

elkarrizketa



liburu interesgarria



handia ala txikia daukan?

Autoestimu arazorik dagoan jakiteko, umea zoriontsua dan begiratu geinke. Hau da, umeak momentua gozaten dakian ala jarduteko orduan zalantza larregi daukan, bere buruagaz pozik ez dagoan, gauzak beti hobeto (ia-ia perfektu) egin gura dauzan, goibel dagoan, lagunik ez daukan, olgetan egiten ez dauan, besteen aurrean lotsatia dan, konplejuren bat daukan ...

balioa, akatsak, konplexuak, zentzu bako konparazioak, etab erabiltzen dauzalako buruan.

Segurtasun bako heldua izatera heldu daiteke, errez frustratzen dana, errez manipulaten dana edo egonkortasun emozional bakoa.

Umeak arazo hau badauka, oso garrantzitsua da goizik topatea, holan arazoari aurre egiteko gaitasuna garatu daitekeelako, etorkizunean oztopo gehiagorik ez dagian euki eta bizitzan zoriontsuago izan daiten. •

dinamiketan parte hartzen, lagunen aurrean altu berba egiten edo arbela-**ra urteten.** Hori benetan latza da ume batzuetantzat, eta trauma ikaragarria lagunek barre egiten badeutsoe.

Gizarteko hartu-emonetan, ume batek autoestimu eskasa badauka, gerta leiteke beste umeen gustoko izaten ahalegintzea, taldean onartu daien, eta **holan baleiteke erraz manipulatzeta** eta besteek barregarri edo hankapean erabiltea.

Konplejuek badauke zerikusirik autoestimu txikia eukiteagaz?

Bai, finean, **konpleju batek erakusten dau ez daukagula segurtasunik geure buruagan.** Besteek guzaz egiten daben balorazioaren pentzutuan gagozala esan gura dau. Danok daukaguz akatsak eta danok gura geunke izan perfektuak. Horrek kezkek, sufrimendua, ezkutatu nahia etab. sortzen dauzanean hasten dira arazoak.

Zer egin ahal dabe gurasoek umeek autoestimu positiboa euki daien?

Gurasoen papera ezinbestekoa da seme-alaben autoestimua garatzean. Autoestimua urteetan eratzen da. **Umeak ikusten dauzan ereduak** (gurasoek, irakasleek, lagunek...) **eragin handia eukiten dabe horretan,** baita eredu horreek umeari emoten deustoen balorazioak eta irakasten jakozan baloreek be (euren koherentzia eta sendotasuna)...

Gurasoek autoestimu ona eukiteak be lagundu egiten deusto umeari berea garatzen, baina hori ez da nahikoa. Gurasoek erantzun ugari eta era askotakoak erakutsi behar deustiez **seme-alabei bizitzan sortzen diran arazoen aurrean, gauzak okertzen diranean nasai jokatu behar dala,** danok garrantzi berbera daukagula, irainek norberak gura izan ezkerro bakarrik ematen dabela min, zoriontsu izateko besteen balorazioaren pentzutuan ez dogula egon behar...

Umeak ikasi behar dau inor ez dala perfektua. Akats batzuk desagertu daitezakala, ahaleginak eginez, beste batzuk gitxitu daitezakala, eta beste batzuk, ostera, aldean eroaten ikasi behar dogula. Pertsona batek trauma handia euki ahal dau ezaugarri jakin batzuk daukazalako eta beste batek, barriz, ezaugarri euroi garrantzirik emon ez.

Zelako eragina dauka autoestimuak umeen etorkizunean?

Autoestimu ona garatzen ez dauan umeak egokitze-arazoak euki ahal dauz gaztaroan eta heldua danean.

Nerabezaroa oso sasoi gatxa da. Gazte gehienak ez dagoz seguru euren buruaz eta ez dauke konfiantzarik euren buruagan. Gorputza aldatu egiten da, eta gogoak aldaketa horreetara egokitu behar dau eta aldaketok onartu. Geure ingurukoek emoten deuskuen errefortzu soziala da garrantzitsuena; horregaitik, euren oneretzia lortu guran ibiltzen gara beti. Taldean onartuak izateko benetako ahaleginak egin behar izaten dira batzutan. **Autoestimu txikia daukan nerabeak asko sufritzen dau, eta gehiengatan ez dau sasoi hau gozaten, bere**

Zelan jakin gure umeak autoestimu

Autoestima

Los padres juegan un papel fundamental en el desarrollo de la autoestima de sus hijos. La autoestima se va formando a lo largo de los años. Depende en gran medida de la influencia de la actuación de los modelos que observa el niño (padres, profesores, amigos...), de las valoraciones que recibe de los mismos y de los principios que se le inculcan, su congruencia, su consistencia...

El que los padres posean una buena autoestima ayuda efectivamente a que sus hijos la desarrollen también pero no es suficiente. Los padres deben enseñar a los niños respuestas distintas y variadas, a los diferentes problemas que presenta la vida, a actuar con tranquilidad cuando las cosas se ponen difíciles, a pensar que todos somos igual de importantes, a enseñarles que el insulto no hace daño si uno no quiere, a no depender de la valoración de los demás para ser feliz...

Podemos detectar problemas de autoestima observando si en definitiva es un niño feliz que sabe disfrutar del momento, del presente o si por el contrario vemos que duda en exceso, no está satisfecho consigo mismo, siempre quiere hacer las cosas mejor hasta casi rayar la perfección, está triste, no tiene amigos, no juega, siente vergüenza delante de los demás, presenta algún complejo... Es necesario que se detecte a tiempo para enseñarle a desarrollar habilidades de afrontamiento con el objeto de evitar problemas futuros y ser más felices en la vida.





apurka-apurka kontrolatzen ikasten bada min gutxiago ematen du. Horrela, sufrimendu ugari ekidingo ditugu etorkizunean.

Zer egin dezakete gurasoek kasketaldi baten aurrean? Eta kale erdian egiten dutenean? Zerbait lortzen al da belarrondoko bat emanez?

Kasketaldi baten aurrean jarrera sendo eta zorrotza izan behar da; portaera apetatsu eta ezegokiaren aurrean ez da amore eman behar. Seme-alabak kale erdian kasketaldia izaten duenean errazagoa da amore ematea, egia da; baina lotsa behin sentitzea egokiagoa da etorkizunean hamaika kasketaldi jasan behar izatea baino.

Horretarako, kasketaldian jaramonik ez egiten saiaturako gara, gezurrezko malkoel ez diegu kasurik egingo, ... eta etxera heltzean zigortuko dugula esarigo diogu haurrari. Zigor egoki baten adibi-

dea hauxe izan daiteke: "amatxuk erosketak egin arte gelditu eta oztopatu gabe egoten ez badakizu, sukaldeko aukian bost minutuz egongo zara geldirik entrenamendu moduan, lasai itxaroten ikasi behar duzu eta."

Edonola ere, haurra lasai dagoen une bat aprobetxatuz eta hurrengo arazoa sortu aurretik, honakoa azalduko diogu haurrari: zerbait modu ezegokian eskatzen duen bakoitzean (negarrez, oihuka, ukazioa onartu gabe,...) eskaera ukatuko diogu automatikoki eta ez du negoziatzeko aukerarik izango.

Bestetik, zigorrak haurrak egin duen faltaren neurrikoa izan behar du; horrela, bere ardura dela ikasiko du haurrak, eta izorratzeko asmorik ez dugula ikusiko du.

Jokoan galdu eta fitxak lurrera botatz haserre jaikitzen den haurraren kasua ohikoa da. Horretarako zigorra hurrengoan jokatzeko baimenik ez ematea izan daiteke, ikusle moduan egon beharko du gainontzekoak galtzen dutenean kirol-legez jokatzeko dutela ikusten eta gogoeta eginez.

Garrantzitsua da haurrak haserre kontrolatzeko egiten dituen ahaleginak saritzea; horrela, jokatzeko modu egokiago hori indartuko dugu.

Belarrondoko bat inoiz ez ematen saiaturako gara. Jakinekua da belarrondokoa emanez kasketaldiarekin amaituko dugula berehala; baina, aldi berean, irakatsiko diogu jotzea

zilegi dela zerbait atsegin ez dugunean edo norbaitek modu jakin batez jokatzeari lortu nahi duenean.

Zer da kasketaldi hauen aurrean egin behar ez duguna?

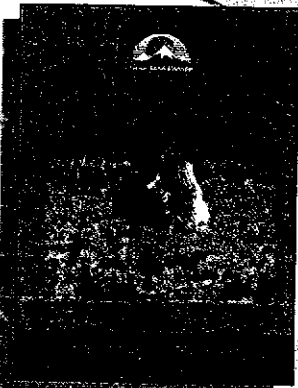
Nire aholkua da une horretan haurrari arretarik ez eskaintzea, ez oihukatzea eta ez jotzea. Kasurik egitea ez da komeni, hori baita berak nahi duena; horrela, jokatzeko modu ezegoki hori indartuko genuke.

Haurra heltzean kasketaldiak desagertuko direla pentsatzea akatsa da. Muga argi batzuk ezarri behar zaizkio, eta zer dagoen ongi eta zer gaizki bereizten ikasi beharko du. Horrela, bere buruarengan segurtasun handiagoa izango du eta emozioen autokontrol handiagoa lortuko du. *

¿Qué es lo que no debemos hacer ante las rabietas?

Mi consejo es no prestarle atención en esos momentos, gritarle o pegarle. No es conveniente hacerle caso porque es lo que él/ella pretende con ello y de esta forma estaríamos reforzando que continúe con esta inapropiada forma de actuar. Es un error pensar que cuando el niño crezca estos berrinches desaparecerán con la edad. Es necesario plantearle unos límites claros y que aprenda a distinguir qué está bien y qué mal. Adquirirá más seguridad en sí mismo y mayor autocontrol emocional.

liburu interesgarria





Autoestimua

Danok dakigu garrantzitsua dana nork bere burua estimutan eukitea, pertsonen arteko hartu-emonetarako, askatasun eta erantzukizun handiagogaz jarduteko, sentimenduak adierazoteko, etab. Baina, beharbada, baliteke umeen autoestimuan eragina izatea gurasoen, senideen eta hezitzaileen jarrerak. Badago modurik hori hobetzeko?

Azaldu egidazu: zelan hobetu leikez autoestimua, pertsonen arteko hartu-emonak?

Zenbat eta autoestimu handiagoa euki, orduan eta konfiantza handiagoa eukiko dozu zeure buruagan, eta modu ausartagoan jokatu dozu. Jendeagaz sarriago sartuko zara hartu-emonetan, eta aukera gehiago eukiko dozuz gizartean arrakastea lortzeko. Zoriontsuago izango zara eta gusturago egongo zara zeure buruagaz. Holan, jende gehiago erakarriko dozu.

Jendeagaz zenbat eta hobeto molda-

tu eta zenbat eta hartu-emon gehiago euki, orduan eta zoriontsuago izango zara, eta zeure autoestimua be gora egingo dau. Batak bestea dakar.

Kontsultako kasuen artean oso ugariak dira ikasgelan lagunik ez dauken umeak, atsedenaldiran bakarrik gelditzen diranak. Holako umeak ez baluazinozko alkarrizketea egiten dogunean, umeak jarrera ona dauka eta laguntzen ahalegintzen da, bere arazoa konpontzeko zer egin behar dauan erakustea gura daualako. Gehienetan haxe esaten dabe "beste umeek ez dabe nigaz jolastu nahi". Nik erantzuten deutes: "Zelan dakizu ba? Eurek esan deutesue? Eurakaz olgetan ahalegindu zara inoiz?" Erantzuna, gehienetan, ezezkoa izaten da. Askotan holako umeak ez dira ausartzen taldean sartzen eta taldeko kide izaten, onartuko ez dabezalakoan. Oztopoak eurek ipintzen deuteso ez euren buruari, gainontzekoen aldean euren burua ez dabelako baloratzen. Besteek gehiago balio dabe beti, indartsuagoak dira, hobeto jokatzen dabe ...

Konparazioak gogaikarriak dira. Geure burua besteakaz konparatzen badogu, beti egongo da hoherik, ederragorik, lagun gehiago daukanik edo

diru gehiago daukanik, bizkorragorik... Horra hor umeek ulertu behar daben mezueta bat.

Zelako eragina dauka autoestimua umeen jokaeran?

Autoestimua hainbat mailatan dauka eragina umeakan: eskolako errendimendutik hasi eta hartu-emonetaraino (lagunak, familia, maitasuna, etab).

Sarritan ikusten doguz ikasketetan errendimendu txikiko arazoak, nork bere buruagan konfiantza gitxi eukiteagaitik. Oztoporen bat agertu, baita txiki-txikia be, eta umeak uste dau gatz dauala gaintitzen eta ahalegindu be ez da egiten. Baina ahalegin txiki batezagaz, edo huts emonondoren barrira ahaleginduz, lortu egingo leuke.

Autoestimu urriko umeak, porrot egiten dauanean, pentsatu ohi dau bere balio eskasa dala kale eginaren arazoia, ez gitxi ahalegindu dala, zorte txarra euki dauala edo bestelako kanpofaktoreren bat izan dala tarteko.

Pentsau ohi dau, ganera, lagunak hobeak dirala eta gauzak hobeto egiten dabezala. Ez da ausartzen taldeko



Josune Egia Fernandez
Psikologoa

• BILBO



Kasketa baten aurrean zelan jokatu

Emozioak eta sentimenduak umeengan. Hainbat eta hainbat alpatu ahal dira, esate baterako, poza, tristura, beldurra, inbidia, lotsa, haserrea, etab... eta horien artean amorrua edota gure artean "kasketak" bezala eza gutzen ditugunak.

Emozio hauen aurrean hezitzea posible ote da? eta zer nola egin hori? Egia esan guraso bezala oso zaila da horrelako egoeren aurrean ondo jokatzeko baina saiaturako gara pautak batzuk ematen.

Ohikoak al dira kasketaldiak haur txikiengan? Zer dira? Nola bereizten ahal ditugu kasketaldiak eta haurraren benetako arazo edo beharrak?

Kasketak haur txikiak duten jokatzeko modu berezko eta ohikoak dira. Horrelakoetan haurrak negarrez, oihuka, zoruan ostikoak joz, lurrera botaz e.a. adierazten du amorrua eta haserrea. Orokorrean, helburu argi bi azaltzen dituzte. Batetik, aurretik ukatu dioten zerbait lortzeko ahalegina, eta bestetik, gainontzekoen arreta piztu, bai gurasoena, bai irakasle, ikaskide, sende, e.a.ena ere.

Sarritan jendearen aurrean izaten dira (aiton-amonak, izeba-osabak... daudenean). Txantaje emozional horren aurrean, gurasoek zailagoa dute

seme-alabaren nahi edo apetak ukatzea.

Gehienetan ez da zaila kasketa bat eta haurrarentzat traumatikoa izan daitekeen gertakari bat bereiztea. Horretarako, ikusi beharko dugu kasketaldia nahieraz hartu ote duen, bere begitxoetan gezurrezko malkoak ote dituen, e.a.

Egokia al da amorru hori adieraztea? Zer esan nahi du?

Pertsonentzat onuragarria eta komenigarria da sentimenduak adieraztea, modu egokian egiten denean beti ere. Haurrek ikasi behar dute poza, amorrua, haserrea eta beste emozioak modu kontrolatuan adierazten. Horretarako, hazten diren bitartean, emozioen autokontrol orekatu eta egokia garatzen irakatsi behar diete gurasoek, helduak izatean frustrazioen aurrean tolerantzia ona izaten jakin dezaten eta autoestimua egokia izan dezaten.

Haurrek gainontzekoen iritzi, gustu, ukapenak eta ideiak errespetatuko dituzten pertsonak izan behar dute etorkizunean, beren ideia eta iritziekin alderatuz zeharo ezberdinak izan arren; gainera, gainontzekoekiko jarrera tolerante eta kontrolatua izaten jakin behar dute.

Gurasoek prestatu behar dituzte irakaspen horiek lortzeko estrategiak eta pausoak, haurrek horrelako jarrera apetatsurik eta kontrolatu gabeko emoziorik izan ez dezaten, jarrera horiek erreazio neurrigabekoak eta intoleranteak sor baitituzakete etorkizunean.

Haurrak hazten diren heinean, desgertzen al dira edo beste era batez azaltzen al dira kasketaldiak? Zeintzuk dira amorrua adierazteko ezaugarriak nabarmenenak adinaren arabera?

Amorrua modu ezberdinez adierazten da haurra hazten den heinean; negarrez eta zorua joz hartzen duten haserreetatik hasita, eta helduak frustrazioa adierazteko mahaian ukabilkada bat jotzeko izaten duen portaera horretara arte. Haurra hazi ahala jokatzeko modu horrek ezaugarri ezberdinak hartzen ditu; gurasoekin haserrea edo sumindura izaten da, tristura, bakartzeko jarrera, gurasoek maite ez dutela eta antzeko pentsamendu distorsionatuak izateko joera ("izorratzeko zigortzen naute", "benetan maiteko banindute, motorra erosiko zidaten"), ulertezintasuna ("inork ez nau ulertzen", "ulertuko banindute, gaez etxera beranduago iristen utziko zidaten")... Pentsamendu hauek guztiak frustrazio, sumingarritasun eta atseka-be handiagoo sortzen dute.

Seme-alabak txiki-txikiak direnetik irakatsi behar diete gurasoek frustrazioa jasaten eta arreta modu egokian bereganatzen (zintzo izaten). Frustrazioa

