

GURASOENDAKO ALDIZKARIA

aurrera begira

11. ALEA 2007ko Martxoa



GURASOENDAKO ALDIZKARIA

aurrera begira

Laguntzaileak:

- Bergarako Udal Euskara Zerbitzua
- Bergarako Udal Artxiboa
- Bergarako Udaleko Hezitzailea
- Bergarako Udal Kirol Zerbitzua
- Aranzadi ikastola
- Mariaren Lagundia ikastola
- Kale hezitzaileak
- San Martín ikastola
- Ipintza institutua
- Berrigara
- Lea Artibaiko Amankomunazgoa
- Jardun Euskera Elkartea
- Xipizaro Ludoteka

Maketazio eta inpresioa: KOH diseinu grafikoa
eta inpresio digitala

Egilea: Bergarako Udala
Gizarte Ongizateko
Prebentziorako zerbitzua
San Martín Agirre plaza, 1
20570 Bergara
Tlf: 943779126 • Faxe: 943779182
E-maila: aloidi@bergara.net

aurkibidea:

4-5 orrialdeak: 0-5 urtera

ZORRIAK

Miren Arrate Bengoa Gorosabel
Pediatra

6-7 orrialdeak: 6-11 urtera

GURE SEME-ALABEI DIRUA ETA PAGAK
ERABILTZEN ERAKUSTEN

Nati Gutierrez Grigelmo
Psikologoa eta psikoterapeuta familiarra

8-9 orrialdeak: GURASOEN GALDERAK

Jose Ramon Fernandez

10-11 orrialdeak: 12-18 urtera

TEKNOLOGIA BERRIETARA GERTURATZEN

Libe Mariscal Ormazabal
Psikologa

Oharra: Gurasoen galderak atalean zure zalantzak erantzunak izatea nahi baduzu, lasai egin. Prebentziorako Zerbitzura zuzendu zaitez, telefonoz deitu edota E-maila idatzi eta erantzuna hurrengo atalean argitaratuko dugu. • Tlf.: 943779126 • E-maila: aloidi@bergara.net.



Babesleak:

Kultura eta Hezkuntza



Bergarako Udala

Hizkuntzen ikasketa

Josune Alberdi

Eibarko Berritzeguneko hizkuntza
normalkuntza aholkularia



Zibilizazio eta kultura guztietan egon den garrantziko elementua da hizkuntza. Jende artean elkar ulertu ahal izateko, gizartea antolatze eta jakinduria transmititzeko sortutako baliabidea da.

Hizkuntzek munduan zehar eta eginkizun anizteta jarduteko aukera ematen digute.

Hizkuntza ezberdin asko dago. Guztiek balio berbera dute, baina gizartean ez daude egoera berean. Ez dago hizkuntza hoberik edo txarragorik, ez eta nekezago edo errazagorik.

Hizkuntzak familian, eskolan eta gizartean ikasten dira. Horretarako entzun, irakurri, berba egin eta idatzi egin behar dira.

Txikitan ikasten dugun hizkuntza ez zaigu nekeza egiten, modu naturalean ikasten dugulako. Hurrengo ikasten dugun hizkuntza, lehendik dakigunaren antzekoa bada, errazagoa egingo zaigu; oso ezberdina bada, ostera, gaitzagoa egiten zaigu.

Hizkuntzak ikasterakoan eragin izugarria du familiak. Senitartekoekin ikasitako aldaera batez ere ahozkoa da, eta herriko hizkerarekin dauka lotura, euskalkia ikasten da. Eskolan egoera serioagotan erabiltzeko hizkera ikasten da, estandarra, batua. Bietatik ikasi beharra dago, osagarriak dira; gizartean, egoeraren arabera, euskalkia edo batua erabiltzen dugu.

Hizkuntza erabiliz garatu egiten dugu; erabili ezean galdu ere egin daiteke.

Zelan ikasten dituzte gure seme-alabek bi hizkuntza ofizialak eta atzerriko beste hizkuntza batzuk?

- Gaztelania beharrezko hizkuntza da gure gizartean; etengabe ari dira entzuten eta erabiltzen. Erraz ikas eta praktika dezakete. Ikastetxeetan ere lantzen da.

- Euskara hizkuntza minorizatua izanik, ezin da praktikatu hain erraz (aukera gutxiago dago erabiltzeko, batzuk ez dakitelako edo jakin arren ez dutelako erabiltzen). Euskararen garapena ziurtatzeko euskaraz jarduteko ahalik eta aukera gehien eskaintzea komeni da.

- Familiako hizkuntza ahalik eta aberatsena erabiltzea komeni da eta seme-alabek berba egiteko egoerak sortzea (elkarriketak, kontaketak, ...).

- Gurasoek euskara jakinez gero, eten barik erabiltzea oso inportantea da umeak ondo ikas dezan. Irakasteaz gain, jarrera bat erakusten dugu: hizkuntza hori guretzat ere inportantea dela, baliagarria dela, ... eta horrela sinesgarriago egiten da euskararen balioaren mezua.

- Behar-beharrezkoa da euskarazko ekintzetan parte hartzea, eta euskara erabiltzen egiten duen ahalegina baloratzea,...

Bi hizkuntza jakinda, errazago egingo zaie umei ikasketak ondo jarraitzea eta beste hizkuntza bat ere garatzea.



Kultura eta Hezkuntza



Miren Arrate Bengoa Gorosabel

Pediatra

ZORRIAK

Gure ume batek buruko azkura daukanean lehenengo gauza bururatu behar zaiguna zera da: ume horrek zorriak dituela.

Eritasun hauen sortzaileak parasitoak dira, beste norbaiten bizkar (kasu hauetan umearen bizkar) bizi diren izaki bizidunak. Normalean nahikoa handiak dira; begi hutsez ikusteko modukoak.

Zorriak aspaldiko gauza zirela pentsa daiteke, gaur egungo gizartearen zat desageritutako zerbait baliran. Zorritzarrez, duela zenbait urtetik hona parasito hauek nabarmen ugalduta dira. Ikasturtearen zenbait aro edo aldirekin kointziditzen dute ugalketa hauek; umeak oso maiz infestatzen bait dira intsektu hauekin, eta kutsapen-iturriak bestalde, jende asko egoten den lekuak bait dira.

Ezin pentsa daiteke gaur egun zorriak status sozioekonomiko apala duten lurraldeetako gauza bakarrik direnik; gizarte-maila guztietan hedatuak bait daude. Eta hortaz, ez lukete konplexu-arrazoi izan behar eta ezta erru-sentimendurik sorterazi behar ere. Baina, dena den, giza arazo bat bezala onartu beharra dago.

Zorriak nola kutsatzen dira?

Zorriak, buruan (eta ileen artean bereziki) itsasten du. Kutsapen-iturriak, lehen-lehenik, pertsona asko batera kointziditzen duteneko lekuak dira (eskolak, haurtzaindegia, kanpamenduak, etab.) Arreta berezia merezi dute eskola eta haurtzaindegiek; hauetan, beren jolasetan, umeak oso erraz elkar kutsa bait dezakete. Kapela edo antzekoen elkar-trukeak, orraziak eta jostailuak amankomunean erabiltzeak, buruko zorrien hedapen azkarra dakarte. Umeak dira, batez ere, eta edozein garaitan, adoleszentzi bitartean gehien erasaten direnak. Transmisioa, ZUZENEKO HARREMANEZ gertatzen da batez ere. Orraziak, gorroak, besteak beste, amankomunean erabiltzeak ere kutsatzea errazten du. Burutik behera erortzen diren

zorriak beti daude hilak edo lesionatuak eta ez dute, beraz, infestazioa-ko arriskurik.

Zergatik dira hain moles-toak zorriak?

Azkura handia sortzen dutelako. Gehien aurkitzen den lekua belarri-ingurua da; buruaren atzekaldea, lepondoa.

Prebentzioaren aldetik honako puntuok bete behar dira:

Umeen burua, astean behin edo bitan, ongi aztertzea bartzak ikusiz; batez ere belarri atzeetan eta lepondoan.

Bartzek larruazalera duten distantziak infestazioaren adina (edo zenbat egunetakoa den) adieraziko digu.

Familiako beste partaideak ere aztertzea komeni da.

Irizpideak:

Zuen seme/alabak zorriak ez duela pentsatzen baduzue:

- a. Astero begiratu.
- b. Ez elkartrukatu txano, buruko zintak...
- c. Zaindu orraziak eta buruko erabil-

tzen duzue tresnak, garbiak egon daitezten.

d. Zorriak ez badu, ez erebili baraien kontrako xanpu edo loziorik, bestela dituenarako inunizatatuta egongo baitira.

Tratamendua, ordea, parasitoak ikusten direnean soilik egin.

a. Parasitoen kontrako produktua eman, jarraibideei kasu eginez.

b. Kendu buruko bartz guztiak (orraziarekin, eskuz...).

c. Zortzi egun barru begiratu berriro eta bartzik nahiz zorriak balego, errepikatu. Batez bestekoa, behar da 6 aste.

d. Komenigarria da familia guztiari begiratzea.

Eta ikastolan zer?

Ikusten denez, zorrien eta bartzen aurka egitea, berez, ez da zaila. Arazoa zorriek buru batetik bestera igarotzeko duten erraztasunean dago. Horregatik, neurriak hartu behar badira, eskolako haur guztiekin hartu behar dira. Haur bakar batek tratamenduari jaramonik ez egitea nahikoa da zorriak berriro ugaritzeko.

Zure umeak zorriak baditu, mesedez ikastolan esan, gurasoak jakinaren gainean egoteko.

Kultura eta Hezkuntza



Zorriak mekanikoki kentzea

Zorriak akabatzeneko tratamendu topikoak egin arren, funtsezko osagarria da, bartzak mekanikoki kentzea. Halaber, aukera bat da, nahiz eta ez izan hain eraginkorra, botiken tratamendua kontraindikatu dagoenarako (oso haur txikiak, haurdun dauden emakumeak...), eraginkortasunik ez duenean, errefusatzaren denerako edota zorriak akabatzeneko tratamendurik erabili nahi ez duten familientzat. Mekanikoki zorriak kendu ahal izateko, zorriak akabatzeneko tratamendurik erabili gabe, motibazioa, denbora eta trebetasuna beharrezkoak dira.

Prozedura: Zorriak akabatzeneko tratamendua egin ondoren, zorriak eta bartzak kendu behar dira "orrazi estuarekin" (orrazi berezia da, 3-5 cm.ko hortz luzeak ditu eta hortzen artean milimetro bateko tartea, hobe da metalezkoa izatea eta puntak biribilduta izatea). Ilea umela dagoela orraztu behar da, zorriak gutxiago mugitzen direlako. Ilea ondo orrazteko 15-30 minutu behar dira (gehiago ilea luzea edota ugaria bada). Ilea orrazi estuarekin orraztu behar da 3-4 egunero, gutxienez bi astetan zehar. Orrazi elektrikoak ere saltzen dira. Hauek zorriak akabatzen dituzte ukitzen dituztenean; ile lehorrekin erabili behar dira eta egoera honetan zaila da zorriak akabatzea, azkar mugitzen direlako. Gainera, orrazi elektrikoek ez dituzte bartzak akabatzen.

Tratamendua aurkezteko moduak

- Lozioa (alkohol-soluzioa). Modurik onena da, produktua erraz sartzen delako eta hondar-aktibitate altuena eskaintzen duelako.
- Crema: Asma, ekzema, hazka egi-teagatik lesioak daudenean eta ume txikietan erabiltzeko lozioaren ordekoa izan daiteke.
- Txanpuk ez dira eraginkorrak, kontaktu-denbora oso laburra delako, urarekin kentzen direlako eta intsektizidaren azken kontzentrazioa oso diluituta dagoelako. Gehiegizko urak intsektua babesten du eta erresistentziak erraztu.

- Sprayak: Hobe da produktu hauen erabilera saihestea, ez direlako lozioak baino eraginkorragoak eta begietan sartzeko arriskua dagoelako.

Tratamenduaren akatsen zergatia:

- Diagnostiko okerra (azkura dermatitisagatik, zahiatatik...)
- Modu egokian erabiltzeko jarraibideak ez betetzea.
- Produktu ez-egokiak erabiltzea (txanpuk) edota kopuru ez-egokiak erabiltzea.
- Berriz infestatzea (tratatu gabeko pertsonen bitartez)
- Erresistentzia (ez ohikoa). 24 ordura zorriak bizirik daudela edo hazka egi-teagatik sortutako lesioak daudela ikusten badugu, erresistentziak daudela pentsa daiteke.
- Zorriak akabatzeneko tratamenduekiko erresistentzia: Azken urteetan zorriak akabatzeneko tratamenduekiko erresistentziak sortzen hasi dira, batez ere tratamendu hauek dosi baxuetan erabiltzen direlako. Esan beharra dago, ustez, erresistentzia kasuak diren hainbat, benetan, tratamenduen hutsegiteak izan direla, metodoak, dosiak edo denborak gaizki erabiltzeagatik edo produktu ez-eraginkorrak erabiltzeagatik.
- Ozpin diluitua, ohiko metodoa izan da, bartzak iletara itsasten dituen zementu itsaskorra disolbatzen laguntzeko eta orrazterakoan errazago kendu ahal izateko. Ezin da inoiz erabili zorriak akabatzeneko tratamendua baino lehenago, berau diluitzen duelako. Egile batzuk diotenez, tratamendu ostean ere ez litza-teke erabili beharko, tratamenduaren eraginkortasuna gutxitu dezakeelako.
- Badaude, beste metodo asko, belarrak eta olio naturalak oinarritzat hartzen dituztenak eta baita, etxeko erremedioak ere, baina ez da ezer argitaratu beraien segurtasuna eta eraginkortasuna ezagutze-rra emateko.

Gaizki erabilitako tratamenduak edo berriz infestatzea erresistentziak baino ugariagoak dira.

Podría pensarse que los piojos son un problema de antaño y que han desaparecido de la sociedad actual. Por desgracia, en los últimos años estos parásitos han proliferado notablemente. Los colegios y guarderías merecen una atención especial, ya que los niños/as al jugar pueden transmitirse piojos muy fácilmente

Puntos que ayudan en la prevención:

Examinar la cabeza de los niños/as una o dos veces por semana en busca de liendres, especialmente tras las orejas y en la nuca.

La distancia de la piel a la que se encuentren las liendres (o su número de días) nos dará una idea del nivel de infestación existente.

Es conveniente examinar al resto de la familia.

Criterios a seguir:

Si piensa que su hijo/a no tiene piojos:

- e. Examen semanal.
- f. No intercambiar gorros, cintas del pelo, etc.
- g. Los peines y accesorios para el pelo deben estar limpios.
- h. Si no hay piojos, no deben utilizarse champús o lociones antipiojos, ya que ello podría provocar una inmunización no deseada.

El tratamiento solamente debe aplicarse cuando se detecten parásitos.

d. Aplicar un producto antiparasitario siguiendo las instrucciones del mismo.

e. Quitar todas las liendres (con un peine, a mano...).

f. A los ocho días, realizar un nuevo examen y, si aparecen piojos o liendres, repetir el tratamiento. Como media, se necesitan 6 semanas para una limpieza total.

d. Es recomendable examinar al resto de la familia.

Hay que resaltar que muchos supuestos casos de resistencia son realmente fallos de tratamientos debidos al empleo de métodos, dosis o tiempos inadecuados o al uso de productos inefectivos.



Nati Gutierrez Grigelmo

*Psikologa eta psikoterapeuta
familiarra*

GURE SEME-ALABEI DIRUA ETA PAGAK ERABILTZEN LAGUNTZEA

6-11 urte arteko neska-mutikoen gurasoekin hitz egiten dudanean, maiz honelako esaldiak entzuten ditut: "Diru apur bat duen bakoitzean, ahalik eta azkarren xahutzera joateko behar larria du, eta ez du zentimorik ere uzten. Ez zaio axola zertan xahutzen duen, baina berehala joaten da gastatzera. Dirurik ez duenean, zerbait erosten diogunera arte ez dio eskatzeari uzten". Erakutsi daiteke dirua erabiltzen eta administratzen? Nola?

Bestalde, adin jakin batzuetan, honako galdera hauek izan ohi dituzte gurasoek buruan: Paga eman behar zaie? Zenbat? Komenigarria da puntu horren inguruan hausnartzea.

Neska-mutikoaren diruarekiko portaera alor horretan jasotako heziketaren araberrakoa izango da. Diruarekin dituen esperientzia horiek bere nagusitako bizitza baldintzatuko dute. Horregatik, proba-eremua izango da honako balio hauentzat: eskuzabaltasuna, ardura eta administrazio ona, baita diruzalekeria ere. Irizpidea izateko autonomia eta independentzia ematen die neska-mutikoei poltsikoan beren dirua erabili ahal izateak. Neska-mutikoei era-

bilera egokia eman diezaioten beharrezkoa da alor horretan hezteak. Gurasoek argi izan behar dute zein balio nahi duten bultzatu: aurrezteak, partekatzea, administratzea, jakitea, dependentziarik ez izatea, etab. Gurasoen eginkizuna seme-alabak bideratzea eta, jakina, horiei eredu ona ematea da.

Haurrak behatzaile onak dira, hori dela eta, koherentzia gorde behar dugu esaten diegunaren eta egiten dugunaren artean. Gurasoen portaeraren eta diruari ematen dioten erabileraren arabera, balio batzuk edo beste batzuk hartzerak "gonbidatzen" ditugu gure seme-alabak.

Bistakoa iruditzen zaigun arren, komeni zaigu gure seme-alabek diruarekin zerikusia duten ikaskuntza batzuk bere egiten dituztela egiaztatzea. Kontuan izan behar dugu ikaskuntza horiek ez direla berez hartzen, jasotako estimuluen ondorio direla. Normalki, etxean eredu egokiak izan badituzte, ohikoa da seme-alabek era kontsekuentean jardutea. Baina beti ez da horrela gertatzen, ezta ezinbestez ere. Batzuetan, beste eragin batzuen ondorioz (kontsumoaren gizartea, publizitatea, lagunak, etab.) edo ikaskuntza ba-

tzuekiko sentikortasunik ez izateagatik, gerta liteke gure seme-alabek portaera burugabeak edo ulergaitzak izatea diruari dagokionez. Hori dela eta, komeni da, beranduegi izan aurretik, portaera eta ohitura jakin batzuk bere egiten dituztela egiaztatzea.

Zuhurtziak ohartarazten digu ez dela posible guztia batera erakustea. Alor horretan jarduteko modua baldintzatzen du seme-alaben adinak, izan ere, heldutasun intelektualik ez izatean, ez dituzte ikaskuntza batzuk barneratuko. Ondorioz, adin bakoitzaren ezaugarrietara egokitzea beharrezkoa da:

- Diruarekiko jakin-mina izaten hasten dira neska-mutikoak 7 urte inguru dutenean. Momentu ona da aurretik, solidario izaten eta dirua erabiltzen irakasten laguntzeko:
 - Komeni da dirua administratzea, parte bat aurreztuz, gerora balio handiagoko gauzak lortu ditzan.
 - Dirua beharrezko gauzak eta gauza baliagarriak lortzeko da, eta gutizia edo jolas-jarduerak batzuk ordaintzeko.
 - Diruarekin solidarioak izan gaitzeko, eta beste batzuei lagundu.
- Zortzi eta hamaika edo hamabi urteren artean, munduaren irudi hain egozentrikoa ez dutenean, eta arrazoiketa batzuk egiteko eta ulertzeko eta ondorioak kausarekin lotzeko gai direnean, lanaren eta diruaren arteko harremana azaltzeko garaia da, baita gauzak zaintzeak diruarekin zerikusia duela ikastekoa ere, aurreko ikaskuntzak ahaztu gabe:
 - Erabiltzen ditugun gauzak zaindraz gero, beharrezkoak ez diren gastuak ekiditen ditugu, eta horri esker beste xede batzuetarako izango dugu dirua.
 - Dirua lanaren truke lortzen da.
- Aurrekoa kontuan izan badugu, hamabi urtetik aurrera ikaskuntza-prozesua jarraitzeko egoera onean izango gara; eta administratzen,

Kultura eta Hezkuntza



zuhurrak izaten eta beraien eskubi-deak, betebeharrak eta pribilegioak baloratzen irakatsi ahal izango diegu:

- Guztiok dugu lanaren truke dirua jasotzeko eskubidea, baina, ez ezeren truke dirua izatekoa; hori pribilegioa da.

- Dirua administratu egin behar da denboraldi jakin bateko gastuei aurre egin ahal izateko.

Horri buruz proposamen batzuk:

Zazpi urte inguru dutenean haurrei paga ematen hasi gaitezke, batuketa eta kenketa kontzeptuak erabiltzeko gai baitira, garestia eta merkea kontzeptuak oraindik barneraturik izan ez arren.

Hitzartutakoa baino diru gehiago ez zaie eman behar, nahiz eta aste erdirako dena gastatuta izan, helburuetariko bat administratzen ikastea baita. Esaterako, zerbait erosi nahi badute eta ez badute nahikoa diru... itxaroten eta aurrezten ikasi beharko dute!

Pagako diruari dagokionez, behar-beharrezkoa da hori adinaren eta familia-ekonomiaren arabera izatea. Aurrez seme-alabekin hitz egitea ondo dago, baina, jakin behar da ez dela komenigarria diru asko

ematea, nahiz eta egoera ekonomikoak horretarako aukera eman.

Helburua heziketa-irizpide batzuk finkatzea denez, zein gastuk duten lehentasuna ikasten lagunduko diegu, behar dutena, nahi dutena, izan dezaketena edo aurreztekoa den dirua bereizten erakutsiz.

Batzuetan, lagungarria izan liteke adin horretan gu nolakoak ginen pentsatzea, zer egiten genuen, diruari dagokionez zer eskatzen genuen, norbaitek erantzunik ematen zigun eta nola jokatzeko zuen pertsona hark. Bistan denez, egoera aldatu egin da garai hartatik, "beste garai batzuk ziren". Ziurrenik, gaur egun baliabide ekonomiko gehiago dituzte batzuek, desberdina da inguruen presioa, gainerakoen aurrean itxurak egiteko beharra... eta kontsumo aukera ere askoz handiagoa da. Hau da aldatu den gauzatariko bat, orain guri dagokigula erantzuna ematea. Sentikorrak izan eta gure haurtzaroa gogoratuz beraien egoera ulertzen saiatu gaitezke; baina, heldu eta guraso gisa hezteko betebeharra dugu, eta hezteko ahalegi-na egin behar dugu. Hori dela eta, batzuetan mugak jarri behar dizkiegu, nahiz eta ekonomiari dagokionez guretzat ez den inolako arazorik.



Kultura eta Hezkuntza

Irizpide argiak ez baditugu eta diru asko edo eskatzen diguten bakoitzean dirua ematen badiegu, ez dugu-lako nahi besteek baino gutxiago izan dezan edo diru asko dugulako, ez du ikasiko duena baloratzen.

Ez dezagun ahaztu gurasoen funtsezko eginkizunetarikoa bat haurrei mugak jartzea dela, horiek beraien barne kontrolak garatzen dituzten bitartean.

Poder manejar su propio dinero de bolsillo da a los chavales y chavalas autonomía e independencia de criterio. La adecuada utilización del mismo por parte de los chicos y de las chicas requiere de un aprendizaje. Los padres y madres necesitan tener claros los valores que quieren fomentar en relación con ello: ahorro, compartir, saber administrarse, la no dependencia, etc.. Según la actitud y el uso que los padres hagan del dinero, estarán "invitando" a los hijos a incorporar unos u otros valores.

- Alrededor de los 7 años los-as niños-as empiezan a tener una gran curiosidad por el dinero. Es un buen momento para ayudarles a desarrollar actitudes de ahorro, de solidaridad y del uso del dinero:
- Entre los ocho y los once o

doce años, es el momento de que descubran la relación del dinero con el trabajo y de que aprendan a relacionar el cuidado de las cosas con el dinero, además de seguir con lo anterior:

- Si hemos tenido en cuenta lo anterior, a partir de los doce años estaremos en una buena situación para seguir en este proceso de aprendizaje, podremos enseñarles a administrar, a ser previsores y a valorar sus derechos, obligaciones y privilegios:

No hay que darles más dinero del pactado aunque se lo hayan gastado a mitad de la semana, pues uno de los objetivos es que aprendan a administrarlo. Así por ejemplo, si se da el caso de que se quieren comprar algo y no tienen el dinero suficiente... ¡hay que aprender a esperar y ahorrar!

En relación con la cantidad de la paga, va bien comentarlo de antemano con los hijos, pero sabiendo que no conviene darles mucho dinero, aunque la situación económica lo permita. Aprovechando para ayudarles a priorizar sus gastos, distinguiendo lo que necesitan, de lo que desean tener ahora, de lo que puede esperar o del dinero para ahorrar.

Si no tenemos criterios claros y le damos mucho o siempre que nos pide, porque no queremos que tenga menos que los demás, o porque podemos hacerlo, aprenderá a no valorar lo que tiene. No podemos olvidarnos de que una de las funciones básicas de los padres y de las madres es servir como controles externos de los niños-as, mientras estos van desarrollando sus propios controles internos.

Jose Ramon Fernandez

(Psikologoa, Psikologia konduktualeko kabinetea)
c/ Ramon Maria Lili 2 BERGARA. Tlf: 943765939



1) Zazpi urteko alaba daukat, eta gezurretan harrapatu dugu behin baino gehiagotan. Guk azaldu diogu gezurrak esatea oso itsusia dela, eta ez dela halakorik egin behar, baina... Zer egin dezakegu horretaz ohartarazteko?

Gezurak berebiziko zeregina du haurrak helduarekin izaten dituen harremanetan, eta, adinaren eta gezurraren arazoaren arabera, gure erreakzioak aldatu egiten dira.

Umeak inolako gaiztakeriarik gabe hasten dira gezurrak esaten. Sei/zazpi urtera arte, nahastu egiten

behar dugu, laguntza-eskea egoten baita atzean gordeta.

Haurraren heldutasunaren arabera, denbora eta ahaleginak eskaini beharko diogu egia esateak duen balioari eta gezurrak zelako konfiantza gabezia sortzen duen azaltzeari. Etxeko bizikidetzara-arauek izan dadila egia esatea. Hain zuzen, araua eta haren zentzua azalduko dizkiogu: gezurra esaten badugu, besteek ez dute gugan konfiantzarik izango eta ez digute sinetsiko. Gezurra zigortu egin behar da, bai, baina funtsezkoa da egiazaletasuna bultzatzea ere, eta portaera zintzoak baloratu egi-

na eskaini behar diogu; jakin behar du, noizbait gezurra esan arren, beti maite izango dugula. Ez dugu inoiz «Gezurtia zara!» esan behar; horren ordez, hobe da «Batzuetan gezurrak esaten dituzu, eta hori ez dut atsegin» esatea. Haien portaera onak indartu behar ditugu, eta benebenetan entzun. Horretarako, entzuteko eta hitz egiteko uneak bilatuko ditugu.

Gezuraren aurrean erakusten dugun jarreraren arabera jarraituko du neska/mutikoak gezurra esaten. Eredu izatea da onena, egiaren alde apustu egin eta arau gisa ezartzea. Pazientziaz jokatu behar dugu eta egia esaten duenean zorionak eman, beharrezkoa denean gogorrrak izatea ahaztu gabe. Gezurra ohitura bihurtu baino lehen, arrazoiak bilatu behar ditugu, eta horien arabera jardun. Horrela ez bada, aholkulari profesional batengana jozea da onena.

2) Bost urteko alaba dut, eta etxean nahiko hitz egiten badu ere, ikastolan eta kalean oso isila da. Zer egin dezakegu?

Jaio eta laster, seme-alabak irekiak, lotsatiak, isilak, aktiboak... direla hasten dira pentsatzen gurasoak. Nortasun mota ugari daude haurren artean. Edozein modutan ere, gure umearen izaera baloratu eta onartzea da garrantzitsua. Haurrak hobeto moldatzen dira maite eta ulertzen ditugula baldin badakite, haien jarrera onak bultzatzen dituen giroa badago, egiten dutenarekiko interesa erakusten badugu eta epaitu gabe entzuten baditugu.

Dena den, zure alabaren jarrera beldurren batek edo autoestima-arazoren batek nahiz segurtasun ezak sortzen duela uste baduzu, aldatzen eta gehiago irekitzen lagundu diezaiokizu. Haur lotsatiek ez dute bere buruan konfiantzarik, eta txarto pasatzen dute. Normalean, helduek egiten dutena imitatuz ikasten dute umeek; beraz, eredu ona ematea komeni da —guraso lotsatiak haur lotsatiak—, eta beste pertsona eta



Kultura

dituzte errealitatea eta fikzioa, eta istorioak asmatzen, kontatzen eta bizitzen dituzte, egia balira bezala. Jolasa da eurentzat, eta helduok partaide izatea gustatzen zaie. Gainera, oraindik ez dira ohartzen, gezurra desegokia eta egia esatea baliotsua dela; maltzurkeriarik gabe, gezurrak izaten dira.

Zazpi urte ingurutik aurrera hasten dira gezurrak apropos esaten, maltzurkeriaz. Konturatzen dira gezurren bidez helburuak lortzen dituztela, eta nahi ez dituzten egoerak saihesteko, onuraren bat lortzeko, arreta erakartzeko eta onspena bilatzeko erabiltzen dituzte. Gezurra laguntza babesa da berarentzat. Hortxe bilakatzen da arazo gezurra esatea. Halako gezurren aurrean, erreakzionatu egin

ten direla ikusaraztea. Ez dira oso zigor gogorrak ezarri behar, bestela haurrak nahiago izango du gezurra esatea. Eta, halakorik gertatzen bada, ekintzaren ondoriozko zigorra eta gezurra esatearen ondoriozkoa bereizi egin behar ditugu.

Sarritan, arreta erakartzeko, harritzeko eta onspena nahiz maitasuna lortzeko esaten dute umeek gezurra. Halako gezurrak behin eta berriro erabiltzen baditu, bere burua gutxitxo estimatzen duela eta onspen-eta afektu-beharra duela pentsatu behar dugu. Kasu horietan, egiaren balioa transmititu eta arau gisa ezartzeaz gain, umearen autoestima suspertu behar dugu eta hari entzun. Alegia, baldintzarik gabeko maitasu-



Kale Hezitzaileak

ume batzuekin harremanetan jartzen ahalegindu. Hori lortzeko badira hainbat modu: lagunen baten etxera jolas egitera joaten uztea, aisialdiko eta eskolaz kanpoko jardueretan izena ematea, bere adineko haurrak dituzten helduekin planak egitea...

Saritu beste haur batzuegana hurbiltzen denean eta, urrunetik, begiradarekin errefortzu eman, zure babesa sumatu dezan. Adierazten lagundu behar diogu: kanturik gogokoenak kantatzera gonbidatu, eguneroko kontuez galdetu, bere jolas-arauak azaltzeko esan, igarkizunak eta txistak kontatzeko eskatu... Esparru handia eman behar diogu bat-bateko komunikazioari, eta ez dugu eten behar. Eten edo zuzenketa horiek kontrako estimulua dira umecarentzat. Enpatiaz entzun behar diogu, eta haren kontakizunak erabili komentatzeko gai modura.

Komenigarria litzateke, orobat, haurrari gizarte-trebetasunak irakastea, ondokoekin elkarreagin asertiboak izateko, hau da, benetan den moduan portatu dadin. Horrela, besteek jakin egingo dute zer sentitzen eta pentsatzen duen eta, horrela, ez ditu minduko edo behartuko. Dena den, besteek ere ez die utzi behar bera erabiltzen. Bere eskubideak defendatzen eta zergatiak galdetzen irakatsi behar diogu, norbera finkatzeko trebetasunak dira eta. Entzuten eta, behar denean, barkamena

eskatzen ikasi behar du. Honako hauek egiten irakatsi behar diogu: sentimenduak era sinesgarrian baina puztu gabe adierazten; hitz politak onartzen eta eskertzen, besteak gaizki sentitu ez daitezen atseginak izan direlako; agurtzen; bere burua aurkezten; kortesiazko adierazpenak erabiltzen; elkarriketetan lehen hitza esaten eta parte hartzen...

Hauxe da helburua: besteekiko harremanak ahalbidetzea eta harreman horietan ondo moldatzeko trebetasun batzuk ematea. Halere, arazoa areagotu egin dela uste baduzu, eskatu laguntza profesionala. Haur txikietan nahiko erraza izaten da jarrerak aldatzea: nahikoa da gurasoek jarraibide samur batzuk betetzea.

3) Tengo un hijo de 12 años y todavía a veces se orina en la cama. Me han comentado que podría ser un problema psicológico. ¿Qué nos aconsejas?

Con la poca información de esta carta no puedo hacer una formulación del problema en profundidad. De todas las maneras hay que aclarar que no existe una trastorno psicológico que cause la enuresis nocturna, sino más bien que los posibles trastornos emocionales y psicosociales son consecuencia de la enuresis, pudiéndose manifestar en baja autoestima y aislamiento social en los

niños, y en la familia síntomas de estrés; y por lo tanto, es muy importante actuar con rapidez para reducir sus efectos negativos.

Lo que no debe hacerse es castigarlo por orinarse, pues lo vivirá con mayor angustia, ni tampoco permitirle sin darle importancia, ya que supone no generar en él la necesidad de controlar el problema. Tampoco levantarlo por la noche, pues al hacerlo no le ayudamos a crear el mecanismo interno de despertarse asociado a las ganas de orinar, solamente evitaremos que se orine en esa(s) noche(s). Por la misma razón no utilizar pañales, ni restringirle los líquidos antes de dormir. Tampoco utilizar hierbas, inhalaciones, pues aunque se habla de mil métodos naturales que puede que funcionen, lo que realmente funciona es el cambio radical en la actitud familiar, y si utilizamos algún fármaco que sea siempre bajo control facultativo.

Les recomiendo que soliciten ayuda de un psicólogo que facilite a la familia un plan de trabajo y su supervisión para la eliminación del problema, siendo los métodos más eficaces los aparatos anti-enuréticos, los "pipi-stop", junto con un programa de aumento de capacidad funcional de la vejiga, fortalecimiento de esfínteres y refuerzo social por parte de la familia.

Libe Mariscal
Psikologa



TEKNOLOGIA BERRIETARA GERTURATZEN

XX. mendeko azken urteetan, eta XXI. mendeko lehenengo urte hauetan, teknologian aurretik antzerakorik izan ez duen gertatzen ari da eta, iraultza digitala ere deitu diezaiokegu.

Gure seme-alabetako asko screenager bihurtu dira, hau da, pantailari itsatsita ordu luzeak ematen dituzten haurrak eta nerabeak, edo bide hori har lezaketek batzuek.

Gaur egungo gurasook gai horiei buruz hausnartzeko beharra dugu. Jakin egin behar dugu gure seme-alabak nola orientatu, eurekin nola moldatu, nola hazi, zer gertatzen zaien.

Ez dugu zertan teknologia berriei gaitz guztiak egotzi. Gure seme-alabentzat aisia digitala izenda dezakeguna jolas bat besterik ez da. Gurasoak garen aldetik, garrantzitsuena eurengana hurbildu eta eurekin komunikatzeko eta hainbesteko denbora eskaintzen dieten eta eurengan hain interes handia pizten duten gai horiei buruz hitz egiteko interesa azaltzea da.

Zer gertatzen da teknologia berriekin? Batez ere, gurasoek ere menpekotasuna dutenean?

Teknologia berriak ez dira drogak, baina mendekotasuna edo atxikimendua sor dezakete, erabiltzen ditugun moduaren arabera; hori izango litzateke arrisku bat eta guk, gurasoak izanik, arrisku horren aurrean erne egon behar dugu. Beste alde batetik, teknologia berriek hainbat gaitasun bultzatu eta sustatu ere egiten dituzte, hala nola, informazioa barneratzea eta atxikitzea, indukziozko eta dedukziozko arrazoibideak egitea, estrategia kognitiboak era antolatuan eratzea eta baliatzea...

Teknologia berriak arduraz eta orekaz erabiltzea da kontua, eta gurasoak garen aldetik geure gain hartu behar dugu teknologia horiek ikuskatzeko, ezagutzeko eta partekatzeko eginkizuna. Zenbait gurasok, teknologia berriak ezagutu eta erabiltzen dituztenean, euren seme-alabek dituzten

arrisku berekin topo egiten dute, eta bideo-jokoek eta play station-ek batez ere sortzen dituzte arrisku horiek. Bideo-jokoen adibidea jarriko dugu, garatzen diren mekanismoak azaltzeko.

Bideo-jokoak etengabeko erronka dira erabiltzaileentzat, pantailan gertatzen ari diren egoera zailei aurre egiteko ingurunea behatu eta aztertzeaz gain, honako ekintza hauek ere egin behar dituztelako: informazioa barneratu eta atxiki, indukziozko eta dedukziozko arrazoibideak egin, estrategia

sunaren eta jokabidearen nahaste larriak jasan baititzakete.

Haurren eta gazteen kasuan, gurasoak gara gure seme-alabak sintoma horien aurrean orientatu behar ditugunak, batez ere urduritasuna, epilepsia edo zorabioak izan baldin badituzte.

Baina, seme-alabek ez ezik, gurasoek ere neurtu behar dute bideo-jokoen erabilera; gurasoak garenez gero, ez dugu ahaztu behar gure seme-alabek eredueta oinarrituta ikasten dutela (etxean ikusten dutena, alegia).



Kultura eta Hezkuntza

kognitiboak era antolatuan eratu eta baliatu, eta trebetasun psikomotor jakin batzuk garatu (lateralitatea, koordinazio psikomotorea...).

Jokalaria, horrela, jokoan sartzen da, eta erabakiak hartu eta ekintza motoreak burutu behar ditu etengabe.

Jokoan proposatzen diren helburuak lortzeko autoestimua handitzea ekarri ohi die jokalariei, eta askotan baita onarpen soziala ere lagunen aldetik.

Beste alde batetik, arriskuria ere bada. Pertsona batzuek mundu horretan sartzeko joera gaizbera izan dezakete, euren inguruko gainerako errealitateetatik at geratzen baitira pixkanaka (lagunak, betebeharrak sozialak, bere burua zaintzea, eta abar), eta norta-

Zer suposatzen du erabilerak horrek nerabeengan?

Garrantzitsua da teknologia berriak nola erabiltzen diren, horiek erabiltzen zenbat denbora ematen den eta, berez dagokien lekuan jartzeko orduan, norainoko gaitasun kritikoa dugun.

Nerabeentzat teknologia berriak erakargarriak dira, liluragarriak, biziki xarmatzen dituzte berdin taldera hurbiltzen dituztelako, mugagabeko aukerak dauden paradisuetara eramaten dituzte, elkarrengarekin batera eguneroko errealitateetik urruntzen dituztenak.

Kasu larri batzuetan, teknologiek sorrazten dituzten ekintzek eta jokaerek aditzera ematen dituzte mendekotasunezko jarrera berriak, eta guztiz erne egon behar dugu horien aurrean.

Oso gutxitan hitz egin daiteke mendekotasunezko jarrereaz, ziur aski; hala ere, esan behar dugu beharrezkoa dela beti arduraz jokatzeko, arriskurik egon badagoelako, guztiz txikia bada ere.

Teknologia berriak neutralak dira, ez positiboak, ez negatiboak.

Zeintzuk dira gurasoek erabili behar dituzten irizpideak teknologia berrien erabileraren aurrean?

Lehenengo urratsa izango litzateke geure buruari galdetzea zer egiten duten gure seme-alabek ordenagailuekin, bideo-jokoekin, telebista elkarrengarekin, Interneten, mp3 edo mp4 erabiltzen dituztenean, eta abar.

Lanari ekin behar diogu. Garrantzitsua da etxean teknologia berrien erabilera partekatzea, hori baita etekina ateratzeko era bat, edo teknologia horiek kritikatzeko, balioztatze edo baztertzeko era bat. Horretarako, egokia da denek partekatzen duten leku batean kokatzea.

Orain, BIDEO-JOKOAK daude puripurian. Gauza guztiekin gertatzen den bezala, teknologia horrek bere alde onak ditu, eta baita hain onak ez diren aldeak ere. Alde batetik, bideo-jokoek indarkeria bultzatzen dezake; alabaina, Interneten ez bezala, sexua ez da oso nabarmena bideo-kontsoletan. Horren arrazoiak merkataritza-koak dira batez ere, familia guztiek makina horiek beren etxeetan sartzea onar dezaten eta seme-alabentzat eros ditzaten. Bideo-jokoak ekoizten dituzten enpresa nagusiek (Sega, Nintendo, Sony) formatu horietan pornografia baztertzeko konpromisoa hartu zuten.

Funtsezkoena bideo-jokoa ondo aukeratzea da. Gure seme-alaben adinari egokitua izatea. Garrantzitsua da eurekin jolastea eta jokoa eurekin aukeratzea, joko batzuek indarkeria handiko edukia dutelako, eta horrek adin txikikoengan hiperaktibitatea eta balioen nahastea sor ditzakeelako.

Beste jarraibide garrantzitsu bat erabileraren denbora kontrolatzea da.

Familian komunikazio aktiboagoa izateko espazioak sortu behar dira, gure seme-alabei interesatzen zaizkien gaiak hautatuta.

Guraso askok gure seme-alabei euren urtebetetzean, jaunartzean edo Eguberrietan eskuko telefonoa oparitzeko modari heldu diogu, tresna horien ondorioak aztertu gabe.

Hainbatek eskuko telefonoaren alde adierazten dute horrela seme-alabak non dauden jakin dezaketela, edota ez dutela nahi seme-alabak bazterturik sentitzea, beren taldean eskurorik ez duten bakarrik direlako.

Haurrek ez dute eskuko telefonoaren beharrik, ia beti gurekin edo ikastetxean egoten direlako eta, edozer gertatuz gero, ikastetxetik familiarekin harremanetan jar daitezke.

Gurasoek mugak ezarri behar ditugu, eskuko telefonoaren erabilera zentzuzkoa bultzatzearen: erabiltzeko adina (adibidez: gutxieneko adina hamasei urtekoa izatea).

Eskukoa behar denean bakarrik erabili behar da, lanegunetan etxean utzi behar da; nerabeak bere gain har ditzake gastuak, pagatik ordainduta...

Bukatzeo, ORDENAGAILUEZ ETA INTERNETEZ hitz egingo dugu. Teknologia hori ziberkafetegietan dago, liburutegietan, eskolan, lagunen etxean...

Gure seme-alabek badakite leku askotatik eskura ditzaketela sarean dauden eduki mugagabeak. Jakinarazi behar diegu zer den mundu hori.

Etxean iragazki bat izan dezakegu, Internetek duen txarrena bertara sardakigun saihesteko, baina kalean ez da hori gertatzen.

Seme-alabengana hurbildu eta zer duten gogoko jakin behar dugu: mp3 formatuan musika jaitsi nahi duten, edo txateatu nahi duten.

Oso litekeena da beren gustukoa messengerekin konektatu eta lagunekin hitz egitea izatea, edo mezuak bidaltzea posta elektronikoen bidez, edo kirol-orrietan sartzea.

Gurasoek Interneten ibiltzeko trebetasuna lortu behar dugu. Era horretan, informazioa lortu ahal izango dugu prebenitzeko dauden tresnei buruz eta, arazoren bat sortuz gero, garaiz erantzun. Adin txikikoekin eta nerabeekin argi eta garbi hitz egin behar dugu Internet erabiltzeari buruz. Elkarrekin nabigatu behar dugu.

Heziketa-zentroetan zer segurtasun-politika baliatzen duten galdetu behar dugu, eta etxean zein ikastetxean oinarritako segurtasun-arauak ezarri.

Garrantzitsua da ordenagailua guztien begien bistan jartzea eta adin txikiko zein nerabeei Interneten ziurtasunez ibiltzen irakastea.

Amaitzeko, arriskuak zeintzuk diren azaldu dugu, eta baita gurasoek zer jarraibide bete behar dituzten ere, beren seme-alabek teknologia berriak arduraz erabili ditzaten; baina, gogorazi behar dugu oro har ez dela zertan arazorik sortu, eta teknologia berriek gure seme-alabei ekarpen positibo ugari egiten dietela. GOGO-RATU: TEKNOLOGIA BERRIAK EZ DIRA EZ ONAK, EZ TXARRAK, NEUTROAK DIRA, ETA NOLA ERABILTZEN DITUGUN DA GAKOA.

En los últimos años del siglo XX y el los primeros del siglo XXI estamos asistiendo a unos avances tecnológicos sin precedentes en el marco de los que podríamos denominar la revolución digital

Muchos de nuestros hijos se han convertido, o podrían convertirse, en Secreenagers; es decir, niños y adolescentes, que pasan muchas horas enganchados a las pantallas

Los padres y madres actuales necesitamos pensar estos temas. Se trata de saber cómo: orientarlos, conectar con ellos, educarlos, saber qué les pasa.

Es cuestión de hacer de las nuevas tecnologías un uso responsable y equilibrado, tomando el papel como padres y madres de supervisar, conocer y compartir estas nuevas tecnologías. Hay padres y madres que una vez conocen las nuevas tecnologías y las manejan se exponen a los mismos riesgos que sus hijos, sobre todo ocurre con los videojuegos y la play station en particular.

RECORDAR QUE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS NO SON BUENAS NI MALAS, SON NEUTRAS TODO DEPENDE DEL USO QUE HAGAMOS DE ELLAS.

aurrera begira

Seme-alaben heziketarako interesgarriak izan daitezkeen liburuak



Jarraian interesgarriak iruditu zaizkigun hainbat liburu-
ren berri eman nahi dizuegu. Hauetako batzuk guraso-
endako argitaratzen diren beste aldizkari batzuetan
ere gomendatu izan dituzte.

- Decir "no". Por qué es tan importante poner límites a los hijos. Phillips, Asha.

Liburu honek haurtzarotik nerabezarorako garaiak har-
tzen ditu eta seme-alaben heziketan mugak eta
arauak jartzeko zailtasunen inguruan hitz egiten du.

- Como desarrollar la autoestima en niñ@s y adoles-
centes. Lindenfield, Gael.

Liburu honek seme-alabek euren buruarengan konfi-
dantza har dezaten aholkuak, irizpideak eta estrate-
giak eskaintzen ditu

- ¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos? Aprende y educa. Diezma, Juan Carlos y De la Cruz, Carlos. Liburu honetan seme-alabekin sexualitateaz nola hitz egin daitekeen erakusten digute. Guraso guz-
tiak sexualitateaz hitz egiteko gai direla ohartaraziz.

- Guía práctica para padres y madres. Internet con los menores riesgos. Aftab, Parry. Liburu honetan gura-
soek interneten erabileraren onura eta kalteak isladat-
zen ditu eta bide batez, arriskuei aurre har-tzeko hain-
bat irizpide ematen ditu.

- Drogas al desnudo. Askigintza. Bertan, droga desber-
dinen inguruko informazio erabilgarria urkitu ahal izan-
do da.

aurrera begira