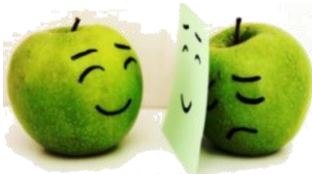


Familia eta emozioen onarpena

Emozioa gugan dago. Ekitera mugiarazten edo bideratzen gaituen bulkada da. Hau da, estimulu bat hautematean, emozio bat sortzen da, maila fisiologikoan (izerditu, azkarrago arnastu, etab.) edo kognitiboan (bizitzen ari garen egoeraren inguruan gogoeta egin eta pentsatu) erreakzionatzea eragiten diguna eta, hala, ekiteko prestatzen gara.

Ez dago emozio positibo edo negatiborik. Baina emozioek jarrera egokiagoak ala desegokiagoak hartzea ekar ditzakete, gizarte-egokitzapena ahalbidetu dezaketenak ala ez (Alde: kritika bat modu eraikitzailean adieraztea. Kontra: pertsonari oihu edo kritika egitea, egiten duenagatik). Emozioak erregulatzen ikasten ez badugu, zailtasun gehiago izan dezakegu, pentsatzeko, gogoeta egiteko, ondorioak aurreikusteko, etab. eta ondorioz, bulkaden arabera jarduteko arriskua dago, ez arrazionalizatzeko, ezta enpatizatzeko ere.



Emozioak kudeatzen jakiteak ez du esan nahi ezkutatu edo erreprimitu egin behar direnik. Sentitzen ari garenaz jabetu behar garela esan nahi du, hau da, pentsatzeko tarte bat hartu behar dugu, nola sentitzen garen galdetu behar diogu gure buruari, egoera horrek zer sentimendu sorrarazten digun pentsatu behar dugu, sentimenduak nola komunikatu edo adierazi behar ditugun (ahoz eta keinuz) eta etorkizunean antzeko egoerak ematen direnean nola joka dezakegun pentsatu behar dugu.

Arestian aipatu bezala, emozioak erregulatzen jakitea lagungarria zaigu, haiek sentitu/bizitzeko, gu hobeto sentitzeko eta komunikatzeko. Halaber, haien erregulazioa ere, bizi duguna ulertzeko, pertsonekin konektatzeko, elkarren arteko loturak sortzeko eta egoera jakin batzuetan ekin, ebatzi eta egokitzeko lagungarri liratekeen konpetentziak garatzeko baliagarria litzateke.

Egunerokotasunean ez da erraza izaten prozesu hau praktikan jartzea: sentitu, pentsatu eta ekin. Presak, kanpoko edo barruko egoerak, gure errealitatearen pertzepzioa, pentsatu gabe erreakzionatzera garamatza. Gainera, guztiok ez dugu prozesua aktibatu eta lerrokatzeko gaitasuna edo, agian, ez dugu prozesu hori praktikan jartzeko aukerarik izan.



Baina konpetentzia bat den aldetik, emozioak kudeatzen ikas dezakegu. Bizitzan gertatu ohi den bezala, praktikak, aurrerapausoak ematea eta ikasitakoa naturalki garatzea ahalbidetzen du. Gure emozioez kontziente

izateak, egoera batzuetan kontzienteagoak diren erreakzio edo estrategiak bilatzera garamatza.

Helduok gure seme-alaben eredu gara; egoera batzuen aurrean nola egin, hitz egin edo adierazi behar dugunaren erreferentzia gara. Horrez gain, gure lana ere bada beraien emozioak kudeatzen irakastea.

Familiaren ikuspegitik, gurasook emozioak kudeatzen lagun dezakegu, gure seme-alaben epealdi desberdinetan zehar, adinari eta ulermenari egokitutako hizkuntza eta jarduerak erabiliaz:



- Beraien emozioei izena jarri sentitzen dutenaz jabetzeko: “Haserre zaude?”, “Zeinen pozik zauden!”, “Nola sentitu zara?”, “Zer gertatzen zaizu?”, etab.

- Besteen emozioez jabetu eta hausnartu; enpatia landu: “Konturatu zara haserre zaudela eta ez zarela entzuten ari?”, “Nola uste duzu sentitzen dela?”, “Zergatik uste duzu horrela erantzun duela?”, etab.

- Jarduteko modu desberdinak daudela agertu eta azertu: “Zer uste duzu egin dezakezula?”, “Nola konponduko duzu?”, “Beste hau ere egin dezakezu...”, “Honako hau egingo bazenu, uste duzu berak ulertuko lukeela?”...

- Ulertu, lagundu (emozionalki), enpatizatu. Epaitu gabe entzun. Beraien emozioak errespetatu behar ditugu, heldu bezala (esperientziagatik) gure seme-alabengan emozio hori sortu duten egoeraren larritasuna ulertzen ez badugu ere.

- Seme-alabekin denbora, espazioa eta jarduerak partekatu. Beraiekin jostatzen garenean, hitz egin edo ongi pasatzen dugunean, gure arteko lotura estutzen dugu eta elkar hobeto ezagutzeko aukera dugu.

- Sentitzen dutena adieraz dezatela ahalbidetu. Horretarako, gurasook, besteak beste, horrela jardun dezakegu: familia-dinamikan komunikazioa dagoen ala komunikazioa bideratzeko espazio edo uneak sortu behar ditugu (adibidez: mahaian, egunerokotasuna edota planak partekatuz).

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.

Erreferentziak:

http://www.bilbao.net/cs/Satellite?c=BIO_Generico_FA&cid=1279149279702&language=eu&pageid=1279149281234&pagename=Bilbaonet%2FBIO_Generico_FA%2FBIO_generico

<http://www.fapaes.net/biblio/Guiainteligenciaemocional.pdf>