

SEME-ALABEN HAZIERAN FAMILIA-ESTRESA MENDEAN HARTU

Estresa “tentsioa” esan nahi du ingelesez baina zer da estresa? Gure organismoak, ingurura egokitzeko edo hautematen dituen egoera mehatxagarrietatik babesteko erabiltzen duen erantzun naturala da. Horrez gain, inguruaren eskakizunak gaina hartzen digunean sentitzen dugun ezintasuna ere bada.

Argi dago estresa zerbait ohikoa dela eta gure egunerokoan presente dagoela. Inguruko exijentziek eta igurikapenek, bikote edo seme-alabekin ditugun gatazkek, laneko lehiakortasunek, laneko arazoek edo arazo ekonomikoek... eragina dute gugan eta tentsioa sortzen dute, estresa sustatuz egoera horiek bizitu dituen pertsonarengan eta bere ingurukoengan (estresa “kutsatu” egiten da).

Hala ere, aintzat hartu behar da estres maila bat beharrezkoa dela, eguneroko eskakizunei aurre egiteko eta erantzuteko. Baina, denboran luzatzen bada (pertsona baten errutina bilakatzen bada), gure osasunean eta familiako ongizatean izango du eragina.

Familia-testuinguruan, estresak, seme-alaben hezkuntzan eta hazieran eragiten du. Familia-giroak okerrera egiten du eta hezkuntza jarraibide desegokiak errazten ditu: familia-dinamika nahasia; zarata eta haserrealdi gehiago; maitasun adierazpen gutxiago; elkarrizketarako eta adostasunera heltzeko tarte gutxiago, pazientzia eta tolerantzia gutxiago; familiar egoteko denbora eta gogo gutxiago; erabakiak hartzeko gaitasun gutxiago; seme-alaben eskarien aurrean erraztasun handiagoz amore ematen da eta nahi dutena lortzen dute, gurasoen helburua momentu horretan seme-alabak lasaitzea eta isiltzea delako; arauak, mugak eta ondorioak egoerak gertatu ahala ezartzen dira eta gehienetan neurritz kanpokoak eta egoerarekin bat ez datozenak izaten dira, gerora gurasoak damutzen dira eta momentuan ezarritako zigorra kentzen dute. Helduen aldetik sarritan ematen diren irizpide aldaketak ez dira onak eta, horrelakoetan, adin txikikoek ez dakite nola jokatu eta familia-giroa okerrera egiten du; horrez gain, gurasoek gauzak seme-alaben ordezkari egiten dituzte gauzak arinago eta beraien erara egiteko, adin txikikoen autonomia murriztuz.

Hori dela eta, ondorengoak izan behar ditugu kontuan helduok:

- Familia-testuinguruan errutinak, ordutegiak, arauak eta mugak ezarri eta mantendu behar dira.
- Familiar egoteko denbora antolatu behar da, familiarekin egoteko eta norberarentzako denbora izateko.
- Helburu txikiak, lorgarria eta errealak jarri behar dira.
- Bizitzako egoeren aurrean jarrera positiboa mantendu behar da.
- Norberak bere gain hartu ezin ditzakeen erantzukizunak albo batera utzi behar dira.
- “Ez” esaten ikasi behar da.
- Laguntza eta sostengua bilatu behar da (emozionala, soziala...) beharrezkoa denean.
- Aisiaz gozatu behar da jardueraren bat bilatuz edo burutuz (kirola, liburu bat irakurri, kafe bat hartu, paseatu, lagunekin egon..).
- Momentu atseginez eta familiaz gozatu behar da.

LABURPENA

Garrantzitsua da kontuan hartzea, banako bakoitzak eguneroko tentsio horri aurre egiteko eta hautemateko modu desberdinak dituela. Tentsioa eragiten duena ez da egoera bera, egoera hori interpretatzeko eta hautemateko moduak baizik.

ETXADI

Familia-Psikologia Unibertsitate-zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia