

EU-DAP

GURASOENTZAKO PREBENTZIO PROGRAMA

Azken hamarkadetan, gurasoen portaera eta jarrera desberdinak seme-alaben droga erabilerarekin zuzenki erlazionatuta egon ahal direla egiaztatu da, babes eta arrisku faktoreei dagokienez (J. S. Brooks *et al.*: 1990; J. Petraitis *et al.*: 1995; L. Steinberg *et al.*: 1992; F. Mendes *et al.*: 1999; B. Simons-Morton *et al.*: 1999; R. Velleman *et al.*: 2000).

Arrazoi honengatik, 12-13 urte bitarteko nerabeei zuzendutako prebentzio programa batean gurasoak sartzea garrantzizkoa ematen du interbentzioaren eraginkortasuna hobetzeko asmoz.

Programaren helburu orokorra:

Nerabezaro goiztiarrean droga erabilerarekin zerikusia duten arrisku eta babes faktore familiarrei buruzko gurasoen ezaguerak handitzea eta heziketa estilo autoritarioa erabiltzera bultzatzea. Adierazpen honen bidez kontrol handia eta haurraren ahalegin autonomo eta independenteen estimulu positiboak batzen dituen estiloa adierazten dugu. Hurbiltze honek gurasoen jarrera pozgarria eta babesgarria eskatzen du, baita haurraren hautaketa independenteen onarpena eta sustapena ere.

Helburu espezifikoagoak:

- Gurasoei nerabearen substantzia erabilerarekin erlazionatutako familia eraginari buruzko informazioa ematea.
- Nerabezaroan zehar, identitatearen garapenari eta formazioari dagokienez, seme-alabek esperimentatzen dituzten aldaketak ulertzen laguntzea eta esparru honen barruan substantzia kontsumoa ulertzea.
- Familiaran arau argiak ezartzen eta trebetasun negoziatzaileak hobetzen gurasoak laguntzea.
- Gurasoak familia atxikimendua handitu ahal duten estrategiekiko sentikor bihurtu.

Gurasoentzako programak tartean sartzen du...

- gurasoentzako hiru arratsalde eskolan bertan (hileko maiztasunarekin);
- helburu taldeko guraso guztiei bidalitako informazioa liburuxka batean.

Interbentzioaren egitura:

Ondorengo interbentzioa EU-DAP lan esparruan inplementatutako prebentzio programan parte hartzen duten ikasleen gurasoei zuzenduta dago (interbentzio nagusia). Interbentzioa gurasoei zuzendutako EU-DAP programaren adarrean parte hartzen duten ikastetxe guztietan inplementatuko da eta helburu taldea klase parte-hartzaile bietan seme-alabak dituztenek osatuko dute (gutxi gorabehera, 80-100 pertsona).



Aditu askoren esperientzia kontuan hartzen badugu, gurasoen etortzea ezarritako taldeetara oso eskasa da (talde eskaintzetan parte hartzen duen portzentajea ez da programa jaso duten %20a baino altuagoa). Hau dela eta, programa honek ez ditu hartzen guraso taldeak, eta gai desberdinei buruzko hiru eztabaida irekitan egituratzen da.

Gurasoak bilera bakoitzera bereizirik (gutun baten bidez) gonbidatuta egongo dira, parte-hartzea handitzeko asmoz, eta bilera bakoitzaren eztabaida gaiak eta informazioa geroago zabalduko dira, liburuxka baten bidez, helburu taldeko guraso guztien artean. Guraso «boluntarioak» aurkitzeko ahalegin handiak egingo dira, eztabaidak laburtzen eta liburuxkan idazten lagunduko dutenak.

Programa osoari eta EU-DAP interbentzioari buruzko informazio guztia gurasoei emango zaie jasoko duten gutunean.

Gurasoentzako arratsalde bakoitza horrela egituratzen da:

- a. Irekitze jarduera.
- b. Hitzaldia.
- c. Guztion arteko eztabaida.
- d. Talde txikietan lana.
- e. Dramatizazioa.
- f. Itxiera.

Gurasoentzako liburuxkak sartuko ditu...

1. hitzaldiaren laburpena;
2. bileraren eztabaida-gai garrantzitsuen deskripzio laburra;
3. gurasoentzako erreferentzia bibliografikoak.

Bilera bakoitzak hiru ordu iraungo du.

Eskola bakoitzerako diseinatutako hiru gurasoentzako arratsalde daude (hilero bat, ikasleen interbentzioarekiko paraleloak) eta haietan ondorengo gaiak tratatuko dira:

1. Nerabeak hobeto ulertzen
Gaiak: nerabeen ezaugarri psikologiko eta sozialei buruzko informazioa; drogei buruzko informazioa; substantzia erabilera nerabeen arrisku portaeraren partetzat hartuta; familiaren funtzionamenduaren eragina eta papera eboluzio aldi honetan.
2. Nerabe baten gurasoak izateak elkarrekin haztea esanahi du
Gaiak: nerabeen autonomia prozesua eta identitatearen jabetzea; gatazka belaunaldia eta familiaren garapen beharrezkoa; gurasoen asertzioa.
3. Nire seme-alabekin harreman onak izateak arauak eta mugak ezartzea ere eskatzen du
Gaiak: autoritatea autoritarioa izan gabe; kontrolatzea zapaldu gabe; negoziatzea boterea galdu gabe; familian muga argiak ezartzea substantzia erabilerari dagokionez.



Bileren ebaluazioa:

Bilera bakoitzaren ebaluazio txosten txiki bat egingo da; ondoren zehazten den informazioa izango du:

- Zenbatek parte hartu zuten? (Emakume eta gizonen portzentajeak).
- Bilerak helburuak bete zituen? Zergatik bai eta zergatik ez?
- Zeintzuk izan ziren bileraren gai garrantzitsuenak?
- Arazoak edo zailtasunak egon ziren? Zein gaitan?
- Eztabaida gai nagusiak.
- Parte-hartzaileen erantzuna.
- Edozein iruzkin.

Programaren gidariaren eginkizunak:

- ✓ Gurasoak bilera bakoitzera gonbidatzea.
- ✓ Definitutako egitura eta helburuei jarraituz bilera bakoitza zuzentzea.
- ✓ Bilera bakoitzaren liburuxka egitea eta gurasoen artean zabaltzea.
- ✓ Bilera bakoitza ebaluatzea.

✓ Nerabeak hobeto ulertzen

Helburuak:

- Nerabezaroan zehar, identitatearen garapen eta formazioari dagokionez, seme-alabek esperimendatzen dituzten aldaketak ulertzen laguntzea eta esparru honen barruan substantzia kontsumoa ulertzea.
- Nerabearen substantzia kontsumoaren gainean familiak izan ahal duen prebentzio inpartatuari buruz gurasoak sentsibilizatzea.

Irekiera (30 minutu)

- Bileraren gidariaren eta taldeko kideen aurkezpena.
- Gurasoentzako programaren helburuen aurkezpena.
- Bilera honen helburuaren definizioa («boluntarioak» aurkitu liburuxka egiteko).
- Ideia-andana: zer da zailena nerabe baten gurasoak izatetik? (Laburpen posiblea: seme-alabak aldi honetan zehar gurasoek alde aurretik asmatu ezin duten eran aldatzen ari dira).

Hitzaldia: (20 minutu)

- 12-13 urte bitarteko nerabe bat nola sentitzen den eta gazteek nerabezaroan zehar bete behar dituzten eginkizunak aztertzea.

Nerabezaro goiztiarrean garapena

Nerabezaroa, orokorrean, haurtzaro eta helduaroaren arteko trantsizio alditzat hartzen da. Hala ere, aldi «zailtzat» hartzen da; aldi honetan zehar familiaren gaitasuna aldaketekin moldatzeko edo aldatzeko probatu egiten da. Normalean, gurasoek zalantzak izaten dituzte, seme-alaben garapenaren gainean oraindik eragina duten ez baitakite.

Nerabezaroa, denboraldi bezala, 11-12 urte bitartean hasten da (13-14 urte bitartean zenbait egileren ustez) eta umearen garapen esparruetan ematen diren aldaketek definitzen dute:

- Aldaketa fisikoak (gorputzaren forma eta funtzioa aldatzen dira).
- Aldaketa erabakigarriak nortasunari dagokionez. Identitatearen formazioa.
- Gizartekoitasunarekin zerikusia duten aldaketak (kide taldeak gizarte talde garrantzitsu bihurtzen dira).
- Pentsaera logikoan lorpen handiak (pentsamendu abstraktua mailaz maila osatzen da).
- Adimen moralaren desberdintasuna.
- Balore sistema pertsonalaren formulazioa.

Helduarora arte nerabe batek osatu behar dituen eboluzio funtzio orokorrak ondorengoak dira:

- Gorputz aldaketekin ohitzea eta gorputza onartzea.
- Emozioak ulertzea eta hauei aurre egitea.



- Norberaren buruaren irudi orekatua eta identitate egonkorra irabaztea; hauei esker, gizarte baten kide bezala, gizarte honen barruan talde desberdinen kide bezala, beste pertsona batzuekin eta pertsona batekin bereziki, jokatzeko dituen eginkizunekin erraz moldatuko da.
- Rola aldatzen duen bitartean, nerabeak era sortzailean pentsatzeko, berezko izateko (ohiko egoerarako konponbide berriak aurkitu) eta baita esparru berrietan eta zenbaitetan ezezagunak diren enpetan esperimendatzen prestatzeko trebetasunak behar ditu.
- Perspektiba berriekin, familian rola definitzen duen bitartean, independente bihurtzea.
- Era abstraktuan pentsatzeko eta beste pertsona baten ikuspuntutik gauzak ikusteko gai izatea.
- Balore pertsonalak eta «bizitzarekiko jarrerak» formulatzea.

Argi dago eboluzio funtzio hauen oinarri asko haurraren garapenean aurretiko aldiak ezartzen direla. Hala ere, nerabezaroa aldatzeko aldia da eta, bestetik, gurasoentzat seme-alabengan era erabakigarrian eragina izateko aukera da. Nerabezaroa hurbiltzen den gazte baten konpetentzia eta autoestima maila edozein delarik, hau aldi honetan zehar handitu edo txikituko da berak jasotzen dituen aldaketek eta inguruan gertatzen ari diren aldaketek aurre egiten saiatzen denean topatzen dituen pizgarri edo ukatzearen arabera.

12 eta 13 urte bitarteko nerabeak nerabezaroaren lehen aldiak egoten dira. Aldi hau haurtzaro eta nerabezaroaren arteko gainjartze aldiak hartzen da. Guraso eta irakasle gehienak umeez izaten dituzten portaera aldaketekin ohituta daude, «heldua» izatek «infantila» izatera eta alderantziz.

Adin honetan ematen diren beste ezaugarri berriak ondorengoak dira:

- Aldaketa fisikoak oso garrantzitsuak dira; nerabeek gorputzean esperimendatzen dituzten aldaketa asko daude eta, normalean, garapenean aldaketa handiak egoten dira.
- Desberdintasun fisikoak portaera desberdintasunetan ere adierazten dira. Gorputzaren irudiak gaztearen autoestima ahulean eragina izan ahal du.
- Oso aldi sentibera izaten da. Hormonen askatzeak emozio oso sentituak ekartzen ditu; hauek nerabearen portaeran eragina handia dute eta zenbaitetan portaera kontrolatzen dute (bat-bateko umore aldaketa tipikoak). Aldi honetan haurtasunaren galerak mina sortu ahal du.
- Nerabeek badakite, batetik, indibiduo bakarrak direla eta, bestetik, familiaren barruan eta gizartearen barruan rol berria aurkitu behar dutela. Normalean, aldi honetan zehar, umeez lehen mailako eskolatik goi mailako heziketara pasatzen dira; honek rol berria definitzeko beharra indartzen du (independenteagoa, baina, aldi berean, behar gehiagorekin aurre egiteko).
- Sexu fantasiak eta sexu biekiko jendearekiko sentimendu ezezagunek sarritan gaztea nahasten dute.



- Aldi honetan norbanakoaren kontzientzia biziagotu egiten da eta nerabeak oso egozentrikoak izan ahal dira, baina, aldi berean, norbanakoaren irudia zehaztu gabe dute.
- Sarritan, besteek «desberdinak», «bakartiak» edo «ez onartuak» direla pentsatzen dutela uste dute, batez ere familiakoek (hartuak direla uste dute).
- Arazoak konpontzeko oinarrizko era oldarkorra, mena edo kooperatzailea izan daiteke. Portaera besteekiko harremana nolakoa den araberakoa edo besteek ematen dioten adibidearen araberakoa izan daiteke, edo pentsamendu eta sentimendu ezezagunen ziurgabetasunaren aldi baterako defentsa ere izan daiteke.
- Aldi honetan zehar, nerabe askok gauzak egiteko moduari buruzko ideia finkoak dituzte eta egiteko modu bakarra dagoela pentsatzeko joera dute, baina, aldi berean, logikoki pentsatzeko era handitzen da (honek eztabaida bukaezinak eta bizitza ikusteko modu bakarra ekar ditzake). Era abstraktuan pentsatzeko gaitasuna garatuta egon arte, ez dira beste pertsona baten ikuspuntutik gauzak ikusteko edo besteak haien ekintzengatik nola sentitzen diren arduratzeko gai izaten.
- Aldi honetan, pentsaera logikoaren trebetasunei ere dagokienez, nerabeek batez ere berehalako iraganari edo orainaldiari begira pentsatzen dute eta, beraz, ez dira epe luzera planifikatzeko gai izaten, ezta ekintzen ondorioak aintzat hartzeko ere (beharren asebetetzea berehala lortzen saiatzen dira).
- Aldi honetan zehar aldaketa garrantzitsu bat gertatzen da: familiarekiko apurtze prozesua. Nerabeak oraindik kanpoko kontrolaren eta autoritatearen menpe egoten dira, baina onartzeko arazoak izan ahal dituzte gurasoengandik baldin badatoz. Kide taldeak garrantzitsu bihurtzen dira eta gurasoak ordezkatu ahal dituzte segurtasuna eta orientatzea emateko orduan.
- Aldi honetan, nerabeen portaera txarra eta haurren portaera txarra antzekoak direla ematen du; nerabeek arauak betetzen dituzte bakarrik arauak ez betetzen harrapatzen baditugu. Gezurra bizitzaren atala da, eta denbora mugak behin eta berriz negoziatzen dira. Logela desordenatuta egotea, etxeko zereginei kasurik ez egitea, erretzea, edatea eta berandura arte etxetik kanpo egotea bere ahaleginen zoritzarreko adierazpenak izan ahal dira gurasoei aurre egiteko eta independenteak egiteko.
«Etorkizuna ikusteko nerabearen trebetasun mugatuak eta “orain” autoestimarako pertsona eta oraingo gauzen mendekotasunak ekintza arriskutsuak egitera bultzatu ahal dituzte» (B. Myers: 1996).

Guztion arteko eztabaida (15 minutu):

Hitzaldiari buruzko gauzak eta iruzkinak argitzen dira.

Talde txikietan lana: (15 minutu)

- LANA: Taldetan eztabaidatzea
«Adin honetako zenbat nerabek drogak erabiltzen dituztela uste duzue? Batetik, droga legal eta legez kontrako drogen artean desberdindu eta, bestetik, bizitza



osoko erabilera eta pasaden hilabeteko erabilera». (Ariketa hau aurrera eramateko era erraza eta dibertigarria estatistika grafiko huts bat koloreztatzea izan daiteke).

«Zein da umeak, nerabezaroan zehar, droga kontsumoarekiko sentiberagoak izateko kausa?».

Laburpena: (30 minutu)

- **Laburpena.**
- **Adin talde honetan droga erabileraren datu estatistikoaren aurkezpena (EMCDDA txostena).**
- **Aurkezpena: Nerabeen droga erabileraren konkomitanteak (J. S. Brook *et al.*: 1990, p. 117).**
«Nerabeak droga erabileraren aurkako eraginekiko bereziki ahulak dira, bizitza aldi honetako emozioen, defentsa mekanismoaren eta nortasunaren izate iragaitzazkoa eta fluktuatzailea dela eta».

Bestetik:

- Nerabeak independentzia lortzen saiatzen dira eta belaunaldi handiagoen aholkuak aldi batera uzteko joera dute.
- Kideen onarpena gurasoen onarpena bezain garrantzitsu bihurtzen da.
- Droga askoren eragin positiboa (antsietatea lasaitzea edo euforia sententzioa lortzea) nerabeek sarritan sentitzen duten antsietaterako lasaigarria izan daiteke.
- Nerabeek ez dute bizitzako esperientziarik eta oraindik heldugabeak dira irizpideetan.
- Esperimentazioa haurren garapenaren berezko atala da.
- Nerabeak mezu garrantzitsu hau duen publizitaterako helburu normalak izaten dira: «azkar eta bizi sentitu», «kontsumitu... eta talde baten parte izango zara edo identitate bat izango duzu».

KAFERAKO ATSEDENALDIA (10 minutu)

Dramatizazioa (15 minutu)

Guraso talde batek eszena bat antzeztu du; nerabe bat jai batera joateko oso pozik prestatzen ari da eta gurasoek (biak etxean daudelarik) ez dakite joaten uzten. Azken orduko aholkuak ematen saiatzen dira.

Guztion arteko eztabaida (20 minutu)

Honi buruz hausnartuko da:

- Nola sentitzen dira gurasoak egoera honetan?
- Zer espero da gurasoak egitea halako egoeretan?
- Zeintzuk dira emango dizkieten aholkuak guraso hauei?

Aurkezpena (10 minutu)

Gurasoek ezartzen dituzten arau eta drogarekin erlazionatutako haurren portaerari buruz dokumentatzea (J. S. Brook *et al.*: 1990; F. Mendes *et al.*: 1999; R. Velleman *et al.*: 2000).

- ⊙ Nerabezaroan droga erabilera zuzenki erlazionatuta egon daiteke gurasoen heziketa estiloarekin. Era positiboan adierazita: adin honetan gurasoen eragina seme-alabengan oraindik garrantzi handikoa da. Gurasoek eraginaren garrantzia gutxiesten dute, kideen eragina drogekin erlazionatutako seme-alaben portaeran erabakigarria dela uste dutelako.
- ⊙ Guraso eta seme-alaben arteko atxikimendua, gurasoen laguntza, animua eta gainbegiratzea, baita arau argiak ere, gatazkarik gabeko familia batean, garapen osasungarria lortzeko eta droga erabilera prebenitzeko baldintza beharrezkoak dira. Gurasoen hurbiltasuna, agian, aldi honetan zehar haurtzaroan baino garrantzitsuagoa izan daiteke.

«Guraso eta seme-alaben arteko harreman estu baten eraginkortasuna droga erabilera txikiagoa sustatzeko orduan eragin hauen presentziagatik azal daiteke: (a) gurasoekiko harremanaren berotasuna, honek gurasoak garrantzitsu bihurtzen ditu seme-alabentzat eta diziplina era zorrotzen beharra saihesten du; (b) adin txikikoentzat portaera kontrolatuaren adibideak gurasoen partetik; (c) gatazkarik gabeko harremana, frustrazio, oldarkortasun eta bihurritzeko behar txikiagoak ekartzen dituena; eta (d) adin txikikoen gurasoekiko identifikazio handiagoa; honek gurasoen baloreak eta portaerak gaztearen pertsonaren barruan gehitzea ekarriko du» (J. S. Brook *et al.*: 1990, p. 29).

- ⊙ Familia arrisku faktoreei dagokien beste puntu garrantzitsu bat seme-alaben portaera arriskutsu eta antisozialen aurrean gurasoen arrisku jarrerak dira. Droga erabilera eta portaera antisozialarekin erlazionatutako gurasoen jarrera lagungarriak (esaterako, eskolako portaera txarrak, berandura arte etxetik kanpo egotea, etab.) substantzia guztien erabilerarekin erlazionatutako arrisku faktoretzat hartu dira (F. Mendes *et al.*: 1999).
- ⊙ Gainera, nerabeek gurasoek droga prebentzio programetan parte hartzea estimatzen dute eta gurasoek esaten dutena konfiantza handiagorekin hartzen dute, honek drogei buruzko erabakietan eragina izan ahal duela sentitzen dutelako (R. Velleman *et al.*: 2000). Gai honetaz seme-alabekin hitz egiten dutenean, garrantzizkoa da gurasoek drogei buruzko ezaguera zehatzak izatea. Horregatik, oso baliagarria izan daiteke umeei prebentzio programan jasotzen duten informazio bera izatea.

Itxiera (15 minutu)

Nola sentitzen dira gurasoak informazio honekin edo zer ikasi dute gaur seme-alaben gainean edo euren buruaren gainean?

Esaldi hauek osatu:

- Arratsalde honetan ikasi dut...
- Ez nuen espero...
- Daukadan sentsazioa definitu ahal duen hitza...

Oraintxe idatzi duzunari buruz zure kidearekin hitz egin (bi edo, gehienez, hiru pertsona) eta besteei azalduko diozun erantzuna markatu.

Bileraren amaieran, gurasoek drogari buruzko informazioa duen liburuxka jasoko dute. Informazio bera seme-alabei emango zaie EU-DAP Unplugged interbentzioan zehar.



2. Nerabe baten gurasoak izateak elkarrekin haztea esanahi du

Helburuak:

- Familiak nerabezaroan zehar esperimentatzen dituen aldaketa beharrezkoak ulertzen laguntzea.
- Familia atxikimendua handitu ahal duten estrategietan gurasoak sentsibilizatzea.

Irekiera: (20 minutu)

- Azken bileraren erantzuna; lehenengo aldiz etortzen den jendearentzako informazioaren laburpena, beharrezkoa baldin bada.
- Gaurko bileraren gaien aurkezpena.
- Ideia-andana:
«Nola sentitzen dira gurasoak seme-alabak nerabeak direnean?»

Hitzaldia: (15 minutu)

«Ikus ditzagun zeintzuk diren familiak esperimentatzen dituen aldaketak umeak garatzen direnean eta nerabezaroan sartzen direnean».

Seme-alaba nerabeak dituzten familiak

Gurasoen azken bileran azpimarratu dugunez, nerabezaroa umearen garapenarekin zerikusia duten aldaketa asko agertzen diren aldia da eta guraso askok zailtasunak izaten dituzte egoera berria kontrolatzeko.

Era berean, nerabeak familiatik kanpo talde bat sartzeko bilatzen hasten diren arren, familiak oraindik paper garrantzitsua dauka eta nerabearen portaeran eta erabakietan eragina izango duela nabarmendu dugu.

Aldi honetako arazo tipikoak konpontzeko era konstruktiboak bilatzeko ahalegin honetan, nerabezaroaren aldi honetan sortzen diren guraso eta seme-alaben arteko harremanean sortzen diren arazoetan arreta jartzea baliagarritasun handikoa izan daiteke.

Heldutasun fisikoan eta gaitasun berrien garapenean zehar, gazteak prozesu berri bat hasten du eta honetan independentzia eta autonomia beharra lehentasunezkoa da. 12 eta 13 urte bitarteko gazteak familia erduetatik kanpo abenturak bilatzen hasten dira, hala ere, ez dute moztzen familiaren lotura eta laguntzarekin. Independentzia eta autonomia irabazteko ahaleginak egitea umearen garapenaren prozesu beharrezkoa da eta heldutasunean ematen dela suposatzen da.

Oinarrizko behar bat asetzeko eta autokontrola lortzeko gaitasunak norbanakoaren arazo eta iritzien gaineko ardurak ere ekartzen ditu. Gurasoak normalean kexatzen dira seme-alaba nerabeek independenteak izateko nahiko helduak direla adierazten dutelako, nahiz eta, heldu baten ikuspuntutik begiratuta, haurrak bezala eta ardurarik gabe portatu.

Garrantzitsua da gogoratzea elkarren arteko hazte prozesu luze bati buruz hitz egiten ari garela; prozesu honetan seme-alabek erabakien eta portaeren ondorioak eta



ardurak hartzen ikasten dute, eta gurasoek apurka-apurka autoritatea uzten eta seme-alabengan konfiantza hartzen ikasten dute.

Gurasoek rol garrantzitsua dute prozesu honetan zehar, nerabea iritzi propioak adierazten, ideia eta balore propioei uko egin gabe, baimentzen (funtzio hau oso garrantzitsua da) eta baita nerabearen autonomiaren «prestakuntza» izeneko laguntzen. Hau gertatzeko gurasoek nerabea berotu behar dute pentsaera eta sentimendu propioak adierazteko eta bizitzako beste arlo batzuk eta beste ikuspuntu batzuk kontsideratzeko (F. Mendes *et al.*: 1999).

Egun, gurasoek kontuan izan behar dute seme-alabek haiek baino informazio gehiago eskuratzeko ahalmena dutela (esaterako, Interneten bidez) eta gurasoek kontrolatzen ez dituzten eragile askok nerabeengan eragina dutela (esaterako, berehalako mezularitza zerbitzuak eta *chat*). Hala ere, nahiz eta umeek informazioa bilatzeko eta aurkitzeko gaitasun handiagoa izan, gurasoek oraindik informazio hori ebaluatzean eta haientzat komenigarriena zer den hautatzean umeak gidatu behar dituzte.

Autonomia apurka-apurka eman behar zaie, bai familiaren barruan (familiaren erabakietan parte hartzen, nerabearen iritzia eta juizioak errespetatzen), bai «kanpoko munduan» (lagun hautaketan edo nerabeak dirua gastatzeko moduan).

Saihestezina da prozesu honetan zehar desakordioak eta gatazkak sortzea. Nahiz eta guraso eta nerabeen artean seme-alaben autonomia beharraren gainean akordioa egon, normala da desadostasunak egotea askatasunari eta autokontrolari dagokionez edo denborari dagokionez. Nerabeek, normalean, lagunak eta bizitza soziala kontrolatu nahi dituzte, gurasoek kontrol pertsonal hori eskola beharretan erakustea nahi duten bitartean. Gurasoek badakite seme-alabak nahiko helduak direla etxetik kanpo denbora gehiago egoteko, baina oraindik hain independenteak izateko goizago dela pentsatzen dute.

Garrantzitsua da jakitea, nerabeek askatasuna bilatzen duten bitartean eta autonomoagoak izaten saiatzen diren bitartean, gurasoek ere gizabanakoaren autonomia berriz aurkitzen eta berriz definitzen dutela. Guraso gehienak bizitzaren urte askotan zehar bakarrik seme-alabak zaintzen egoten dira eta ez daude ohituta egoera berriekin: denborarekin seme-alabek «utziko» dituzte eta papera berriz definitu behar izango dute, seme-alabei, bikoteei eta bizitza sozialari dagokienez.

Garapen honekin batera, guraso askok «adin ertaineko krisia» esperimentatzen dute, baloreetan eta bizimoduan berriro pentsatzen dutelako. Krisi honetan zehar gurasoek pairatzen dituzten arazo hain biziak eta gatazkek (nire lanbide bizitza garrantzitsua izan da?, norekin egon naiz ezkontuta urte hauetan guztietan?, nire gurasoak zaindu behar ditut orain?) nerabearekin negoziatzeko orduan zailtasunak handitzen dituzte eta, gainera, helduek izan behar dituzten egonkortasuna eta tinkotasuna lortzeko gaitasuna gutxitzen dute.

Nerabezaroan zehar guraso eta seme-alaben arteko harremanak gehiago zailtzen dituen beste eragile bat nerabeek burutzen duten gurasoen desmitifikazioa da. Norbanakoaren konfiantza handitzeak (batez ere lehen nerabezaroan zehar) nerabearengan «ahalguztiduntasun» sentimendua sortzen du. «“Nire gurasoak onenak dira, dena dakite” pentsatsetik, “neuk dakit dena” pentsatzera pasatzen dira nerabeak.



Bakarrik aurrerago ezagupenaren erlatibotasuna onartzeko gai izango dira» (F. Mendes *et al.*: 1999).

Gurasoek sentitu ahal dituzten lehen deskribatutako tentsio iturriek autoestima galtzen lagundu ahal dute eta ezintasun sentazioa sortu ahal dute. Familia garatzeko eta nerabea heltzeko, gurasoek frustrazio eta errefusate sentimenduak ezagutzea eta seme-alaben garapenaren lehen aldietan esperimenduak duten maitasun, mirespen eta autoritatearen galerari aurre egiten ikastea garrantzitsua da.

Seme-alaben nerabezaroa familia bizitza berritzeko bultzada beharrezkoa izan daiteke. Hau gertatzen da guraso eta seme-alaben autonomiaren antzeko prozesu baten bidez; honek bi parteetarako galerak eta irabaziak ekarriko ditu. Familiaren barruan dauden belaunaldi desberdintasunak ez dira ukatu behar, aldiz, familia sistemaren garapen eta aurrerapen jarraikarako oinarritzakoak dira sortzen duten onartzeko eta negoziatzeko gaitasunarengatik. Bestetik, nerabea ez da «munstro» kontrolaezina ezta «koitadua» ere, eta gurasoak ez dira ez biktimak ezta borroeroak ere, eta are gutxiago «sortzaileak» (V. Satir: 1991, F. Mendes *et al.*: 1999 aipatuta).

Umeak nahaste eta aurkako sentimenduak dituen aldi batera aurreratzen diren bitartean, gurasoek sendoak eta asertiboak izan behar dute eta laguntza eman behar dute. Eta, nerabeek gurasoekiko desakordioei eta iritzi desberdintasunei esker apurka-apurka identitate propioa eta autonomia eraikitzen dituzten arren, arau eta muga argien presentzia baldintza ezinbestekoa da, horrela nerabeak, leku ziur batean, bere usteak eta hautaketak zuzenak eta onargarriak diren ebaluatu ahal izango du. Beste hitz batzuekin esanda, nerabeentzat gurasoak sendoak izatea eta familiaren eremutik kanpo mugitzen direnean haien hurbil egotea beharrezkoa da. Beste pertsona batengana lehen pausua ematen duen ume txiki batek aita edo ama hor daudela ziurtatzeko atzera begiratzen duen moduan, nerabeek ere familiarekiko emozio lotura handia behar dute independentzia lortzeko. Horregatik, nerabezaroan guraso sendoak eta maitekorrak behar dira, ez eztabaidak eta borrokak.

Guztion arteko eztabaida (15 minutu):

Hitzaldiari buruzko gauzak eta iruzkinak argitzen dira.

Talde txikietan lana: (15 minutu)

- LANA: Taldetan eztabaidatzea.
«Nola burutu ahal dituzte gurasoek familia roletan aldaketak? Zeintzuk dira nerabezaroaren eragin positiboak bizitzetan?»

Laburpena: (15 minutu)

- Talde bakoitzak aurkezten duena laburtzea. Estrategia positiboak laguntzea eta negatiboa berriz pentsatzea.

KAFEA HARTZEKO ATSEDENALDIA (10 minutu)

Dramatizazioa (60 minutu)

Gaia: autonomia familiaren barruan eta familatik kanpo



Guraso talde batek egoera bat antzeztuko du; bertan, udako oporren plangintzari buruz hitz egingo da eta gurasoak nerabearen iritziak eta nahiak errespetatzen saiatzen dira.

Beste talde batek beste egoera bat antzeztuko du; kasu honetan, nerabearen lagunei buruz hitz egiten da; gurasoek haiekiko erreparoa dituzte, baina nerabea ez mintzen eta berarekin ez eztabaidatzen saiatzen dira (lagunak helduak dira eta gurasoek drogak hartzen dituztela uste dute).

Dramatizazio bietan arazo hauei buruz iritziak emateko eskatzen zaie:

- (a) Nola sentitzen da nerabea?
- (b) Nola sentitzen da ama?
- (c) Nola sentitzen da aita?
- (d) Zein izango da, haien ustez, eztabaida honen ondorioa familia bizitzan?
- (e) Zeintzuk dira haiek emango dizkieten aholkuak familia horren gurasoei?

Laburpena (15 minutu)

- Familian emozio lotura baten beharrea arreta jartzea, nerabearentzako babes faktoretzat hartuta.
- Familia lotura indartzeko baliagarriak diren egoerei buruz mintzatzea.

Itxiera (15 minutu)

Nola sentitzen dira gurasoak informazio honekin? Zer ikasi dute gaur seme-alaben gainean edo euren buruaren gainean?

Esaldi hauek osatu:

- Arratsalde honetan ikasi dut...
- Ez nuen espero...
- Daukadan sentazioa laburtu ahal duen hitza...

Zure kidearekin idatzi duzunari buruz hitz egin (bi edo, gehienez, hiru pertsona) eta besteen aurrean azalduko duzun erantzuna markatu.



3. Nire seme-alabekin harreman onak izateak arauak eta mugak ezartzea ere eskatzen du

Helburuak:

- Seme-alabak hezteko estilo desberdinei buruz hitz egitea.
- Arauak eta mugak ezartzeko orduan gurasoak sendoak eta asertiboak izatera animatzea.
- Familiar arau argiak ezartzen eta trebetasun negoziatzaileak hobetzen laguntzea.

Irekiera: (30 minutu)

- Azken bileraren erantzuna; lehenengo aldiz etortzen den jendearentzako informazioaren laburpena, beharrezkoa baldin bada.
- Gaurko bileraren gaien aurkezpena.
- Ideia-andana:
«Nerabe bat hezten dugunean, zer da lortu nahi duguna gure seme-alabaren garapenari dagokionez?»
«Nola deskribatuko zenituzke guraso onak?»
(Laburpena: Guraso gehienek onena nahi dute seme-alabentzat. Ez dago guraso idealik, baina badaude guraso izateko hainbat forma; batzuek umeak gehiago laguntzen dituzte gazte arduradunak eta autonomoak izateko garapenean zehar).

Hitzaldia: (20 minutu)

Gurasoek seme-alabekiko harremanetan gehien erabiltzen dituzten estrategiak ikusiko ditugu eta hauek nerabearen portaeran izan ahal dituzten eraginak aztertuko ditugu.

Gurasoak izatearen estiloak

Aurreko bileretan adierazi den bezala, nerabezaroan zehar, guraso eta seme-alaben arteko harremana guztiz aldatzen da eta gurasoek seme-alaba nerabearen gainean duten botere eta autoritatearen oreka berria bilatu behar da.

Hala ere, aldi honetan zehar, gurasoek oraindik eragin erabakigarria dute seme-alabaren garapenean. Nerabearen ahaleginei, independentzia irabazteko, eta sortzen diren gatazkei aurre egiteko erabiltzen dituzten diziplinek eta heziketa ereduak gaztearen hautaketetan eta portaeran berehalako eragina dute.

Heziketa ereduak aztertzean, garrantzitsua da seinalatzea gurasoei errua botatzeko edo gurasoak salatzeiko asmoa ez dugula. Seme-alabak tratatzeko era definitzeko orduan, guraso gehienek gurasoengandik eta esperientzia propioarengatik «jarauntsi» dituzten metodoetan konfiantza jartzen dute. Askotan hau arazo garrantzitsua izaten da haientzat, gurasoek izan zituzten arazoak ez errepikatzeko. Beraz, seme-alaben heziketari buruzko sinesmengatik gurasoak salatzeiko edozein saiakerak aurreko belaunaldia ere kontuan izan beharko luke.

Gainera, gurasoak ere azken hamarkadetako adituen aholkuen kontraesanengatik harrিতa sentitu dira. Agian seme-alabak hazi diren aldian zuzendaritza nagusia, diziplina metodoei dagokionez, pertsona arduradunak egiteko zigorra edo saria zen;



hurrengo urteetan, berriz, gurasoei eskatzen zitzaien seme-alabak inolako murriztapenik gabe aske adierazten uzteko.

Bistan dago lehen aipatutakoak heziketa ereduari buruzko teorien sinesgarritasunean eragina izan duela. Baina, bestetik, kontuan izan behar dugu gurasoek hezteko erabiltzen dituzten metodoei dagozkien baloreak eta ideiak bizi garen gizartearen balore eta ideien isla direla.

Egun, umeei eskubideak irakasten zaizkie, eta *demokrazia* eta *berdintasuna* hauen hiztegiaren parte dira. Era berean, autokontrola eta beharrak asetzeko orduan mugak ere beharrezkoak direla zabaltzen ari den ideia da gizarte bidezkoa eta etorkizun osasuntsua izateko. Gurasoek baloreak eta usteak familiatik kanpo, munduan, gertatzen ari diren aldaketekin moldatu behar dituzte eta, zenbaitetan, agian erabiltzen duten heziketa ereduari buruzko ideiak berriz definitu behar dituzte.

Eraginik gabeko diziplina metodoak deskribatzean, nahi gabe, orokortzeak egiten dira, eta, seguruenik, sinplifikatzeak. Hala ere, umearen ardurak eta portaera independentea bultzatzen ez dituzten bi diziplina eredu orokor deskribatu ahal ditugu: sekulako errepresioa eta permitibitate erabatekoa.

Nerabe baten guraso izatea aldaketa eta elkarren arteko hazkunde prozesu bat da. Gurasoen agerpen aktiboa eta hauek seme-alabekiko harremanean duten hurbiltasuna umearen beste edozein garapen alditan baino garrantzitsuak dira. Gurasoen rola aldi honetan horrela deskribatzen da: «adeitsuak izan daitezen, zuzendu gabe mobiliza daitezen, porrot egiten dutenean umeak anima ditzaten eta arrakastak dituztenean goraipe ditzaten» (Sampaio: 1994, p. 42, F. Mendes *et al.*: 1999 aipatuta). Estilo hau, indibiduo autonomoak bihurtzeko prozesuan, nerabeen «entrenatze» prozesutzat hartu ahal da.

Gurasoen paper honek, portaerari dagokionez, ardurak hartzeko eta hautaketan ondorio positibo edo negatiboak esperimendatzeko aukera izatea ere eskatzen du. Garrantzitsua da gurasoek umeei okertzeko, porrota eta arrakasta esperimendatzeko eta, ametsak betetzen ez badira edo nahi dutena lortzeko itxaron behar badute, frustrazioari aurre egiteko aukera ematea.

Gurasoek behar propioak baztertzen badituzte «guztia» seme-alabei emateko, «gainbabesleak» izan ahal dira eta, modu honetan, nerabeen trebetasuna egoera zailak gobernatzeko eta kontrolatzeko murriztuko dute.

Gurasoak oso permisiboak badira eta familian arauak jartzen ez badituzte, seme-alaba nerabeak ez dira gai izango portaera murriztapenei eta arau zorrotzei egokitzeko.

Nerabearekin negoziatzean asertiboak eta sendoak badira, gurasoek ez dute laguntzen bizitzeko arauen balorearen kontzientzia garatzen, besteengan pentsatzeko beharra kentzen eta, beraz, judizio morala garatzen laguntzen duten baldintza beharrezkoak pribatzen. Era berean, nerabeak gurasoen partetik gehiegizko kontrolaren edo errepresioaren aurrez aurre ipintzen badira, ez dira gai izango portaera arauekin eta mugekin bat etortzeko eta independenteak izateko, arau zorrotzen kontra joango direlako edo beste pertsona batzuen kontrola izango dutelako.



Kultura desberdinetan heziketa ereduaren eraginekin erlazioatutako zenbait ikerlanen arabera (F. Mendes *et al.*: 1999), gurasoek seme-alabekin erabakiak zenbat eta gehiago konpartitu eta zenbat eta gehiago hitz egin, hauek gutxiago etsitzen dira, independentzia, askatasun eta autoestima sententzioa izaten dute eta haiengan barne kontrola nagusitzen da. Bestetik, estilo permisiboak, denbora gutxitan, gurasoen kontrolatik kanpo geratzen den eta gurasoen arbuioan eta portaera antisozialean adierazten den portaera igoera dakarrela egiaztatu da. Ildo beretik, F. Mendes *et al.* (1999) ikerlanek gurasoek diziplina eta portaera antisozialekin mantentzen duten arrisku faktoreak substantzia guztien erabilerarekin lotutako familia arriskuak direla egiaztatu dute.

Nerabezaroan zehar gurasoei sendoak izateko eskatzen zaie. Gurasoak izateagatik duten autoritatea ukatu beharrean, egokitzen eta era egoki eta malguan nola erabiltzen ikasi behar dute. «Gurasoek seme-alaben ongizaterako borroka beharrezkoa dela onartzen badute, muga argiak marraztuko dizkiete eta borrokatzeko zerbait argia eskainiko diete» (R. Skinner y J. Cleese: 1990, pp. 261-262). Baina, argi dago muga hauek apurka-apurka desagertu behar direla, umeei, hazten eta independenteago bihurtzen diren neurrian, leku gehiago izan behar dutelako.

Garrantzitsua da uste sendoak eta errepresioa edo gehiegizko kontrola ez nahastea. Gurasoek seme-alaba nerabearen ekintzak kontrolatu nahi dituzte, eta horrek ez du esan nahi erabakiak hartzeko gaitasuna errespetatzen ez dituztenik. Dena den, hauek bezalako adierazpenak saihestu beharko lirake: «nik esaten dudalako egingo duzu» edo «gaztegia zara komeni zaizuna zer den jakiteko». Hau izan daiteke formulazioak egiteko proposamen bat: «hitz egin nirekin zure esperientziei buruz eta esadazu zergatik uste duzun okertzen ari naizela».

Nerabeentzat gurasoek ezarritako mugak ezagutzea lagungarria izan daiteke, baita ezarri behar diren arauak negoziatzeko aukera izatea (etxeko lan, etxerako lan, etxera heltzeko ordu eta abarrei dagokienez).

Familian arauak ezartzen direnean kontuan hartzeko gauza batzuk hauek dira:

- Arauen ezarpenean eta hauen apurtzeak ekarriko dituen ondorioen definizioan seme-alabak sartzen saiatzea.
- Kontrol bat eramateko gauza garrantzitsuak eta ez garrantzitsuak banatzea.
- Negoziatu ezin diren arauak eta negoziatu ahal direnak desberdintzea.
- Nerabearentzako independentzia arloak definitzea (arropa, logela, etab.).
- Akordatutako arauak gogoratzeko orduan argi eta zorrotza izatea.
- Bakoitzaren jarrera, itxaropen eta mugak ezagutzea.
- «Esaten dena praktikan jartzen» saiatzea.

Nerabeek, batez ere 12 eta 13 urterekin, itunduta jarraitzeko zailtasunak izan ahal dituzte. Garapenaren aldi honetan «hemen eta orain» hitzek eragin handia dutela kontuan hartzen, ulergarria da berehalako egoera erantzutea (lagun batek sekretu bat kontatu nahi dit eskola bukatu ondoren) itundutakoa baino lehenago (eskola bukatu bezain pronto etxera joan behar dut edo, bestela, gurasoei esan behar diet beranduago joango naizela). Portaera ulertzeak ez du esanahi onartzen denik, baina gurasoei, portaera zuzendu behar bada, atseginago izateko aukera ematen zaie.

Bob Myersek (1996, p. 84) adierazten duenez, «urte askotan zehar nerabe bihurtekin izandako esperientziak seme-alaben gainean zenbat eta kontrol gehiago izaten saiatu,



orduan eta eragin txikiago izango dugula portaeran erakusten du. Heziketa ereduak zenbat eta gehiago kontrolatu, seme-alaben portaeran eragin handiagoa izango dugu».

Guztion arteko eztabaida (10 minutu):

Hitzaldiari buruzko gauzak eta iruzkinak argituko dira.

Talde txikietan lana: (20 minutu)

LANA:

«Etxean eztabaida sortzen duten edo sortu ahal duten bost edo hamar egoera zerrenda egin. Negoziatu ahal diren egoerak eta negoziatu ezin direnak banatu. Azken hauetarako muga argiak ezarri (esaterako, ez dut onartuko seme-alabek drogak hartzea!) eta lehenengoetarako zentzuzko arauak pentsatu».

Laburpena: (30 minutu)

(a) Talde bakoitzaren esposizioaren laburpena.

(b) Negoziazio bat aurrera eramateko zenbait jarraibide orokorrei buruzko eztabaida:

- *Gurasoek eta seme-alabek negoziatutako mugak, limiteak eta arauak: umeak erabakiak hartzen, seguru eta aske sentitzen eta kooperatzaileak eta arduradunak izaten laguntzen dituzte.*
- *Arauak kanpokoak egitea (pertsona eta arazoa banatzen): arauak pasatu diren arazoak konpontzeko konponbideak dira, eztabaidatu ahal direnak eta, beharrezkoa izango balitz, arau berrien ordezkatu ahal direnak. Arauak parte-hartzaile guztien ardura dira, ez bakarrik gurasoenak.*
- *Arauek inplikatu guztien beharrak errespetatu behar dituzte: ez da beharrezkoa eskakizun guztiekin konprometitzea (gurasoenak eta seme-alabenak), guztion beharrak kontuan hartzen dituzten konponbideak bilatzea baizik.*
- *Gurasoek laguntza posizioa behar dute umeak negoziatu nahi ez badu edo negoziazioak porrot egiten badu.*
- *Asertiboa izatea (mundu guztiak duen segurtasunaren eta justiziaren eskubideak errespetatzea).*
- *Zure eskubidea eta beharra EZETZ esatea da.*

KAFERAKO ATSEDENALDIA (10 minutu)

Ariketa: EZETZ esaten ikasten (20 minutu)

Pertsonak bi taldetan banatu, A eta B.

A taldeak eskaera bat dauka (esaterako, «dirua emango didazu?») eta B taldeak EZETZ esan behar du argi, baina samur. Klasetik ibiltzeko eskatu eta zenbat eta jende gehiagori EZETZ esan, hainbat eta hobeto. Minutu batzuk pasa ondoren, taldeen artean paperak aldatu.

EZETZ esaten dugunean sentitzen dugunari buruzko erantzunak lortu.

Dramatizazioa (30 minutu)

Deskribatutako eta droga kontsumoa sartzen duten egoeren artean guraso eta seme-alaben arteko eztabaida egoera bat (edo bi denbora nahikoa badugu) hautatu. Eszena



antzeztu nahi duten boluntarioak hartu. Hautatu duten egoera antzezten utzi. Egoera antzeztu ondoren, geldiarazteko eskatu marrazki baten moduan eta besteei galdetu: zergatik uste dute besteek egiten duten moduan portatzen direla?, nola sentitzen dira egoera honetan?, zein da aholkua familia honentzat?

Itxiera (15 minutu)

Nola sentitzen dira gurasoak informazio honekin? Zer ikasi dute gaur seme-alaben gainean edo euren buruaren gainean?

Esaldi hauek osatu:

- Arratsalde honetan ikasi dut...
- Ez nuen espero...
- Daukadan sententzioa laburtu ahal duen hitza...

Zure kidearekin idatzi duzunari buruz hitz egin (bi edo, gehienez, hiru pertsona) eta besteen aurrean azalduko duzun erantzuna markatu.

ERREFERENTZIA BIBLIOGRAFIKOAK

- BROOK, J. S.; BROOK, D. W.; GORDON A. S.; WHITEMAN, M.; COHEN, P. (1990): «The Psychosocial Etiology of Adolescent Drug Use: A Family Interactional Approach», *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 116, 2.
- DINKMEYER, D.; MCKAY, G. D. (1983): *The Parent's Guide. The step approach to parenting your teenager*, American Guidance Service.
- MENDES, F.; RELVAS, A. P.; LOURENÇO, M.; RECCIO, J. L.; PIETRALUNGA, S.; BROYER, G.; BUSSAC, H.; CALAFAT, A.; STOCCO, P. (1999): *Family relationships and primary prevention of drug use in early adolescence*, IREFREA. Coimbra (Portugal).
- MYERS, B. (1996): *Raising responsible teenagers*, Jessica Kingsley Publishers, London.
- PETRAITIS, J.; FLAY, B. R.; MILLER, T. Q. (1995): «Reviewing theories of adolescent substance use: Organising pieces of the puzzle», *Psychological Bulletin*, 117, 67-96.
- SIMONS-MORTON, B.; CRUMP, A. D.; HAYNIE, D. L.; SAYLOR, K. E.; EITEL, P.; YU, K. (1999): «Psychosocial, School and Parent factors Associated with Recent Smoking among Early-Adolescent Boys and Girls», *Preventive Medicine*, 28, 138-148.
- SKINNER, R.; CLEESE, J. (1990): *Family and How to Survive it*, Methuen.
- STEINBERG, L.; LAMBORN, S. D.; DORNBUSCH, S. M.; DARLING, N. (1992): «Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative



parenting, school involvement, and encouragement to succeed», *Child Development*, 63, 1266-1281.

- VELLEMAN, R.; MISTRAL, W.; SANDERLING, L. (2000): *Taking the message home: involving parents in drug prevention*, University of Bath.

© 2004, Torino, EU-DAP trial

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior permission of the copyright owner or of the European Commission.

Contact Address:

Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze

Servizio di Epidemiologia – ASL 5

Via Sabaudia n. 164

10095 Grugliasco (TO)-ITALY

tel. +39011 40188309/310 - fax +39011 40188301

e-mail: eudap@oed.piemonte.it - www.eudap.net

EU Dap is co-funded by the European Commission

This publication is the sole responsibility of its publisher(s), and that it in no way represents the views of the Commission or its services.