

Nire seme-alabak zeloak ditu

Zeloak naturalak eta halabeharrezkoak dira. Oro har, gurasoek zeloak eta inbidiak bideratu egin ditzakete eta bideratze-lan hori ondo eginez gero, familia giro on bat lortu ahal izango dute. Horretarako, hurrengo puntuak hartu beharko dituzte kontutan:

- Haurra jaio aurretik har daitezkeen neurriak edo estrategiak:

- Familian afektua eta konfidantza nagusi badira, hobetu egingo da familia-kideen arteko giroa eta egoera hori zeloen aurkako sendagarri hoberena izango da.

- Gurasoek umeari anaia edo arreba berri bat izango duela jakinarazi behar diote; informazio hori, beti ere, duen adina kontutan hartuz emango da.

- “*Gure umetxoa*”, hau da, anai-arreba berria, maitatu eta zaindu egin behar duen familia-kide berri bat izango dela esango zaio umeari, gurasoek berarekin egiten duten bezala.

- Haurtxo bat eduki duen familia ezagun bat ikustera joan daiteke familia osoa; horrela, beste ume bati gauza politak guri entzuten ohituko da, esaterako: “*ze ume polita*”.

- Sabelean dagoen haurtxoaren bihotz-taupadak edo ematen dituen ostikadak sentitzen utziko zaio.

- Umea logelaz aldatzea pentsatzen bada, anai-arreba jaio aurretik egin beharko da (eta ez geroago); modu horretan, umeak ez du bere burua lekualdatuta sentituko.

- Erditzean eta ospitalean igaroko diren egunetan, umearen ohiturak ez aldatzen saiatu behar da, hau da, senitarteko edo lagunekin zuen etxean egon dadila, bere jostailuekin; izan ere, horrek segurtasuna eskainiko dio.

- Haurra jaio ondoren har daitezkeen neurriak edo estrategiak:

- Erditu eta gero, ama eta anai-arreba bisitatzera joan daiteke edo telefonoz amarekin hitz egin dezala utziko zaio.

- Opariren bat eskaini, haurtxoak ekarri diola esanez.

- Zuek aurrean zaudetela, umeak anai-arreba berria igurtzi edo laztan dezala utzi.

- Behin etxera iritsi eta gero, lasaitasun giro bat indartu.

- Edozein hurbilketa, adierazpen positiboen bidez indartu: “*ze ondo zaintzen duzun*”, “*oso arduratsua zara*”, “*lagundu nazazu umea garbitzen*”.

- Seme-alabekin ariketak, ilusioak eta baloreak konpartitu (elkarrekin jokoak indartu, txango eta bidaiak egin, gauzak “mesedez” eskatu, eskerrak eman eta barkamena eskatzen irakatsi).
- Ez eman gehiegizko inportantziarik portaera jeloskorrari.
- Umeak gozotasunez hartu beti, maitatuak direla senti dezaten.
- Sentitzen dutena askatasunez adierazi dezaten estimulatu, tristura eta poza gurekin konpartitu dezaten.
- Senitartekoen edo bisiten aurrean, seme-alabak laudatu eta baloratu, beraiekiko adierazpen edo iruzkin negatiboak egitea saihestuz.
 - Zer EZ den egin behar
 - Oihukatu, deskalifikatu edo euren akzioak gaitzetsi: “ez ukitu umea”, “hemendik aldendu, ez naiz zutaz fidatzen eta”, “erori egingo zaizu”.
 - Gehiegizko arreta eta dedikazioa eskaini.
 - Seme-alaba batzuei lehentasuna eman eta besteei ez.
 - Seme-alaben artean konparazioak egin.
 - Portaera desegokien aurrean, barre egin.
 - Txikiarekiko ardura guztia seme-alaba helduenaren gain utzi.

LABURPENA

Anai-arreben arteko zeloak aldatu egiten dute elkarbizitzako giroa eta horrek eragina izan dezake familia-kideen gogo-aldartean. Zeloak izatea egoera afektiboa da: maite den pertsona baten maitasuna eta arreta galtzeko beldurra da. Umea beldur da maite duen pertsona horrek beste bat nahiago izatea eta beldur horrek sortarazten dituen sentimenduak dira zeloak.

Ainhoa Manzano Fernández Dk.
 Juan Luis Martín Ayala Dk.
 ETXADI
 Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
 Centro Universitario de Psicología de la Familia