



SEME-ALABEN GURASOENGANAKO INDARKERIA

Seme-alaben gurasoenganako indarkeria, helduek seme-alaba nerabeengandik (14 eta 17 urte bitartekoak) jasaten duten indarkeria litzateke. Biolentzia, modu **progresiboan** (irainetatik hasi, mehatxuetara, objektuak jaurtitzera eta azkenik, eraso fisikoaren erabilera arte), **behin eta beriz** (gehienetan) eta **min emateko asmoarekin** erabiltzen dute. Helburua: kontrola eta boterea izatea eta nahi duten hori lortzea da.



Egoera hau pairatzen duten gurasoek, azken neurri bezala ikusten dute beraien seme-alabak salatzea. Batetik, ez zaielako erraza egiten seme-alabek beraienganako azaltzen duten jarrera erasokorra onartzea. Hasieran, seme-alaben jokabide erasokorrak jasaten dituzte (erasoaldiak minimizatzen dituzte), etsipen ikasi batera igarotzen diren arte (normalizazioa). Bestetik, erasoak ezkututzen dituzte, beldurra edo lotsa sentitu edota egoera nola aldatu ez dakitelako (galduta sentitzen dira). Guzti horrek, egoera are gehiago okertzen du. Elkarbizitza ezinezkoa bihurtzen da eta gurasoengan negatiboki eragiten du: maila pertsonalean (osasunean, autoestimuan...), familiarrean (familiarrekin harremantzerako orduan- familia zabalarekin, beraiekin bizi diren eta erasokorrak ez diren beste seme-alabekin...), sozialean eta lan eremuan.



Gaur egun, gurasoen aurkako indarkeria ez da profil konkretu bateko familian ematen eta ez dituzte faktore zehatz batzuk soilik eragiten. Horregatik, *egoera prebenitzeko edo arintzeko* ondoko jarraibideak kontuan izan ditzakegu:

- Hezterakoan estilo demokratikoa mantendu: seme-alabei eskaintzen zaien afektua eta kontrolaren arteko oreka mantendu. Seme-alabak lagundu, baina era berean familia-testuinguruan arauak, mugak eta erantzukizunak ezarri.
- Bikotean (bikotea dagoenean) arauak bateratu eta adostu. Arauak ez betetzearen ondorioak ezarri eta ondorioak betearazi.
- Emozioak erregulatzeko estrategiak erabili. Enpatia landu. Norbere emozioen ezagutza eta erabilera landu, baita bestearengan gure emozioek eragiten dutena.
- Gatazken ebazpenean eredu egokia eskaini eta gatazka-egoerak bideratzen irakatsi.
- Frustrazioarekiko tolerantzia landu. Era berean, ematen dituzten aurrerapauso txikiak baloratu eta positiboki baloratu.
- Balore prosozialetan hezi.

- Familiako kideen artean komunikazio egokia mantendu.
- Seme-alabak entzun. Beraien emozioak eta ideiak adierazten utzi. Beraien ideiekin bat egin ez arren, beraien egoera ulertu, enpatizatu eta gure ikuspuntua azaldu.
- Seme-alaben gidari izan (ez erabaki beraien orde, ez kudeatu edo zuzendu beraien bizitza).
- Beraien ekintzen erantzule egin.
- Erabaki batzuk hartzen utzi (egokienak ez direla edota zuek bestela egingo zenuketela uste izan arren).
- Behar dutenean, zuen babesa eta laguntza eskaini.
- Ez justifikatu zuen seme-alaben izan ditzaketen jarrera edo jokabide erasokorrak.

Zer egin egoera horretan aurkitzen bazara?



Lehenik eta behin, beharrezkoa litzateke arazo bat dagoela onartzea, arazoaz kontziente izatea. Guraso bezala, jarrera erasokorrak hautematen badituzu, zaila izan arren, gomendagarria litzateke erasoaldien eragina gutxitzea eta norbaitekin hitz egitea. Egoera bideratzeko laguntza eskatu dezakezu: bikotekidea, lagunak, familia edo/eta profesionalengana jo dezakezu. Era berean, laguntza-talde batean ere parte har dezakezu.

Ez zara errudun sentitu behar, ez duzu lotsatu beharrik. Gogoratu, eraso egoera horiek onartezinak direla eta denborak ez dituela berez desagerraraziko. Erasoa, modu jarraituan ematen ez bada ere, ez da desagertuko esku-hartze profesional bat tarteko ez bada edo zuregan jarrera aldaketa bat ematen ez bada.

Bigarrenik, zure buruarengan konfiantza izan behar duzu eta egoeraren kontrola berreskuratu. Horretarako, komenigarria litzateke, seme edo alabaren desobedientzia, hitz zakar edota erasoaren aurrean nola jokatzeko duzunaren gainean hausnartzea. Ez da gomendagarria seme edo alabaren eraso fisikoei biolentziaz erantzutea. Semea edo alaba eutsi edo geldiarazi ezin baduzu, poliziarri deitu beharko zenioke, neurri hori hartzea zaila izango zaizun arren.

Azkenik, seme edo alabaren indarkeriaren aurrean, Eusko Jaurlaritzako Familia-bitartekaritza Zerbitzura (943 576 208) edo Gurasoen Aurkako indarkerian esku-hartzeko zentzura (Euskarri) deitu dezakezu (94 475 78 80).

<http://www.euskarri.es/images/stories/Guia.VFP.Euskera.Web.pdf>

ETXADI. 0-18 urte bitarteko seme-alabak dituzten familientzako doako Orientazio Zerbitzua
Egin zure kontsulta telefono bidez: 94405 1549 (asteartero, 11:30etik 13:00etara eta 17:00etatik 18:30era) **edo** www.etxadi.org **webgunean Urola Garaia Mankomunitateko inprimakia betez.**