

## **FAMILIA ETA KOMUNIKAZIOA AURRE-NERABEZAROAN.**

Aurre-nerabezaroa nerabezaro aurreko epealdia da. Epealdi horretan seme-alabak lehen aldaketa fisiko, psikologiko, sozial, portaerazkoak... bizitzen dituzte. Umeak izateari utzi diote, baina ez dira helduak izatera heldu. Aurre-nerabe eta guraso artean urruntzea ematen hasten da (epealdi honetako ezaugarria da). Horrek, orain arte izandako komunikaziorik okerrera egitea eta gurasoak baztertuak sentitzea eragiten du.

Aurre-nerabeengan areagotu egiten dira intimitate eta pribatutasun sentimenduak; heldu bezala tratatuak izatea nahi dute eta ez ume bezala eta egoera horrek zaildu egiten du familiaren komunikazioa. Gerta liteke, ordura arteko familia komunikazioa sermoi eta gaitzespenetan oinarrituta egotea ere.

Hala eta guztiz ere, aldaketa asko ematen dira epealdi horretan eta aintzat hartu behar dugu familiak seme-alaben ongizatea bermatzeko ezinbestekoa izaten jarraitzen duela, seme-alaben garapenean modu nabarmenean eragiten duelako. Horregatik, garrantzitsua da seme-alaben segurtasuna eta doitzea errazten duen sostengu, komunikazio, eta konfiantzazko giroa sortzea. Izan ere, guraso eta seme-alaben arteko harremanak afektuan, komunikazioan, kontrol-estrategian eta diziplinan oinarrituta daudenean, harreman horiek askoz ere eraginkorragoak izaten dira eta gazteek aurre-nerabezaroan doitze emozional eta portaera hobea izaten dute.

Hori dela eta, berebiziko garrantzia eman behar zaio familia-komunikazioari. Komunikazio horrek ondorengo zutabeak izan behar ditu oinarri: elkarrekiko errespetua, elkar entzutea (elkarrizketa ez oztopatu, telebista, egunkaria... bezalako elementuak albo batera utzita arreta jarritz...), elkarrizketarako leku eta momentu aproposa bilatzea, bestea ez kritikatzeko, adingabeak adierazitakoa ez epaitzea, heldu bezala eta ez ume bezala tratatzea, gure ateraldiak kontrolatzea (gustuko ez ditugun gauzak adierazi ditzakete)...

Komunikazioa, kalitatezkoa izateaz gain, eraginkorra izatea nahitaezkoa da, eta, horretarako ezinbestekoa da ondorengo estrategiak kontutan hartzea: hitz egiten dugunean begietara begiratzea, hasi baino lehen distantzia egokia mantentzea, buruarekin baiezkota ematea, txanda itzarotea, tonu neutral edo lagunkoia erabiltzea, elkarrizketaren hasieran gauza positiboak adieraztea eta ondoren aldatu edo ados ez gauden horri buruz hitz egitea...

## **LABURPENA**

Aurre-nerabezaroan, adin txikikoengan eta hauen familiengan aldaketa asko ematen dira. Aldaketa askoko epealdia den arren, gurasoek etxeko komunikazioa oztopatzen duten zailtasunez ohartu behar dute eta hauek gainditzen saiatu. Izan ere, adin txikikoek beraien familiengandik entzunak, babestuak eta ulertuak izateko beharra duten epealdi honetan, komunikazio egokia ezinbesteko bilakatzen da, familiaren satisfazio eta aurre-nerabearen ongizaterako.

## **ETXADI**

**Familia-psikologia Unibertsitate-zentroa**  
**Centro Universitario de Psicología de la Familia**