



Saioa Aginako Lamarain

Psikoterapeuta

Emozioekin indartuz

Autoestimua haurtzarotik eraikitzen goaz, besteekin harremanetan egotearekin batera. Hasteko, haurdunaldian, haurrak, eguneko hogeita lau orduak pasatzen ditu bederrazi hilabetez amaren barruan biziz. Ikerketa ugarik bermatzen dute amaren eta semearen arteko lotura jada haurdunaldian zehar eratzen dela. Beraz, gurasoak dira haurtxoaren lehenbiziko harreman ereduak, zeinetatik estimua eta segurtasuna jaso beharko lituzkeen, ondoren autoestimua sendoa eraiki ahal izateko.

Horrela, gure hazkunde emozionala gure lehen elkartruke emozionalen mende egongo da. Maitasun adierazpenek autoestimua indartu eta emozionalki egokitutako eta zentzuzko nortasuna eraikitzen laguntzen diete haurrei. Hots, gure maitasunak, garapenaren garai ezberdinetan agertzen diren beldur naturalei aurre egiten laguntzen die. Egia da, ordea, haurren heziketa-emozionalaren arduradunak izatea ez dela batere lan samurra. Hori bai, haurrei emozioak behatzen, hitzetan adierazten eta beraien bitartez ikasten erakusteak biziki lagunduko die garapenean, harremanetan eta oinarritzko beharrak asetzen.

Ikasketa praktikaren bidez eraginkorragoa da. Emozioak, kontzeptu ukiezinak direnez, bizi izan gabe ulertzeko zailak izan daitezke. Hortaz, haurrak emozioak sentitzen ditueneko momentuak aprobetxatzea garrantzitsua da oso, haietara ohitu eta gure izatearen zati direla ikustarazteko. Beraz, gurasoek seme-alaben emozioen kudeaketa nola egin ikastea faktore garrantzitsua da. Il-do horretan, heziketa emozionalaren praktikak, ikasitakoa ahanzteak eskatzen digu helduoi. Emozio guztiak baliagarriak direla erakutsi behar diegu. Eta ho-

rretarako ezinbestekoa da helduok emozioei balioa ematea, emozioak onartzea, eta, aldi berean, horiek identifikatu, ulertu eta adierazten erakustea. Haurrengan autoestimua sango bat bultzatzeko, ondoeza era egokian adierazten erakustea beharrezkoa da. Haserrea, beldurra eta tristura bezalako emozioei aurre egiteko tresnak eskaintzea ezinbestekoa da.

Autoestimua nork bere burua ezagutu eta aintzat hartzea dakar eta hori ezinezkoa da gaizki gaudenean adierazten ez badugu. Haur asko helduon errietan iturria dira haserre edo beldur direnean. Emozio horiek gaizki sentiarazten dituzte eta soilik indarkeria erabiliz, negar edo garrasi eginez adierazten ikasi dute. Bada, garrantzitsua da haurrei helaraztea gogaitzen gaituena emozio hori adierazteko erabiltzen duten modua dela, indarkeria ekintza hori,

ez emozioa bera. Horrela, emozioak adierazteaz gain, autoestimua indartzen joango dira.

Heldu batek enpatiko azaldu behar du, haurraren negarrak eta kezak indartu gabe baina umeari garatzen lagunduko dioten erronka sozio-emozional berriak proposatuz. Hots, haurraren osasun emozionala babestu behar da, bere ezaugarri naturalen garapenaren bidez. Ezin gara saiatu gure umeak errugabetasuneko eta tolesgabetasuneko gezurrezko mundu batean hazten. Estresa eta egonezina mundu erre-alaren eta giza esperientziaren parte dira, maitasuna eta ardura bezainbeste. Oztupo horiek ezabatzen saiatzen bagara, bizitzan saihestezinak diren desafio eta desengainuei aurre egiteko zinez beharrezkoak diren gaitasunak ikasteko eta garatzeko aukera izatea galaraziko diegu. •



Haserreari aurre egiteko tresnak eskaintzea beharrezkoa da. GAURB

saioaaginako@gmail.com