berean, “langile bikaina” izatea. Alde batera utzi behar da guztia egin dezakegula eta guztiarekin aurrera egitea ahal izango dugula, horrek nekea sortuko baitigu.
- Lehentasunen zerrenda bat egitea komeni da eta momentu zehatzetan garrantzitsua den horri ekin behar diogu (Adibidez: gure seme-alaben gosariaren eta etxea txukuntzearen artean aukeratu behar baldin badugu, lehenengoari eskaini behar diogu denbora gehiago).
- Gure eskura dauden baliabideak erabili oinarritzko elementu gisa:
  - o Kanpoko laguntza onartu: senideren bat, haurtzaindegia, eskola edo zaintzailea.
  - o Hartutako aukeraren aurrean konfiantza azaldu behar dugu, erabat lasai egon gaitzen.
  - o Ahal den neurrian, astean zehar betiko ohiturak mantendu.

Beste alde batetik, helduok daukagun denboraren ikusmoldea eta seme-alabek dutena erabat desberdinak dira eta, hainbat familian ohikoa da goizetan izugarritzko istiluak izatea. Gurasoek dena di-da batean egin dadila nahi dute: seme-alabak altxatu, jantzi, garbitua eta gosalduta baina seme-alabentzat oster eginkizun bakoitzak bere prozesu propioa dauka: “altxatu egiten dira, nagiak atera eta luzatu, ohean esertzen dira, berriro ere etzan egiten dira, berriro altxatu...”. Egoera horrek egonezina sortzen du gurasoengan, azken finean gurasoak beste gauza batzuk dituztelako buruan, hala nola, eskolara doan autobusa ez galtzea edo euren lanera berandu ez iristea. Horregatik, oso garrantzitsua da bi denbora-ikusmolde horien artean oreka lortzea:

- Gure seme-alabentzat gure erritmorra joatea proba bat dela pentsatu behar dugu.
- Zereginak xehetasunez azal ditzakegu: “liburuak batu behar dira, gosalduta baino lehenago edo geroxeago egin nahi duzu?”
- Zeregin zehatz baten aurrean seme-alabak burugogor azaltzen badira, adostasun malgu batera heldu (adostutakoaren erdia egin dezala gutxienez lortuz).
- Epe laburrean egingo dena aurreratu (segurtasuna emango die horrek eta jarraitzera animatuko ditu).
- Beharrezkoa bada errutinak berraztertu eta sinplifikatu.
- Eurek nahi duten modura egon daitezten denbora (kontrolatua) bat eman eta, ondoren berriro egin behar dutenari heldu.

## LABURPENA

Familia eta lana bateratzeko daramagun prozesuan errudunezko sentimenduak sor daitezke eta gure seme-alabei ez diegula nahikoa denbora eskaintzen pentsa dezakegu. Horrelakoetan seme-alabekin igarotzen dugun denbora kalitatezkoa dela pentsatu behar dugu eta denbora horretan maitekorrak eta atseginak izan gaitzke beraiekin baina, era berean, zintzo eta modu egokian portatzen ez direnean arauak eta mugak jartzeko gai izan behar dugu.

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