

«Zigor eta sariak alde batera utzi eta konponbideetan zentratzea da inportanteena»

SARA M. SANABRIA

PSIKOLOGOA ETA DIZIPLINA POSITIBOAN ADITUA

Psikologo klinikoa, familiei laguntzen espezialista. 7 eta 4 urteko bi haurren ama eta ikaslea. Herriz herri dabil elkarte eta guraso taldeei tailerrak ematen.

Maidar Iantzi Goienetxe



Gaur Andoain-
go Bastero
Kulturgune-
an eginen
den Gipuz-
koako Kabi
Etheen hezkuntza jardunaldi-
ko hizlarietako bat da Sara M.
Sanabria, psikologo eta hezi-
tzaile arrasatearra. Diziiplina
positiboan formatu zen erres-
petuzko heziketa baten bila
zebilelako. «Heziketa ikasketa
prozesu bat da, bai umeentzat
bai guretzat. Helduaroan ardu-
ratsuak izateko eta besteak
errespetatzeko, haurtzaroan
errespetuz tratatuak izan be-
har dute», hasi zaigu azaltzen.

**Nolatan sortu zitzaizun dizi-
plina positiboa ikasteko go-
goa edo beharra?**

Ama izan nintzenean sortu zi-
tzaidan, baita harrera zentro
batean adin txikikoekin egiten
nuen lanean ere. Ez nengoen
ados Aldunditik etortzen zi-
tzaigun heziketa moduarekin,
zigorarekin lotzen zelako, eta
gure egunerokotasunean gaz-
teekin ikusten genuen horrek
ez zuela balio. Zigorak pila-
tzen joaten ziren, eurei ahaz-
ten zitzairen zer zigor zituzten,
hezitzaileoi ere bai, eta jokabi-
dea ez zen aldatzen. Justu ama
izan nintzen, duela zortzi urte,
eta diziiplina positibora hurbil-
du nintzen. Honen arabera,
autoritatea eta mugak beha-
rrezkoak dira, baina parean
daukazu pertsona kontuan
hartu behar da. Jokabidearen
azpian beharrak daude eta ez
badituzu ulertzen oso zaila da

jokabidea aldatzea. Gainera,
ume edo gazteen jokabidea al-
datzen saiatzen gara, baina he-
zitzaile edo gurasoona ez. Eta
guk ere du behar dugu.

**Zein alternatiba dituzte sari
eta zigorrek?**

Niretzat inportanteena zigor
eta sariak alde batera uztea da,
ez direlako beharrezkoak hezi-
ketarako, eta konponbideetan
zentratzea. Jardunaldietan lan-
duko den adin tartea 0-6 arte-
koa izango da gutxi gorabehe-
ra eta adin horretan ez dituzte
zigorak ulertzen. Umetxo bat
zigortzeak postre bat edo tele-
bista kenduz mina eragiten du
bakarrik, ez du zentzurik. In-
portanteena arazoa zein den
ikustea da. Telebista itzaltzea
nahi badugu, distantziara esa-

ten diogu sarri eta hori akatsa
da, edozein pantailara begira
daudenean umeek ez digutela-
ko entzuten. Umearengana
gerturatu eta begietara begira
esaten ahal diogu «orain tele-
bista kendu behar dugu eta
afaltzera joan». Umea haserre-
tu liteke, baina gure helburua
ez da haurrak edo gazteak ez
haserretzea. Haserrea ahalik
eta errespetu handienarekin
bideratzen saiatu behar dugu
eta hor garrantzitsua da adi-
men emozionalaren garapena
gurasoengan. Hori izan liteke
heziketaren falta zaiguna. Den-
borarekin abisatu diezaiokegu.
Umeak gure nahietara egoki-
tzen saiatzen gara: «Hau egin
behar dugu». Guk badakigu
zer egin behar dugun baina as-
kotan txikiak ez eta gure atze-

tik doaz. Informazioa eman
diezaiekegu: «Orain telebista
ikusi baina gero bost minutu
lehenago abisatuko dizuet
itzaltzeko eta afaltzera joango
gara». Haurren eta gurasoen
garunak oso ezberdin funtzio-
natzen dute eta guk helduon
mundutik interpretatzen du-
gu dena. Sari batekin segituan
egiten duzu, baina hori xan-
taia da. Txikitan txokolatea es-
kaintzeak balio dizu, baina 16
urterekin ez, eta xantaia ho-
rretan hezten badituzu, zein
unetan aterako dituzu hezike-
ta mota horretatik?

**Gero eta gehiago eskatuko
dute.**

Eta gurasoak kexatu egiten ga-
ra: «Ez badiezu trukean zerbait
eskaintzen ez duzu ezer lor-

tzen». Baina gehienetan guk ohitu ditugu horretara. Asko kostatzen zaigu hori onartzea, baina oso inportantea da komunikazio mota horretan ez erortzea. Esfortzu eta pazientzia handiagoa eskatzen du. Baina heziketan luzera begiratu behar da: etorkizunean helduak izango dira.

Eskutik Hazihezibizi proiektuan zabilta.

Eskutik Hazihezibizi orain hiru urte sortu zen, errespetuzko heziketan zentratzeko helburuarekin. Formakuntzak eskaintzen ditut: hitzaldiak, tailerrak, guraso eskolak... As-tean behin bakarrik egiten dut lan orain kontsultan. Ikusten nuen familietan sarri egoten den arazoa dela komunikazio desegokia. Eta hori heziketa da. Guraso eskoletan edo tailerretan parte hartuta agian ez zirela arazo horretara helduko pentsatu nuen eta kontsultan lan egin beharrean prebentzioan aritzea erabaki nuen.

Zein behar ikusten dituzu?

Orain 30-40 urte heziketa estilo zehatz bat zegoen, askoz autoritarioagoa. Guraso moduan motxila hori dakarkigu. Baina gizartea asko aldatu da. Orduan, asko ez daude ados jaso duten heziketa estiloarekin, baina ez dakite nola egin eta errekurtsio bila etortzen dira, harremantzeko beste modu bat ikastera. Asko etortzen zaizkit guraso eskoletatik.

Nolakoak dira zure tailerrak?

Praktikoak. Ariketa gehienen helburua kontzientzia hartzea izaten da: zein jokabide ditugun, seme-alabek nola jasotzen dituzten guk esanak... Gauzak esaten ikasten dugu. Askotan mehatxua erabiltzen dugu, baina ez da beharrezkoa.

«Asko etortzen zaizkit guraso eskoletatik eta hori seinale ona da: badago jendea beste modu batera hezteko gura duena. Gero eta interes handiagoa dagoela uste dut»

Ez da berdina esatea «ez bazara dutxatik ateratzen gero ez duzu telebista ikusiko», edo «orain dutxan asko luzatzen bazara gero ez duzu denborarik edukiko telebista ikusteko». Hor egoera azaltzen duzu. Oso gogor epaituta daude akatsak gure gizartean, baina denok sartzen dugu hanka. Lehenengo gauza onartzea da, eta zer egin nezakeen hobeto sentitzeko ikusi eta bestearekin hitz egitea. Akatsetatik ikasi behar dugu, ez epaitu, ez gure kasuan ez seme-alabenean. Askotan buklean sartzen gara gure haserrean eta ez dakigu nola heldu garen horretara ere, ez dakigulako gelditzen. Saia gaitzke atzera pauso bat ematen eta pentsatzen, «hurrengoan nola egingo dugu?».

