

Aisialdia familian

Aisialdia, ohikoak ez diren jarduera ezberdinak egiteko denbora da. Gero eta aisialdi gehiago izateko aukera, onuragarria den zerbait bilakatu behar da eta ez du eragozpenik edota asperraldirik sortu behar. Horrenbestez, gurasoek, aisialdiko uneari aurre hartu behar diote, denbora bera antolatuz eta planifikatuz, gerora, denbora tarte horretan atseden hartzeko eta uneaz gozatu ahal izateko. Horretarako:

- Lehenik eta behin, nor bere buruarekin edota familiako gainontzekoekin konpartitzeko denbora aurkitu behar da. “Denbora hartzen” saiatu behar da, familian “denon interesak” partekatzeko (seme-alaben adinari egokituak).
- Oinarrizko arau bat, familiako kide guztiak jardueren antolaketan inplikatzeko izango litzateke, bai lanegunetan atera dezaketen ordu erdi horretan, eta baita asteburuetan edo oporretan izan dezaketen denboran. Aurretiaz, gurasoek, “aisialdiko negoziazio” horretan lan gehiago izango dute noraino irits daitezkeen jakiteko. Oinarrizko plan bat abiapuntutzat hartu, eta hori bera hizpide izanik, iritziak eskatu, planifikatu eta kudeatu. Adibidez, igande batean herritik kanpo ateratzea erabakitzen bada, honakoa planifikatu behar da: tokia, zer bisitatzeari buruzko proposamenak, non jan, beharrezko gauzak prestatu..., seme-alaben iritziak aintzat hartuz.
- Proposatu beharreko jarduerak anitzak izan behar dira, bai etxetik kanpo egiten direnak (kanpaldiak, museo bat bisitatu, parkea, hondartza, zinema...) eta baita etxe barruan egin daitezkeenak ere (jolastu, irakurri, puzzleak, bildumak...).
- Gainera, jarduera horiek ez dira familiarekin bakarrik konpartitu behar. Garrantzitsua da, seme-alabak beste inguruekin eta adin bereko pertsonekin harremanetan sartzera bultzatzea, antzeko intereseko jolasak eta jarduerak partekatuz.
- Era berean, norberaren espazio eta denbora errespetatu behar da, hau da, gure aisialdiak familian konpartitzeko lekua izan behar du (guraso gisa) eta, era berean, bikote gisako aisialdia errespetatu behar dugu. Modu berean, seme-alabek gurekin pasatzen duten denbora eta lagunekin pasatzen dutena errespetatu behar dugu. Batzuetan ere, utzi egin behar zaie berekasa entretenimendu egokia bila dezatela.
- Garrantzitsua da aisialdia kontsumoarekin ez lotzea. Ateratzen garen edo jarduera bat proposatzen dugun bakoitzean ez dugu kontsumitu behar edo zerbait erosteko asmoarekin irten behar.
- Gainera teknologia berrien gizarte honetan, teknologien erabilera orekatua egin behar da, gure seme-alaben eredu izanik.

Laburpena

Batzuetan, pentsatzen da aisialdia ezer ez egitea dela. Hala ere, lanean burutu ezin ditugun jarduerak egiteko unetzat jo behar dugu. Denbora hori bizitzako alderdi ezberdinei lehentasuna emateko eta sendotzeko erabili daiteke, besteak beste, adiskidetasuna, kultura, *hobbyak*, zaletasunak... Horregatik, seme-alabei adierazi behar zaie aisialdia, ondo pasatzeko eta gustatzen zaizkigun jarduerak egiteko denbora dela eta, gainera, gauza berriak ikasten ditugula.

Ainhoa Manzano Fernandez Doktorea
Juan Luis Martin Ayala Doktorea
ETXADI
Familia-psikologia Unibertsitate-zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia