

GURASOENDAKO ALDIZKARIA

aurrera begira



GURASOENDAKO ALDIZKARIA

aurrera begira

Laguntzaileak:

- Bergarako Udal Euskara Zerbitzua
- Bergarako Udal Artxiboa
- Bergarako Udaleko Hezitzailea
- Bergarako Udaleko Hezkuntza teknikaria
- Kale hezitzaileak
- Aranzadi ikastola
- Mariaren Lagundia ikastola
- 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 • Faxa: 943779182
E-maila: aloidi@bergara.net

aurkibidea:

4-5 orrialdeak: 0-5 urtera
GURE SEME-ALABEN DERRIGORREZKO
ZAINZA AITON-AMONEN KONTURA
EGON BEHAR DA?

6-7 orrialdeak: 6-11 urtera
SEME-ALABAK IKASKETARAKO
NOLA MOTIBATU

8-9 orrialdeak: GURASOEN GALDERAK

10-11 orrialdeak: 12-18 urtera
NOLA ORIENTATU SEME-ALABAK
IKASKETEN AUKERATZEAN

Aurten artikuluen egileak:
ETXADI.

Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Juan Luis Martín Ayala Doktorea
Ainhoa Manzano Fernández Doktorea

Prebentzioaren inguruan, gurasoei zuzendutako hainbat zerbitzu:



ETXADI

"Familientzako orientazio psikologikoa"
ZERBITZUA

- Ostegunero 2 ordu: 11:00-12:00 / 16:00-17:00
- Telefonoz: **94 405 15 49**
- Postaz idatzita: **ETXADI. Maximo Agirre 18 bis,**
5. pisua. 10.dptoa. 48011 BILBO
- Internet bidez idatzita: **www.bergara.net • www.etxadi.org**



Juan Luis Martín Ayala Doktorea
Ainhoa Manzano Fernández Doktorea

"Aurrera begira" aldizkaria interneten: www.bergara.net

Babesleak:



Bergarako Udala

HERRIKO ESKOLETAKO PREBENTZIO LANA DROGEN ERABILERAREN AURREAN

Alkohola eta tabakoa eta, zenbait kasutan, bestelako substantziak ere bai, heldutasunerako garapenean hasten dira kontsumitzen, gehiago edo gutxiago, eta batik bat, nerabezaro-aurrean, nerabezaroan eta gaztaroan.

Bestalde, drogen gehiegizko erabilera-kasu asko eta asko loturik daude norberaren gaitasun jakin batzuk (norbere buruaren iritzi orekatua, bizitzarako trebetasunak, bulkaden kontrola...), balio garrantzitsuak (errespetua, elkartasuna, hausnarke-ta-kritika...) eta osasunerako jarrera positiboak ez bereganatzearekin.

Hori guztia kontuan izanda eskola, beste eremuekin batera, gune aproposa bihurtzen da drogen erabilerak sortu ditzakeen arazoei aurrea hartzeko, pertsonen heldutasun prozesuan inplikaturik dagoen eremua baita. Gainera, haur eta nerabe guztiak eremu horretan edukitzeak, populazio sektore horren osotasunera iristeko eremu ezin hobe bihurtzen du eskola. Eta aldi berean, pertsonak beraien haurtzaroa eta nerabezaroa bertan pasatzen dutenez,

eskola esku-hartze iraunkorrak, eta ez puntualak, egiteko leku aproposa bihurtzen da.

Horrela bada, herriko eskola guztiek haurtzarotik hasita bukaerako mailetara bitartean lantzen dute prebentzioa. Eta ondoko bi eratan lantzen dute:

Era inespezifikoan, hau da, drogez zuzenean hitz egin gabe. Maila guztietan erabiltzen da prebentzioa lantzeko modu hori, baina, batez ere, Haur Hezkuntzan eta Lehen Hezkuntzan erabiltzen da. Besteak beste, ondoko babes eta arrisku faktoreak lantzen dira: inplulsibitatearen kontrola, agresibitatearen gestioa, norberaren irudia, gaitasun afektiboak, komunikaziorako trebeziak, gatazkak eta arazoak era egokian konpontzeko trebeziak, eta abar.

Era espezifikoan, drogen inguruan zuzenean hitz egiten da, eta Bigarren Hezkuntza osoan prebentzioa lantzeko erabiltzen den era da, era inespezifikoarekin batera. Horrela, kannabisa, alkohola eta beste drogen kontsumoaren arriskuen inguruko hainbat gai lantzen dira.



GURE SEME-ALABEN DERRIGORREZKO ZAINZA AITON-AMONEN KONTURA EGON BEHAR DA?

Gaur egun, familia egiturak aldatzen ari dira; izan ere, geroz eta etxe gehiagotan egiten dute lan etxetik kanpo bikotearen bi kideek. Egoera honez gain, gobernuen partetik familiei zuzendutako politika falta ikus dezakegu (dohainezko hezkuntza zentroak, aitalasun-amatasun baja luzeagoak, ordeko zaintzarako laguntza pertsonal eta ekonomikoak eta abar).

Batzuetan, bikote gazteek aukeratzten dutena aiton-amonengana jotzea da; izan ere, guraso gazteen errekurtso ekonomiko murriztuak direla eta, askotan ezin dute beste pertsona bat kontratatu euren seme-alaben zaintzarako. Beste batzuetan, arrazoiak sentimentalak izan daitezke, esaterako, "haurrak hobeto atendituta daude aiton-amonekin".

Gogoratu behar dugu aiton-amonengana jo edo beste formularen bat (hezkuntza zentroa, kanguroa,

etab) erabili duten guraso horiek erruduntasun-sentsazioa eduki dezaketela, beren gurasoei nahiko luke ten adina denbora eskaintzen ez dietelako.

Eginkizun horiek betetzen dituzten 65 urte baino gehiagoko pertsona asko osasunez oso ondo daude eta, horregatik, orain arte egindako lanak betetzeaz gain, euren seme-alabei laguntza eskaintzeko ere gai dira. Belaunaldien arteko elkartasun honek ez dator bat askotan pertsona nagusiekin lotzen den pasibitate eta produktibitate ezaren irudiarekin (Díaz, 1995).

Dena den, aiton-amonek haurren zaintzaz arduratzeko aukera hori bi eratan ikus daiteke: negatiboa eta positiboa. Lehenengoan, aiton-amonek denbora falta azaldu dezakete: iloben zaintzak euren ariketetarako duten denbora gehiena kentzen die. Bere alde positiboan, txikien zaintzak euren bizitzetako "baliagarritasun" berri

bat eskaintzen die; norbaitentzat "garrantzitsua izatea" norberaren nortasun soziala mantentzeko era hoberena da (Guash, 2001).

Gaurko gizartean aiton-amonen paperak gurasoengan "zeloak" sor ditzake, euren erara hezten dituztelako edo beraien bizitzetan "muturra sartzen" dutelako. Beldur horiek ulergarriak izan daitezke. Jarrera horiek ekiditeko, hurrengo gogoratzea garrantzitsua da:

1. Gurasoek seme-alabei aiton-amonetikiko estima ona eta sana transmititu behar diete. Haiekiko harremana ez dute laguntzaile gisa bakarrik ikusi behar, baizik eta haurren formakuntza prozesuan ezinbesteko elementutzat.

2. Aiton-amonek, iloben zaintzarako laguntza gisa, abantaila batzuk eskaintzen dituzte: baliagarriak eta baloratuagoak sentitzen dira, gurasoak lasaiago daude eta seme-alabak pozik. Baina, aiton-amonei seme-alaben arduraren karga handiena utzi gabe.

3. Gogoratu behar da aiton-amonak seme-alabek gurasoengandik jasotzen duten heziketaren osagarri direla. Seme-alabek gurasoak behar dituzte, baita maitatuak, baloratuak, motibatutak direla sentitu ere. Seme-alaba bat zaintzea eta bere portara orientatzeak dakarren arduragurasoena izan behar da; izan ere, haurren garapen psikologikorako oinarritzkoa da familia giroan bizitzea.

4. Loba eta aiton-amonen artean jardura ludikoak elkarbanatzea oso positiboa da, eta jardura horiek denborarekin aldatzen joan daitezke. Lehenengo etapetan paseoak, jokoak, telebista eta marrazkiak konpartitzen dituzte eta, geroago, istorioak kontatu, elkarrekin hitz egin eta abar egin dezakete.

Udala





Jarraian, haurren eguneroko zaintza-rako gomendio batzuk eskaintzen dira:

Gurasoendako gomendioak

- Aiton-amonen nahia errespetatu, euren denbora pertsonala eta ilobak zaintzeko denboraren arteko banaketan.
- Aiton-amonen lana baloratu eta eskerrak azaldu: heziketan oso laguntza handia ematen dute.
- Gatazka bat eman baino lehen, euren eginkizunak zehaztu.
- Entzun eta euren iritziak errespetatu, nahiz eta aurrera ez eraman.
- Seme-alabei aiton-amonen irudi positiboa eskaini eta nagusiak errespetatzen irakatsi.

Aiton-amonendako gomendioak

- Zaintza eta heziketa-laguntza funtzio hori askatasunez hartu, seme-alaben beharrek presionaturik sentitu gabe, eta havei jakinarazi ardura horri erantzuna emango ez zaionean.
- Seme-alabek ilobei inposatzen dizkieten jarraibide eta ohiturak errespetatu, nahiz eta desberdinak izan.
- Ilobak babestu eta zaindu, baina mugak ere jarri, hauek tirano ez bihurtzeko.
- Gurasoak ez kritikatu eta iloben aurren beraiez ez gaizki hitz egin.
- Gurasoen bizipenak, oroitzapenak, argazkiak... transmititzea aurrera eraman daitekeen irakaskuntza hoberena da.

No es fácil criar a los hijos e hijas en la sociedad actual en la que la mayoría de las parejas trabajan fuera de casa. Uno de los recursos para el cuidado de los/las hijos/as es el de la figura de los/las abuelos/as. En este artículo se presentan los pros y los contras de esta opción que puede resultar enriquecedora para todas las partes si cada miembro del grupo familiar tiene su papel bien definido y conoce cuáles son sus responsabilidades y cuáles son sus momentos de ocio. La clave es mostrar a los/las niños/as por ambas partes respeto hacia los/las abuelos/as y respeto hacia los/las padres/madres.

Udala



SEME-ALABAK IKASKETARAKO NOLA MOTIBATU

Seme-alaben hezkuntza eskubide bat da, eta ez gurasoen betebeharrak soilak. Familian ikasketarako jarrera erakutsi daiteke, galdera eta komentarioen bidez eta eguneroko bizitzan eredu bezala jokatu. Gainera, motibatzeak eta beren gaitasunekiko konfiantza emateak hainbat baloreren garapena sustatzen du, hala nola, egindako lanarekiko gogobetetzea, gaitasun pertsonala, autonomia eta askatasuna.

Gainera, familiek hezkuntza zentroetan laguntza aurkitu dezakete; izan ere, hauen betekizunak hurrengoak dira:

- Haurrei oinarritzko ezagutzak eskaintzea.
- Etorkizunean erabiliko diren gaitasunekin lan egiten irakastea
- Baloreak transmititzea
- Gaitasun eta interesen garapena sustatzea.

- Umeen arteko elkarbizitza hobetzea.

Beraz, ikasle baten motibazioan egiteko garrantzitsua dute helduaren partetik (bai gurasoenetik baita irakasleenetik ere) jasotako arretak eta errefortzuak.

6-11 urte bitarteko etapan, haurrek ikaskuntzarako jarrera eta gauza berriekiko interes handiagoa dute, pertsonal eta sozial mailan duten adaptazio handiagoa dela eta.

Beraz, seme-alabak ikaskuntzarako motibatzeke familiek kontuan hartu behar dituzten ezaugarriak errepertatu, hurrengoak ez dugu ahaztu behar:

- Hezkuntza zentroarekin harreman etengabea izan: ez itxaron arazoak agertu arte.
- Eskakizun-maila umeen gaitasunetara egokitu, ahalegin handiagoa

eginez errefortzuan hutsegiteen bilaketan baino.

- Seme-alaben galdera eta zailtasunen aurrean, laguntzeko jarrera azaldu.

- Eraitza txarren aurrean, jarrera lasaia azaldu, baina arduragabetu gabe: ez itxaron arazoa bere kabuz konpondu arte.

- Etxeko-lanak egiteko denbora eduki dezan irakatsi, zuek bere gauzak egin gabe, autonomia sustatuz.

- Eskolaz kanpoko aktibitateak badi-tu, planifikatu baina gehiegi estutu gabe: gomendioak eman, baina bere iritzia errespetatu.

- Hezkuntza girotik kanpoko sozializazio-tokietara jotzeko aukerei eutsi (kalean, auzoan, parkean, etab.).

Internet



Motibazioa, orokorrean, gurasoek euren seme-alaben ikasketa-gaiez interesatzen direnean handiagotu egiten da, aldi berean, eskolan parte hartzerantz animatu eta aurrerapenak sarituta (ez beti gauza materialekin). Familiek, gainera, seme-alabei konfiantza eskaini behar diete, kontuan izanda porrot baten ondoren aurrerapen azkarrek ez direla ematen eta hoberena hurrei denbora eskaintzea dela, berriro konfiantza hartu eta aurreratzen has daitezten. Horretarako, garrantzitsua da aurrerapausoak ospatzea, seme-alaben dohainak indartzea eta hutsegiteetatik ikasten irakastea.

Etxeko-lanen kasuan, familiaren eginkizuna ez da haurren etxeko-lanak egitea, baizik eta irakasleekin batera etxeko-lanak egiteko dedikazioa eta prozedura planifikatzea.

Galderak egiten badituzte, ez diegu berehala erantzuna eman behar, baizik eta beraiei erakutsi eta laguntza eskaini, haiek erantzuna bilatu dezaten. Eskolako lanekiko motibazioan, gurasoen aldetik errutinak ezartzea oso garrantzitsua da; izan ere, horrek segurtasuna eskaintzen die eta denbora antolatzen laguntzen eta irakasten die.

Batzuetan, haurrek eskolan zailtasunak azaldu ditzakete. Kasu horietan, familiak ez dira urduritu behar eta seme-alabekiko paper motibatzailea hartu behar dute, hurrengo aspektuak kontuan hartuz:

- Zerbait gaizki doala onartu: arrazoiak ikusi eta ez utzi pasatzen.

- Seme-alabarekin hitz egin, bere ikuspuntua jakiteko: ez lotsagarri utzi ezta zigortu ere; guraso eta seme-alaben arteko haustura ekidin.

- Ez jarri helburu oso altuak.

- Erreakzio erasokorrak ("alfer bat zara", etab) eta mehatxuak ekidin ("barnetegi batera eramango zaitut"), horrelakoek umea emaitza txarrak ezkutatzera edo gezurrak esatera bultzatu dezake eta.

- Irakasleekin bilerak adostu, euren ikuspuntua ezagutzeko.

- Beharrezkoa bada, arazoa konpontzeko laguntza pedagogikoa bilatu, lehenik eta behin zentroko errekursoak erabiliz (orientatzailea, psikologoa, pedagogoak).

Azkenik, seme-alabak irakastetarako motibatu nahi duen edozein familierentzat, garrantzitsua da honakoak kontuan hartzea:

- Eskola-arrakasta ez dago hezkuntza zentroko "kalitatearekin" bakarrik lotuta: seme-alaben hezkuntzan aktiboki parte hartu behar da, haiek interesa antzeman dezaten.

- Egindako esfortzuarekiko kritika negatiborik ez egin, ahal dela. Ahalegina emaitzak baino gehiago baloratu.

- Arrakasta aintzat hartzeak porrota kontuan hartzeak baino gehiago motibatzen du.

- Sari materialak ez sustatu, arrakasta da ahaleginaren emaitza.

- Lan kooperatiboa sustatu, lehiakortasuna baino gehiago.

- Gurasoak, familia-bizitzako antolatzailerik diren aldetik, egoera eta estimulu berri asko eskaintzen saiatu behar dira (Adib.: irteerak, bidaiak eta jarduera kulturalak egin, edo noiz behin kirola egin).

- Bikoteko bi kideen inplikazioak garapen psikologikoa alor guztietan hobetzen du, heziketarena barne.

- Umeekin joko fisiko, araudun, kooperatibo eta abarretan jolastu.

Jardun



La diversidad de estrategias para el apoyo en las tareas escolares deben estar basadas en potenciar la confianza en los/las hijos/as sin compararles con los demás y sin transmitirles mensajes negativos. Por el contrario, se debe mantener una actitud positiva hacia lo escolar ayudándoles a aprender y a descansar del trabajo, estableciendo rutinas. No es conveniente hacer las tareas por los/las hijos/as, ya que lo que necesitan es una revisión y una supervisión final de los procesos seguidos.

GURASOEN GALDERAK

1) Lau urteko seme bat daukagu, oso atsegina oro har; ondo lo egiten du, ongi jaten du, nahiko lasaia eta maitagarria da. Baina asko haserretzen den umea da, urtebete zue-netik kasketak hartzen ditu edozein tontakeriagatik. Adibidez: euria denean eta botarik ipini gura ez duenean, edo bere laguntxo bati agur egin behar diogunean, etab. Kasketa horiek minutu batzuk irauten dute, baina negarrez eta oihuka hasten da, haserrealdi hori pasatu arte, eta berriro ere betiko ume maitekorra izatera pasatzen da... Umea horrela ikusteak penatu egiten gaitu, jakin baitakigu berak gaizki pasatzen duela eta guk ere bai.

Ohikoa da adin honetako umeen portaeran kasketak agertzea. Hurrengo urteetatik aurrera, besteen ikuspuntuan jartzen hasiko dira eta haserrealdiak, behar bezala tratatu badira, gutxitzen joango dira. Aholkuetako batzuk hurrengoak izan daitezke:

1. Norbere temperamentua kontrolatu. Ume batek kasketa bat duenean, kontrola erabat galtzen du eta berari oihu egiteak ez du eraginik izango, alderantziz, egoera okertu egingo du. Horretarako:

- Haserrea era argi baina laburrean azaldu, errua bota barik edo umea etiketatzea ekiditeko ("Jon, gaiztoa zara eta amatxo haserretzen ari

zara" esan beharrean "Jon, haserretzen ari naiz" esan).

- Ez erabili ez irainik ezta biraorik ere, umea ikaratzea eta urduritzea baino ez duzelako lortuko eta, beraz, portaera berarekin jarraitzeko probabilitateak gora egingo du, erreakzio hori probokatzen baitu.

- Kontrolerako hitz laburrak erabili, esaterako, "bale" edo "nahikoa da". Azalpen luzeak baino eraginkorragoak izango dira.

- Bere eskakizunari ez diozuela kasurik egingo era lasai eta argiz jakinarazi: "Jon, sentitzen dut, baina ez dizkizut gozoki hauek erosiko".

- Umea negarrez, oihuka edo ostikoz joka hasten bada, oso argi utzizue ez diozuela kasu egingo beste modu batez jokatu arte, baina ezabatu nahi duzuen portaera negatiboari buruz hitz egin gabe, izan ere, portaera hori aipatzen baduzue handia-gotuko baita ("Jon, aitak ez dizu kasurik egingo lasaitu arte").

- Hitzaldian isiluneak sartu, hitzek eragina izan dezaten; horrek zuei lasaitzen lagunduko dizue eta berari esaten diozuen hobeto ulertzeko.

- Astiro hitz egin, lasaitasunez eta esaten duzuenak nahi duzuen eragina izango duelako segurtasunarekin.

- Kasketa edo portaera desegoki batekin bukatu nahi duzuenean, ez barrerik egin, mezu kontraesankorra emango duzue eta.

- Egoeratik aldendu (pausu batzuk

nahikoa izango dira) edo buelta eman, arreta kentzea errazteko.

2. Ikuspuntua ez galdu. Kasketek izugarri desgastatzen dute eta familia xahutu dezakete, baina garapeneko fase normal baten parte dira (1-6 urte), ume gehienek dira.

3. Ez lotsatu. Umeen amorru erakuspena oso deserosoa da jendearen aurrean gertatzen denean, baina egoerak ez dizue umearen antojuen aurrean amore ematera bultzatu behar. Ikusle gehienek egoera ulertzen dute eta ez zaituzte epaituko.

4. Ahal duzuenean, kasketak ekidin. Egoera zehatz batzuetan kasketak gehiago ematen badira (bere anai-arrebekin jolastean edo supermerkatuan), egoera hauek ahal den bakoitzean gehiago kontrolatzen saiatu (arnasketa azkarragoa eta azalekoa da, betondoa zimurtzen da). Haserretzen ari direla ikusten baduzue, une gorenera iritsi baino lehen lasaitzen saiatu. Beste estrategia bat jostailu zehatz batekin euren arreta bideratzen saiatzea da, edo zerbait egiten laguntzeko eskatu (supermerkatuan).

5. Ez amore eman. Adin hauetako umeen aurrean amore ez emateko ahal duzuen guztia egin behar duzue. Umeek ez dute somatu behar euren kasketa zaratatsua denean nahi dutena lortzen dutela. Onartzen duzuen eta onartzen ez duzuen mugatu behar duzue.

Jardun



Oharra: zure zalantzak erantzunak izatea nahi baduzu, ondoko eran egin dezakezu: Prebentziorako Zerbitzura telefonoz deituta edota E-maila idatzi eta erantzuna hurrengo atalean argitaratuko dugu. • Telf.: 943 77 91 26 • E-maila: aloidi@bergara.net.



Jardun

2) Jakin nahiko nuke nola jokatu etxeko-lanak egin edo egunero irakurtzeko orduan 8 urteko alabak beti uko egiten duenean eta eguneroko borroka bihurtzen denean. Hau da, umea nola motibatatu inork behartu gabe bere kabuz jakin dezan zer egin behar duen?

Alde batetik, adin honekin garrantzitsua da ikasketa "ohitura" sortzea: eguneroko eta beharrezko ohitura bat izan dadila, egunero gutxi gorabehera denbora berbera iraun deza eta toki eta ordu berean eginda.

Gure laguntza ikasketarako motibaziora zuzendu behar da. Bere ikasketen aurrean interes handia azalduz eta bere etxeko-lanei garrantzi handia eskainiz lortzen da hori. Ongi egiten dituen lanak eta eguneroko lorpen txikiak kontuan hartzen diren neurrian, ahaleginean jarraitzea animatuko duzue.

Lan pertsonaleko denbora horrek balioko du oinarritzko ahalmen batzuen heziketan eragina izateko; esaterako, arreta, iraunkortasuna, lanean saiatzea, ardura, txukuntasuna eta antolaketa balioak lantzeko. Horietako ahalmen batzuk eskolan ere garatzen dituzte baina, oinarritzkoak direnez, interesgarria da euren garapenean zuzenean ere parte hartzea.

Lanak eta denbora librea aurretik antolatzea garrantzitsua da, izan ere:

- Kontzentrazioa bultzatzen du. Egin beharreko ariketan arreta jartzea errazagoa da ariketa horretarako denbora zehatz bat baldin badago.
 - Norberaren errendimenduaz jabetu eta esfortzuak erregulatzeko balio du.
 - Egin beharreko ariketen pilaketak sortzen duen kezka edo angustiaz libratzeko balio du.
- Garrantzitsua da umearekin batera ikasketa-ordutegi eraginkorra planifikatu eta diseinatzea, eta programa-

keta aproposa egitearen abantailak ikustaraztea. Helburua da zuen alabak aurretiko antolaketa baten emaitza positiboak ikustearena.

Ikasketa-plan eraginkorra horrelakoa izango litzateke:

- **Pertsonala:** ezarri behar da ikasteko eguneko zein momentu den egokiena, normalean eskolaz kanpoko zein aktibitate egiten den zehaztuz eta atseden eta aisiarako beharrezko denbora tarteak ere utziz.
- **Errealista:** komenigarria da lana bete ahal izateko moduan programatzea. Batez ere hasieran, lana betetzeko gai dela sentitu behar du zuen alabak, adore-gabezia, frustrazioa edo gaitzespena ager ez daitezen. Irakasgai zailenei eta etxeko-lanak egiteko ordenari arreta berezia eskaini behar zaie. Hobe da zailtasun ertainekoein hasi eta geroago zailenetara pasatzea, errazenekin bukatzeko.
- **Malgua:** ustekabekoetarako prest dagoena, salbuespenen aurrean alda daitekeena. Behar bada, ariketa bati eskainitako denbora handitu edo murriztu beharko da ariketa horrek zuen alabari eskatzen dion esfortzuaren edo dedikazioaren arabera.
- **Idatzizkoa:** 8 urte dituenek, egin beharreko ariketak azaltzen dituen marrazki-taula bat egitea gomendatzen dugu.

Jardun



NOLA ORIENTATU SEME-ALABAK IKASKETEN AUKERATZEAN

"Bokaziorako orientazio"-az hitz egi-ten dugunean, ez dihardugu lanbide edota lan bat aukeratzeaz soilik, baita bizimodu bat hautatzea ere. Beraz, hautaketa hori egitean, gazte-ak identitatea eta nortasuna eratzen ari direla jakin behar dugu eta, horren bidez, bizi diren gizartean eginkizun bat bereganatzen ari direla.

Bokazio-orientazioaren bidez, bate-rik, gazteei lan-munduan sartzeko erraztasunak ematen zaizkie, batez ere, dituzten aukerak, motibazioak, mugak eta interesak oinarri hartuta eta, bestetik, inguruak ezarritako erraztasunak edota oztopoak aint-zat hartuta. Beraz, eginkizun garrantzitsua da gazteei euren bokazioa aurkitzeko aholkuak eta laguntza ematea, eta hobekien egin dezaketen kultura- edo lanbi-de-jarduerarako orientazioa ema-tea (Aguirre Baztán, 1996).

Aditu batzuek (Aguirre Baztán, 1996) kontuan hartu beharreko oinarritzko helburuak zeintzuk diren gogorarazi dute, bai hezkuntza-ingurunean, bai nerabearen hur-bileko ingurunean (familiar). Hezkuntza-zentroetako espezialis-tek nerabearen gaitasunak, errendimendua, motibazioak eta interesak, adimena eta trebetasu-nak, nortasuna eta abar identifi-katu behar dituzte, ebaluazio indi-bidualizatu baten bidez, eta horren berri eman. Modu horre-tan, ingurune akademikoak zein ingurune profesionalak eskaintzen dituen benetako aukerak nerabe-aren profilari egokituta erakutsi ahal izango dituzte.

Modu berean, zentroko adituek gurasoengana jo behar dute aurretik aipatutako emaitzei buruzko informazioa emateko

eta, modu horretan, seme-alabei euren banakako errealitatearen eta gizarte-errealitatearen (ingu-runearen aukerak) inguruan ahol-kuak eta babesa emateko Nolanahi ere den, oso garrantzi-tsua da seme-alaben hautaketa askean zuzeneko esku-hartzerik ez egotea.

Amaitzeko, gogoan izan behar da hezkuntza-zentroak eman behar diola ikasleari etengabeko orien-tazio- eta aholkularitza-zerbitzu hori, horrela, lan-aniztasunerako eta -mugikortasunerako prestatu-ko baitituzte. Horrez gain, zentro-ak informazioa emango die tek-nologia berrien jarraipenari, lan-eskaintzari, eta abarri buruz. Horren guztiaren xedea gazteak lanbide-etorkizunaren inguruan erabaki egokia hartu ahal izatea da.



Internet

Zerk eragiten du bokazio hautaketa

1. Nerabearen motibazioak.

Subjektuaren motibazioetan familia-inguruneak eragina izan dezake, arlo zehatz bat hautatzeko presioa egin dezake-eta; horrez gain, parekoen inguruneak (lagunak) ere edo, amaitzeko, irakurri duen horretan, komunikabideetan ikusi duen horretan, etab. oinarritutako gustu eta lehentasunek ere eragina izan dezakete motibazioan.

2. Jarrerak.

Lan-aukera bati edo beste bati modu positiboan edo negatiboan erantzuteko joerari dagozkio. Lan batekiko edo beste batekiko jarre-ak eta lan horiek eragindako iritzia hiru osagaien arabera izan daiteke: osagai kognitiboa (gaiari buruz irakurri duguna, ikasi duguna...), osagai afektiboa (lan jakin batek eragin ditzakeen sentimenduak eta gogamen-moldeak) eta osagai konduktuala (lan bat edo beste bat hautatzeko nahia).

3. Trebetasunak edota gaitasunak.

Subjektu bakoitzaren gaitasun hauek izan daitezke adimenekoak (ulermena eta hitz-jarioa, zenbakiei lotutakoak, espazialak eta mekanikoak, arrazonamendua, oroimena...), psikomotorrak, fisikoak, artistikoak eta zentzumenei lotutakoak, eta nerabe bakoitzaren esku-trebetasunak.

4. Interesak.

Trebetasunekin batera, interesak bokazio-hautaketaren gida dira, eta motibazioari estu-estutik lotuta daude. Nork bere burua zenbat eta hobeto ezagutu, orduan eta errealistagoa izango da hautaketa, eta norberaren interesen esparruan trebetasunak hobetu egingo dira.

Argi dago aurretik aipatutako faktoreez gain, nerabeek familiaren, lagun-taldearen, hezkuntza-zentroaren eta komunikabideen eragina jasotzen dutela. Horiek guztiek eza-gutzak transmititzen dituzte, eta horien bidez norberaren eta taldearen identitatea eratzen da. Komunikabideek, hain zuzen ere, boterea, ospe ona, aisia, plazerra, kontsumoa eta abar baloratzea transmititu dezakete, eta baliteke hori nerabearentzat egokia den lan-errealitatearen aurkakoa izatea.

Familia, hezkuntza-zentroarekin batera, gaztearengandik hurbilen dagoen ingurunea da, eta lanbidea hautatzerakoan eragin positiboa zein negatiboa izan dezake. Batzuetan, seme-alabak euren kabuz hautatzeko nahiko helduak ez direla pentsa daiteke; beste batzuetan, seme-alabek gurasoek egin ez dutena lortzea nahi izaten da, gehienetan seme-alaben etorkizunerako onena dela pentsatuta. Eta beste batzuetan, lanbide batzuk beste batzuk baino gehiago baloratuz, heziketa ematen den ingurune sozialaren arabera.

Honakoa gomendatzen da:

- Familiek, seme-alabak lan-arlo desberdinetako espezialistekin harremanetan jar ditzakete (lagunak, ezagunak, etab.), horiek lanbide-jarduerei buruzko informazioa eman diezaiekete eta.
- Garrantzitsua da etxean gai horri buruz hitz egitea. Gurasoek seme-alabei entzun behar diete eta ulertu egin behar dituzte eta, aldi berean, nerabeengandik zer espero duten jakin eta argi eta garbi adierazi behar dute, azken hautaketan eragiteko asmorik izan gabe.
- Seme-alaben erabakiaren alde agertu behar dira, erabaki horren zergatiak argitzen lagundu behar dute, eta erabaki horren ondorioak eta erabaki horren alderdi egokiak edo desegokiak azaldu behar dizkiete.
- Garrantzitsua da nerabea babes-tuta sentitzea, bere hautaketa familiarentzat interesgarria dela jakinez. Familiak nerabea gidatu behar du, baina ez kontrolatu.
- Gogoan izan seme-alaba arduraduna dela eta erabakiak hartzeko gai dela.
- Gurasoek eta seme-alabek bat egiten ez badute, gai horren inguruko aditu batek esku hartzea komeni da.

Cuando hablamos de "orientación vocacional" no hacemos referencia únicamente a la elección de una profesión y/o trabajo sino, también, a una forma de vida. Por tanto, esta elección debe hacerse sabiendo que con ella los jóvenes forman una parte de su identidad, de su personalidad y que, a través de ella, asumen un papel en la sociedad en la que viven.



Udala

ANOREXIA ETA BULIMIA AURKAKO ELKARTEAK BADU EGOITZA BAILARAN

Bertan zuri laguntzeko prest gaude!

ACABE, Euskadiko Anorexia eta Bulimiaren Aurkako Elkartea da. Berau 1994an sortu zuten elikadura nahastea pairatzen zuten pertsonen senideek eta boluntarioek. EAEn hainbat egoitza ditu: Gasteizen, Donostian, Bilbon eta Debagoienan (Arrasaten). Debagoienako egoitza 2003ko maiatzetik dago martxan, ordutik elikadura nahasteetiko interesa duen makina bat debagoiendar pasa da bertatik.

Zeintzuk dira ACABE elkartearen helburuak?

- Gaixo eta senitartekoen bizi kalitatea hobetzea
- Gazteek, gehienetan emakumezkoek, Elikadura Jokaeren Nahasteengatik dituzten arrisku larriez gizartea informatzea eta sentsibilizatzea
- Senideak eta kaltetuak informatzea eta sentsibilizatzea.

Elikadura Jokaera Nahasteak dituzten kasu asko izaten al dituzue? Zein izaten da pertsona horien perfila?

Gipuzkoan urtean batez beste 100 kasu berri izaten ditugu. Horrek ez du errealitatea islatzen, hauek gure elkartera heltzen direnak baitira, soilik. Batez besteko adina 22-23 urtekoa izan arren, 13 urte eta 55 urte bitartekoak gerturatzen dira guregana. Horietariko gehienak emakumeak izan ohi dira. Neskei dagokienez, gaixotasuna gehienetan modak eragindakoa izaten da, mutilek berriz, kirolaren ondorio moduan garatzen dute. Aipatu, anorexia kasu bakoitzeko 3 bulimia kasu diagnostikatu direla.

Zer dira anorexia eta bulimia?

Anorexia duten pertsonak uko egiten diote beraien gorputza pisu egoki batean mantentzeari. Ikara diote pisua irabazi eta lodi bihurtzeari, eta beraien itxurarekiko kezka gehiegizkoa dute.

Bulimia duten pertsonak, berriz, elikagai gehiegi jaten dute, eta ondoren oka egiten, edota laxanteak eta diuretikoak hartuz orekatzen saiatzen dira. Baita dieta murriztaileen bidez ere, ohitura berriak sortu eta pertsona gaixoaren jokaera aldatzen amaitzen dutenak.

Zer zerbitzu eskaintzen ditu ACABE elkarteak Elikadura Jokaeren Nahastea duen pertsonarentzat edota haien senideentzat?

- Gaixoen zainketa eta haien senideentzako arreta
- Informazio, orientazio eta laguntza zerbitzua
- Gaixo eta familientzako talde terapiak
- Gaitzaren inguruko informazioa gizarteratzeko ekimenak

HARREMANETARAKO:

Deba Balarako bulegoa:

Astelehena: 16:00-20:00/Asteazkena: 9:00-13:00

- Helbidea: Jose Luis Iñarra pasealekua 30-32, Altamira auzoan.

- Telefonoa: 943796927

- arrasate@acabeuskadi.org

Donostiako bulegoa:

- Helbidea: Mons pasealekua 32 etxabea.

- Telefonoa: 943326250

Web orria: www.acabeuskadi.org



Euskadiko Anorexia eta Bulimiaren Aurkako elkarteak