

# Zer moduzko eguna izan duzu?

Gure seme-alaben osasun mental  
eta emozionalari heltzeko gida



Save the Children

## Kredituak

### Egileak:

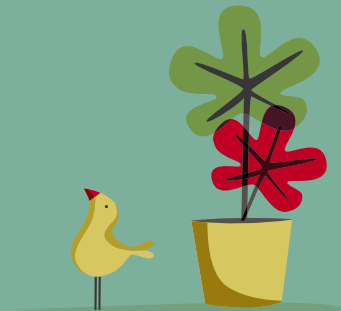
Mercedes Bermejo Boixareu  
José Antonio Luengo Latorre  
Paloma García Berrocal

### Ilustratzailea:

Maruta Tutticonfetti

### Argitaratzailea:

Save the Children  
2022ko uztaila



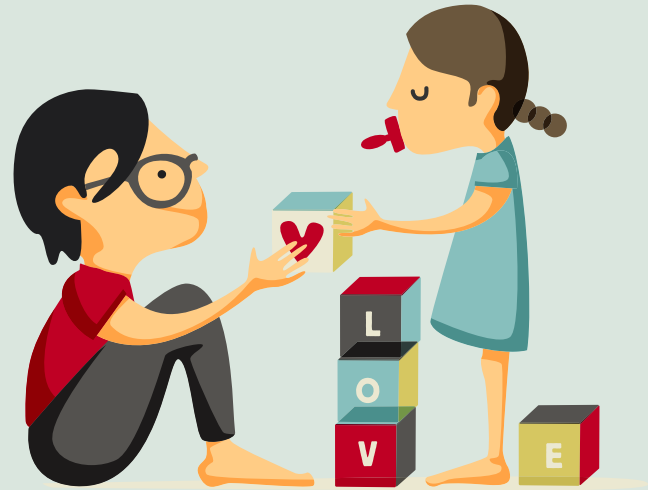
Guraso garen aldetik, asko kezkatu ohi gaitu gure seme-alaben osasunak. Inguru osasungarrietan haz daitezten nahi dugu, haien elikadura zaintzen dugu, jantzi eta babestu egiten ditugu hotza iristean, edo medikuarengana jotzen dugu gaixotzen direnean. Zaintzen al dugu, ordea, haien osasun mental eta emozionala?

Seme-alaben osasun mentala zaintzea haien ongizate fisikoa zaintzea bezain garrantzitsua da, behar bezala garatu daitezten. Haurtzarora eta nerabearora funtsezko etapak dira, eta aldaketa ugari gertatzen dira etapa horietan; gainera, aldaketa horiek beren arrastoa utziko dute helduarora iristen direnean. Haurrek autonomia handiagoa izaten ikasten dute; lehen bizipen afektibo eta sozialak izango dituzte, eta beren inguruaren eta beren buruaren ideia osatzen doaz.

Ezin izango dugu beti saihestu haur eta nerabe horiek egoera zailei aurre egin behar izatea, edota min egiten dieten uneak bizitzea. Horregatik, guraso garen aldetik, ezinbestekoa dugu seme-alabei laguntzea, ingurune seguruak eskainiz, inguru horietan komunikazioak, errespetuak, konfiantzak eta harreman afektiboek oinarri sendoa osa dezaten. Zailtasunei aurre egiteko beharrezkoak diren tresnak jarri behar dizkiegu eskura, eta laguntza behar dutenean eskatzen irakatsi behar diegu.

Gida honen bidez, modu xume batean zuen seme-alaben kezka-iturriak ulertzen lagundu nahi dizuegu gurasoei, eta osasun mentalaren gaiari heltzeko lagungarriak izan daitezkeen baliabide praktikoak jarri nahi ditugu zuen eskura horretarako, errespetuz eta ikuspegi positibo batetik lan eginez, betiere.

# 1. Zaintzea



## Hezkuntza, ikuspegi positibotik beti

Jarri arreta seme-alaben emozioetan eta emozio horiek adierazteko dituzten moduetan. Hitz egin edo aholkuak eman aurretik, saiatu haiei entzuten. Hitz egiten ari zarenean, errespetuz hitz egin beti, eta ahalegindu gertatzen zaiona ulertzen. Erakutsi konfiantza duzula harengan, maite duzula eta babesten duzula. Egin gogoeta, eta aztertu izan ditzakeen gatazkak pazientziaz. Bilatu beti hizketarako une egokienak, eta saihestu tentsio handiko egoerak. Batzuetan, hobe da itxaron, behar baino lehen erabaki bat hartu baino. Garrantzitsuena egoera zailei eman diezazkiekegun irtenbideak elkarrekin bilatzea da.

## Bizimodu osasungarria

Animatu zure semea edo alaba kirola maiz egitera. Ikusi ea behar adina lo egiten duen eta nahikoa atseden hartzen duen. Txertatu haren dietan elikagai osasungarriak, hala nola barazkiak eta fruta. Gai horren inguruan zalantzarik izanez gero, zure osasun-etxean galdetu dezakezu. Eta ez ahaztu zuk ere eredu izan behar duzula: zaindu zure elikadura, loa eta jarduera fisikoa.

## Eskaini denbora zure seme-alabei

Bilatu kalitateko denbora eta espazioak jolaserako, zinemarako, kanpoko jardueretarako, ipuinak irakurtzeko edo liburuei buruz hitz egiteko, zure semearen edo alabaren adina kontuan hartuta beti. Egin haientzat dibertigarriak izan daitezkeen jarduerak, familian denbora eta bizipenak elkarrekin pasatzeko aukera ematen dizuetenak.

## **Kidetasuna, bizitza soziala eta elkartasunaren fenomenoa**

Ikusarazi zure seme-ari edo alabari familiako kide garrantzitsua dela; entzun haren iritziak, eta kontuan hartu erabakiak hartzeko orduan. Erraztu ikaskideekin, auzoko lagunekin eta erreferentziazko bes-telako inguruneetako lagunekin harremanetan egoteko bideak. Azaldu iezaiozu besteei laguntzea ingurunean buru-belarri sartzeko eta harremanak estutzeko modu bat dela, horrek bere autoestimua indartu dezakeela, eta lagungarria izan daitekeela enpatia eta sentsi-bilitatea sustatzeko.

## **Ezarri errutina eta ohitura batzuk. Bai eta mugak ere. Eta arautu teknologien erabilera**

Ohiturek eta errutinek zeure burua antolatzen laguntzen dute, eta segurtasuna eta egonkortasuna ematen dituzte. Funtsezkoa da bizikidetzara argi eta koherenteak proposatzea eta adostea, errespetuan oinarrituta beti, lagungarri baita hori guztia haurrek zaintzen eta babesten dituztela senti dezaten. Horrez gain, irakatsi Internet, sare sozialak eta bideojokoak arduraz erabiltzen, eta gogoratu guk egiten duguna garrantzi handikoa dela ohitura onak sortzeko.

## **Lagundu bere emozioak ezagutzen eta horiez hitz egiten**

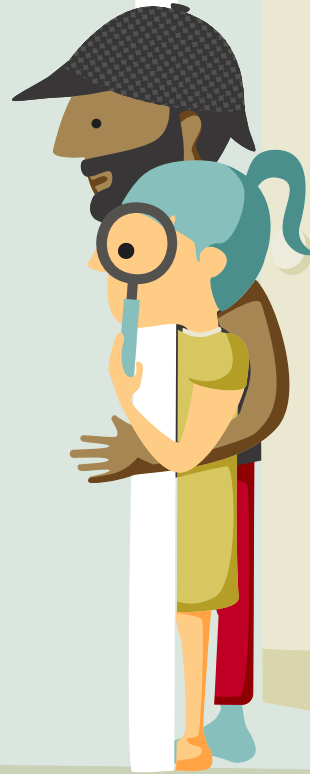
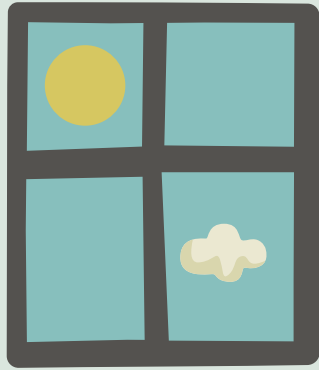
Gure seme-alabek beldurra, amorrua edo alaitasuna ere sentitzen dituzte, eta ez dakite zergatik. Garrantzitsua da haiekin hitz egitea zer sentitzen duten identifikatzeko eta sentitzen duten hori modurik egokienean kudeatzeko horrela. Azaldu diezaiokezu ez dagoela emozio onik edo txarrik, zuzenik edo okerrik, logikorik edo ilogikorik. Hor daude, besterik gabe, eta zerbait gertatzen ari dela ohartarazten digute. Emozio desatseginak sortzen dituzten egoerei aurre egitea eta emozio atseginak sortzen dituztenez gozatzea funtsezko ikaskuntzak dira bizitzan.

Lagundu iezaiozu bere emozio eta sentimenduak izendatzen. Saiatu modu natural batean egiten hori, egoera behartu gabe. Bilatu une eta leku egokiak. Entzun, eta sai-hestu balio-iritziak ematea. Sentitzen duen oro baliozkoa da, eta entzun diezaioten eta uler deza-ten behar du. Ez kendu garrantzia sentitzen duenari, eta saiatu haren tokian jartzen. Animatu behar duen guztietan laguntza es-kaizera eta esan zuri esateko zerk kezkatzen duen. Kontatu zuk ere nola sentitzen zaren.

**«Hezten ikastea. Baikortasunez heztearen erronka» gidan, hainbat adibide aurkituko dituzu, aholku horiek praktikan jartzen lagunduko dizutenak.**

Gida hemen deskargatu dezakezu.





8



## 2. Hautematea

Batzuetan, gure seme-alabak ez dira gai zer gertatzen zaien edo zerk kezkatzen dituen azaltzeko. Horregatik, funtsezkoa da gertatzen ari zaien horren adierazgarri izan daitezkeen sintomei edo adierazleei adi egotea, obsesionatu gabe, betiere.

Seme-alabei beren egunerokoan arretaz behatu behar diegu, estutu gabe edo beren intimitatean sartu gabe, edota etengabe nola dauden konta diezaguten presio egin gabe.

Ez asaldatu zure semeak edo alabak ondoren deskribatutako sintoma hauetako bat edo batzuk baditu. Horrek ez du esan nahi nahitaez nahasmendu emozional bat edo osasun mentaleko arazo bat duenik. Adierazle horiek ez dira erabakigarriak bere horretan, beste faktore batzuek ere badute zeresana: jokabide horiek zer intentsitate eta maiztasun dituzten, esaterako, edota luze irauten duten, edo beren egunerokoa edo familiarena zailtzen ote duten.

## Seinale fisikoak

- Askotan izaten du loa nahastuta (asko edo oso gutxi lo egiten du, gauetz esnatu egiten da, amesgaiztoak ditu, logura izaten du egunean zehar, etab.).
- Ohi baino nekatuago egon ohi da; triste dago, edo animorik gabe.
- Elikadura-ohiturak aldatu ditu (jateko gogo gutxiago du, pisua galdu edo irabazi du nabarmen, etab.).
- Maiz kexatzen da, ondoez fisikoa duela esanez, buruko mina, tripakoa edo giharretakoa duelako, esaterako, eta, printzipioz, min horiek ez daude gaixotasun fisiko batekin lotuta.

## Jokabidearekin lotutako seinaleak

- Ez du zaintzen bere itxura (edozein moduz jantzen da, ez dio axola zer itxura duen, etab.), ez eta bere higieena ere.
- Bat-bateko umore aldaketak izaten ditu askotan (negarrez hasten da bat-batean, antsietatea edo umore txarra izaten du, suminkor dago, etab.).
- Denbora asko pasatzen du bakarrik, edo ihes egiten die lagunei, ez da haiekin irteten. Ez du eskolara edo institutura joan nahi, edo ez du egon nahi izaten jende asko dagoen tokietan.
- Lehen gustuko zituen edo pizgarriak iruditzen zaizkien jardueretik interesa galdu du.
- Ezkutatu egiten du bere gorputza (jantzi lasaiak erabiltzen ditu, mahuka luzeko janzkiak erabiltzen ditu bero egiten duenean ere, etab.).
- Normala dena baino zauri gehiago ditu (bere buruari lesioak eragiten dizkion susmoa izan dezakezu horren ondorioz).

## Seinale kognitiboak

- Gaizki hitz egiten du bere buruaz («ez dakit ezer egiten», «ez dut ezertarako balio», etab.), edo besteen azpitik dagoela sentitzen du.
- Pentsamendu ezkorragoak ditu, katastrofista-goak, edo etorriko denaren beldur izan ohi da (oraindik gertatu ez diren egoera edo gertakari konplexuen beldur).
- Gehiegi kezkatzen da bere itxura fisikoak, pisua hartzeak batik bat (maiz aipatzen du dieta edo kirola egin beharra).
- Gehiago kostatzen zaio kontzentratzea, planifikatzea, arreta jartzea... edota haren eskolako errendimendua jaitsi egin da.
- Askotan ibiltzen du buruan nola egin diezaiokeen min bere buruari, edo heriotzaz asko pentsatzen du.
- Normalean baino gehiago aipatzen ditu bere kezkek, arrangurak, beldurrak...

## Seinale emozionalak

- Antsietatea izaten du etengabe (orainari eta etorkizunari buruzko ziurgabetasuna), eta beldur irrazionalak eta segurtasun falta handiagoa ditu.
- Emozioak kontrolatzeko zailtasunak ditu; amorrua edo oldarkortasuna, esate baterako.
- Eguneroko egoeretan edo ohiko bizimoduan, gero eta ezkortasun handiagoa erakusten du.
- Eskolara edo institutura joateak ohi baino urdu-riago jartzen du.
- Gogorik gabe dabil, eta ez zaio ezer interesatzen.
- Iruzkina negatiboak egiten ditu bere buruaz (ez duela ezertarako balio sentitzen du, gauza guztien errua berea dela uste du, etab.).

### 3. Zerbait egitea



## **Eutsi lasaitasunari, patxadaz hitz egin eta, batik bat, entzun**

Jarrera lasaia eta patxada izatea lagungarria da ulertzen ditugula senti dezaten. Horrek berak lasaitasuna, segurtasuna eta konfiantza ematen die. Garrantzi handia du gure seme-alabekin hitz egiteak, nola sentitzen diren eta zerk kezkatzen dituen jakiteko; horrela, lagundu egingo diegu gertatzen zaiena ulertzen. Behar gaituzte, beren emozioak kontrolatzen eta horiei aurre egiten ikasteko. Horretarako, gertuko pertsona bat hartu dezakezu ahotan, adibide modura, edo telesaila bat, film bat edo jolas bat. Galdera irekiak egin diezazkiekegu, «nola sentitzen zara?» eta horrelakoak... Lagunga-

rriak dira solasari ekiteko.

Entzun arretaz semeari edo alabari, eta eman balioa haren emozioei: sentitzen diren bezala sentitzeko eskubidea dute. Sortu konfiantzazko giroa, eta utzi lasaitasunez adierazten adierazi nahi duena. Ez epaitu. Tentagarria izan daitekeen arren, ez esan orain kezkatzen duten gauza horiek ez direla garrantzitsuak luzera begira. Une honetan, behar duena hauxe da: entzuten diozula eta ulertzen duzula sentitzea. Haientzat, emozio horiek errealak dira, eta garrantzitsuak oso.

## **Eman babeseta, baldintzarik gabe, eta adierazi zure bizipenak**

Saiatu seguru sentiarazten. Erakutsi zure semeari edo alabari hor zaudela, behar duen orotan laguntzeko prest. Hizketan hasteko saioa egiten duenean, erakutsi entzuteko jarrera eta zure prestasuna. Lagundu iezaiozu haren kezka eta arrangurei irtenbidea bilatzen. Kontatu zure kezka batzuk ere, batzuetan segurtasun falta edo beldurra sentitzea normala dela erakusteko. Kontua ez da lezioa ematea, egoera zailetan zuk nola jokatu zenuen azaltzea baizik; laguntzarik eskatu zenuen esatea, norengana jo zenuen, edo zer irtenbide eman zenion...

## Zure kezkak adierazi

Hitz egin ikastetxeko, eskolaz kanpoko jardueretako edo kirol eta aisialdiko eremuetako profesionalekin, zure semeak edo alabak kontatu dizuna edo zuk hauteman duzuna kontrastatzeko. Laguntza eta informazioa eska diezaiekezu, halaber, Hezkuntza Orientabideari, Psikopedagogia atalari, edo zure ikastetxeko zuzendaritza-taldeko kideei. Egoera espezifiko batzuetan, Hezkuntzako Ikuskaritza Zerbitzuarekin ere jar zaitzke harremanetan.

## Eskatu laguntza profesionala

Jokabide eta jarreretan aldaketa nabarmenak hautematen badituzu, garrantzitsua da osasun-erloko espezialistena jotzea, egoera balora dezaten. Egin kontsulta zure Oinarrizko Osasun Zentroan, osasun mentaleko beste espezialista batzuegana bideratu behar izanez gero. Kontuan izan, behar izanez gero, gizarte-zerbitzuetan edo zure inguruko beste baliabide batzuetan ere egin dezakezula kontsulta. Familiaren eta profesionalen arteko koordinazioa zenbat eta hobea izan, eraginkorragoa izango da esku-hartzea. Jarraitu haiek emandako jarraibide eta gomendioei, zure semearen edo alabaren beharrei ahalik eta hobekien erantzuteko.

## Lagundu aurreiritziak zokoratzen

Azaldu zure semeari edo alabari laguntza psikologiko espezializatua jasotzea edo kontsulta psikiatriko batera jotzea gauza normala dela, eta profesional horiek laguntzeko daudela. Barneratu beharrezkoa denean laguntza eskatzeko lotsarik edo beldurrik ez dela izan behar, garrantzitsua baita hori. Guztiok behar dugu laguntza noizbait.



## **Herritarren arretarako zerbitzua**

 012

## **Osasun Mentaleko Espainiako Konfederazioa**

Osasun mentalari buruzko  
doako informazio eta  
orientazio-zerbitzua.

 915 079 248 / 672 370 187  
informacion@consaludmental.org


## **OSAKIDETZA**

Bere buruaz beste egiteko  
saioen aurrean edo arrisku-  
egoera larrietan larrialdietako  
zerbitzuetara jotzea. Psikologo  
espezialistak dituzte.

 112

## **ANAR Fundazioa**

Haur eta nerabeei edozein  
arlotan telefonoz berehalako  
babesa eta aholkua emateko  
doako zerbitzua.

 900 202 010

## **Buru gaixotasuna duten pertsona eta senide elkarteen Euskadiko federazioa**

 944 069 430  
info@fedeaefes.org

## **Esperantzaren Telefonoa**

Laguntza ematen du, 24  
ordutan, larrialdiko egoeretan,  
doan, anonimotasuna gordez eta  
espezialisten bidez, krisi-egoera  
emozionaletan.

 914 590 055 / 717 003 717  
info@telefonodelaesperanza.org



Save the Children

