

Garrantzitsua da etxean arauak jartzea

Umeeek besteekin bizitzen ikas dezaten eta "tirano" txikiak bihur ez daitezen, muga edo/eta arau argiak eta arrazoituak ipini behar dira.

Seme-alabei mugak jartzerakoan, hona hemen aholku baliagarri batzuk:

1. OBJEKTIBOAK IZAN: sarritan entzuten ditugu honakoak: "*ongi portatu*" edo "*ona izan*"; baina askotan gure seme-alabek ez dute hori ulertzen. Arauak zehatzago azaltzen baditugu hobeto ulertuko digute: "*liburutegian isiltxo hitz egin ezazu*" edo "*emadazu eskua kalea gurutzatzeko!*".

2. AUKERAK ESKAINI: haurrei aginduak betetzeko modua aukeratzen utzi behar zaie; boterea eta kontrola dutela irudituko zaie eta erresistentziak murriztuko dira: "*Janzteko ordua da, soinekoa aukeratu nahi duzu edo neuk esango dizut zein jantzi?*".

3. TINKOAK IZAN: betearazi behar dena ahots tinkoarekin, oihurik gabe eta begirada mantenduz esan behar da: "*Zoaz zure logelara, oraintxe bertan!*" edo "*geldi zaitetz!, jostailuak ez dira botatzeko!*".

4. GAUZA POSITIBOAK NABARMENDU: "*Ezetz!*" edo "*geldi!*" esaten dugunean ez dugu azaltzen zein den guk nahi dugun portaera. Egokiagoa da ume bati egin behar duena esatea: "*isilago hitz egin ezazu*", egin behar ez duena baino: "*ez oihurik egin*".

5. GEURE BURUA ALBO BATERA UTZI: "*Oraintxe bertan ohera joan zaitetzela nahi dut!*" esaten dugunean, botere gatazka bat sortzen ari gara umeekin. Estrategia ona araua era ez-pertsonal batean adieraztea da: "*8:00ak dira, oheratzeko ordua*", erlojuak erakutsiz.

6. ZERGATIA AZALDU: umearen arreta ez galtzeko, azalpen luzeak saihestu behar dira, hau da, arauaren arrazoiak hitz gutxi batzuetan azaldu: "*ez lagunei hozka egin, min egiten diezu eta*" edo "*beste ume batzuen jostailuak botatzen badituzu, triste sentituko dira haiekin jolastea gustatuko litzaiekeelako!*".

7. HAUTABIDEA ADITZERA EMAN: horrela, bere sentimenduak eta nahiak onargarriak direla ikasiko dute: "*ez dakit nire ezpain-barra gustatzen zaizun ala ez, baina hori ezpainak margotzeko da, eta ez jolasteko; horren orde, idatzi nahi baduzu hemen dituzu arkatza eta papera*" edo "*afaldu baino lehen ezin dizut gozokirik eman, baina afaldu ostean txokolatzeko izozki bat bai*".

8. IRMOAK IZAN: familiako ohiturak eta arauak egunetik egunera trinkoak izan behar dute (adibidez, oheratzeko, bazkaltzeko eta bestelakoetarako orduak), nahiz eta nekatuta edo gaixorik egon.

9. PORTAERA GAITZETSI, EZ UMEA: umeei adierazi behar zaie ez ditugula eurak gaitzesten, bai ostera euren portaera. "*Gaiztoa zara*" esaten badugu, umea gaitzesten dugu. "*Ez egin hozka*" esaten dugunean, ostera, portaera da gaitzesten duguna.

10. EMOZIOAK KONTROLATU: oso haserre egonez gero, zorrotzago zigortzeko arriskuan gara eta, nahi gabe, hitzez edo fisikoki gogorrago izateko ere.

LABURPENA

Gurasoek arau zuzenak eta bidezkoak jarri behar dituzte eta bete daitezela eskatu. Ziurtasunez eta irmotasunez jokatu behar dute eta seme-alabak ondo ezagutzetik eta maitatzetik abiatuko dira beti. Kontuan izan behar da, halaber, gurasoak eredu direla umeentzat eta helburua balorazioa eta errespetua lortzea dela.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández

Dr. Juan Luis Martín Ayala

ETXADI

Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa

Centro Universitario de Psicología de la Familia