

Familia-komunikazioarako jarraibideak

Komunikazio ona izatea ezinbestekoa da familia barnean harreman onak mantentzeko eta seme-alaben hezkuntza egokia bermatzeko. Horrela, seme-alabekin sarri hitz egiten duten gurasoek, auto-konfiantza eta ikaskuntza eskaintzen diete epe ertain eta luzera. Horrezaz gain, guraso horiek pertsonen arteko harreman osasuntsuak izatera laguntzen dituzte seme-alabak.

Seme-alabei garrantzitsua eta baliotsua dena helarazteko, beharrezkoa da adierazteko aukera izatea, hau da, ezinbestekoa da elkarren arteko hizketaldiak. Eta gogoan izan elkarrizketa batean hitz egiteaz gain entzutea ere nahitaezkoa dela. Elkarrizketak seme-alaben konfiantza gara dezan beharrezkoa da:

- Serio hartzea. Ez diegu behe-mailako izaki bezala tratatu behar, azaltzen digutena jada ezagutuko bagenu bezala.
- Ez aprobetxatu egoera bera sermoia botatzeko.
- Azaldu edo galdetu nahi dutena arretaz entzun.
- Beraiei interesatzen zaienaz ere hitz egin.

Familia-komunikazio egoki batek, gai guztien inguruan hitz egiteko konfiantza sortzen du, betiere seme-alabak babestuak eta ulertuak sentitzen diren heinean. Honako hauek dira, komunikazio errazten duten alderdiak eta jarrerak:

- Distantzia egokia bilatu, beraien espazioa urratu gabe.
- Hitz egin aurretik, lasaitu.
- Buruarekin baietsi.
- Txanda itxaron.
- Tonu neutrala edo adeitsua azaldu eta poliki hitz egin.
- Kritika konstruktiboa egin, ez suntsitzailea.
- Lehendabizi positiboa dena azpimarratu, ondoren aldatu nahi den hori adierazteko.
- Mezuak zehaztu.
- Sentimenduak adierazi errudun sentiarazi gabe: *“ez ikasteak eta lanik ez egiteak benetan arduratu eta kezkatu egiten nau”* (nerabeekin).
- Orainaz hitz egin: *“motibazio gabe eta arretarik jarri gabe zaudela ohartu naiz, baliteke horregatik ez ikastea”* (nerabeekin).
- Bestearen erantzunei erreparatu eta hitz egin dezan animatu.

- Galdera irekiak egin, esaterako: *“zer egin duzue gaur eskolan?”*.
- Jokabidea kritikatu, ez pertsona (*“gaizki portatu zara”* esan, *“gaiztoa zara”* esan ordez).
- Hitz egiteko momentu aproposak bilatu.
- Seme-alabekin jarduera bateratuak burutu.
- Bestearen ikuspuntua ikustarazten saiatu.
- Mezu argiak eta ez-kontrajarriak eskaini.
- Besteen iritziak errespetatu.
- Sentimenduak adierazi eta partekatu.
- Sentimenduak adierazteko gaitasuna izan.
- Iritzia eskatu eta errespetatu.
- Zintzoak izan.
- Umorea erabili.
- Haurraren garapen mailara egokitu.
- Kontaktu bisuala mantendu eta galdetu.
- Zerbait ez dakigunean onartu.

Laburpena

Seme-alabekin komunikazio egokia eta konfiantzazko harremana izateak, beraien beharrianak aintzat hartzea errazten du eta lagungarria da haiek hezteko lanean. Seme-alabekin harreman ona izatean, hauek prestutasun gehiago azaltzen dute: ikasteko, gurasoekin beraien arazoak partekatzeko, beraien sentimenduak, jarrerak, eta nahiak adierazteko, Horrezaz gain, beste pertsonekin harreman asegarriak izaten ikasten dute.

Ainhoa Manzano Fernández Doktorea
 Juan Luís Martín Ayala Doktorea
 ETXADI
 Familia-psikologiaren Unibertsitate-zentroa
 Centro Universitario de Psicología de la Familia