

## FAMILIAREN ESPARRUAN BAKERAKO HEZKUNTZA LANTZEKO ORIENTAZIOAK ETA GAKOAK

Lerro hauen bidez, familiaren esparruan Bakerako eta Giza Eskubideen aldeko Hezkuntzan lan egiten lagunduko dizueten gakoak eta orientazioak eskaintzen dizkizuegu. Zenbait jarrera aurkezten dizkizuegu, elkarrizketa tolerantean eta gatazkak modu egokian konpontzean oinarritutako familia giroa lortzeko erabilgarriak izan daitezkeelakoan. Eta hori, familiaren nukleoan batera bizi zareten pertsona guztientzat: amak, aitak, semeak eta alabak.

Badakigu lan zaila dena, baina bideari ekin behar zaio, denok dakigulako gatazka egoerak luzatzea ez dela batere ona izaten gehienetan.

- **Egiazkotasuna:** egian oinarritutako harremanak izatearen garrantzia eta gertakariak edo pentsamenduak ez faltsutzea. Sarri askotan, errealitatea mozorrotzen dugu edo gezur "txikiak" esaten ditugu, pentsatuz horrela gure seme-alabei lagundu egingo diegula edo gure mezuei indarra emango diegula. Eta hori, epe luzean, gure asmo onen kontra doa.
- **Izaera ludikoa:** ilusioa eta poza transmitituz. Bizitzaren elementu positiboetan oinarrituta eta garapen bidean dauden pertsonatxo horiei aurrera egiten jarraitzeko gogoak eta ilusioa emanaz.
- **Justiziaren zentzua:** sari eta zigorrak ematerakoan pertsona orekatuak izanik eta erabakiak hartuz. Gaur egun, familiako hezkuntzaren egiaztapenik argienetakoa da gurasoek sarien erabilera handiegia egiten dugula, bigunak garela zigorrekin (mehatxu egiten dugu baina ez ditugu betetzen) eta ez dugula erabaki konprometiturik hartzen. Neurritzko zigorrak eta sari proportzionalak ezartzeko formulak bilatzea, erabakiak beldurrik gabe hartzea, gerora hutsegiteak onartzeko gai izatea, baina erabakiak unean-unean aplikatzea.

- **Enpatia sortzea:** gainontzekoen azalean jartzen ikasi behar dugu. Badakigu zaila dena, haurtzaroa eta nerabezaroa arin ahazten diren adinak baitira, baina ez da ezinezkoa. Garrantzitsua da entzuten jakitea, ulertu ahal izateko eta, horrela, eurekin hobeto sintonizatzeko.

- **Bi norabideko komunikazio afektiboa:** transmititzea, baina jasotzea ere bai, batez ere afektua jasotzea. Gure seme-alabei hitz egitea, baina entzutea ere bai. Maite ditugula transmititzeko, hitzez esan diezaiekegu, baina hitzik behar ez duten beste modu asko daude: muxuak, besarkadak, mimoak... Gure adibidearekin, euren afektuak guri transmititzen irakatsi behar diegu. Modu horretan, beharbada gatazkak ez dira konponduko, baina gatazka horiek konpontzeko giroa sortuko da.

- **Aldaketarako proiektuen gaineko ilusioa** piztea: benetako aldaketetarako aukerak ikusaraztea. Euren proiektuak baloratzea, zuenak izango balira bezala.

- **Gatazkekin ohitzea:** gatazkei aurre egitea eta erantzunak bilatzea, eta gatazkak naturalizat hartzea. Gatazka pertsonen arteko harremanekin batera doan zerbait da, eta gatazkei erantzunak ematen ohitu beharko dugu.

- **Koherentzia:** esaten ditugun ekintzak egiten saiatzea. Garrantzitsua da gure seme-alabek antzekotasunak ikustea esaten dugunaren (eta, sarritan, agintzen diegunaren) eta gure ekintzen artean. "Ez erre" esatea, gu kez inguratuta gaudenean, ez da batere hezigarria.

- **Sentsibilitatea:** sumatzen ditugun pertsona eta egoerekiko harkorrak eta sentikorrak izatea. Euren sentsibilitatea transmititzeko eta, gero, antzemateko modua da: inguruko arazoekiko ez badugu sentsibilitaterik

erakusten, ingurukoek ere ez dizkigute euren arazoak transmitituko edo ez dituzte gure arazoak ulertuko.

- **Autonomia ulertzea:** gure seme-alabek pertsona libreak izan behar dute. Ez dira geure jabetzakoak, eta, hori ulertzen dugun heinean, egokiagoa izango da eurekin dugun harremana.

- **Kritikoa-desobeditzailea:** pertsona asertiboa izateko laguntza ematea, ez dezaten dena onartu aurretik zalantzan jarri gabe. Zaila bezain garrantzitsua da gure seme-alabek ez gaituztela obeditzen ikastea, izan ere, modu horretan, gure akatsak zuzendu ahal izango ditugu.

- **Norberaren gorputza maitatu eta errespetatzen laguntzea.** Sexu eta afektu hezkuntza, garbitasun eta arreta pertsonaleko ohitura osasungarriak hartzeko hezkuntza; gurasoen zereginetako bat da.

- **Natura eta ingurugiroa maitatu eta defendatzea.** Ez bakarrik mendiko zuhaitzak errespetatzea, baita gure auzoa, herria edo hiria ere. Lan horretan, gure eredua erabakigarria da.

- **Barnekotasuna lantzen laguntzea** eta garrantzi handiko egoeretan sentitzea. Errezo edo meditazio uneak, naturaren aurreko hausnarketa espazioak eta transzendentzia familia barruan bizitzen lagunduko diguten beste une batzuk.

- **Pertsonen buruzko ikuspegi sinplistik ez transmititzea:** onak-txarrak, zuria-beltza... Pertsona eta gertakari guztiak konplexuak dira eta xehetasun eta tonalitate ugari dituzte. Beraz, euren ekintzak ez dira mugatu behar on-txarra, beltza-zuria... moduko murriztapenetara.

- **Garena eta duguna konpartitzea.** Inguruko pertsona behartsuekin baloreak, sentimenduak, jarrerak, ondasunak eta aberastasunak konpartitzean, pertsona solidarioak sortuko dira.

Familiako heziketaren lan zailean gure aletxoak jarri nahi izan dugu. Elementu zerrenda hori zabalik dago zuen ekarpenetara, eta, elkarrizketaren bidez, bakoitzaren egoerara ondoen egokituko den tresna izan nahi du. Edozein jaki prestatzean gertatzen den bezala, osagaiak, denborak eta kopuruak sukaldarien esku geratzen dira. Eta zuek zarete sukaldariak.

Zorte ona, besarkada bat eta ondo egosi osagai horiek.