

Nola jokatu umeen kasketa baten aurrean

Gurasoek erabaki beharko dute seme-alaben portaeratik zer onartzen duten eta zer ez; beraz, umeen kasketa baten aurrean garrantzitsua da:

1. Izaera kontrolatzea: ume batek kasketa bat hartzen duenean galdu egiten du kontrola eta oihu egiteak ez du inongo eraginik. Garrantzitsua da lasai egotea.
 - Zuen haserrea modu argi baina laburrean azaldu. Adibidez: “Jon, oso bihurria zara eta haserretzen ari naiz” esan beharrean “Jon asko haserretzen ari naiz” esan (errudun sentiarazi eta etiketarik ez jartzearren)..
 - Ez erabili ez irain ezta biraorik, urduri jartzen ari zarela erakutsiko duzu-eta, horrela bere portaera indartu egingo baita.
 - Kontrol-hitz laburrak erabil itzazu, “geldi” edo “nahikoa da” bezalakoak, azalpen luzeak baino eraginkorragoak izango baitira.
 - Bere eskakizunari ez diozula kasurik egingo azaldu lasai eta argi: “Jon, sentitzen dut, baina gozoki horiek ez ditut erosiko”.
 - Umeak hankei eragin, negar edo oihu egiten badu, utzizu argi ez diozula kasurik egingo lasaitu arte.
 - Zure hitzekin emaitza onak jasotzeko, egin etenaldiak zure diskurtsoan. Zeu lasaitu egingo zara eta umeak hobeto ulertuko du zer eskatzen diozun.
 - Mantso eta segurtasunez hitz egin ezazu, esaten duzunak nahi duzun emaitza lortuko duela jakinez.
 - Ez ezazu inoiz barrerik egin, kasketa bat mozteko saiatzen ari zarenaren mezu kontraesankorra izango delako.
 - Egoeratik urrunduz edo buelta eman ezazu, kasketari arretera kentzen laguntzeko.
 - Zure haserrea kontrolatzeko gai ez bazara, har ezazu denboraldi labur bat egoeratik kanpo lasaitzeko. Denbora horrek umearen presentziatik kanpo zure burua lasaitzeko balioko du. Segundo batzuk nahikoa izango da arnasa hartzeko eta egoera kontrolatzeko era eraginkor bat bururatzeko.
2. Ikuspegia ez galtzea: kasketek desgastatu eta nekatu egiten dute, baina ume guztiek dituztela gogoratu behar dugu, ez gureek bakarrik.
3. Ez lotsatzea: egoerak ez du balio beharko bere nahiei amore emateko, nahiz eta jendea begira egon eta epaitzen gaituztela sentitu.
4. Kasketa saihesten saiatzea: egoera batzuetan kasketak agertzea errazagoa dela badakigu (supermerkatuan, esaterako) eta hori kontrolatzen saiatu behar dugu.
 - Haserrealdiak bat-batean agertzen ohi dira baina abisu-seinaleekin etortzen dira: arnasketa arinagoa, kopeta ilundu...Urduritzen hasi direla ikusten badugu, haserrealdira ailegatu baino lehen lasaitzen saiatu behar dugu.

- Bere arreta distraitzen saiatuko gara, jostailu bat eskatuz edo zerbait egiteko laguntza eskatuz, adibidez.
5. Amore ez ematea: seme-alaben aurrean ez makurtzeko ahalegin guztia egin behar dugu, kasketa zaratatsuekin nahi dutena lor dezaketela pentsatuko dute-eta.

LABURPENA

Kasketak 1-6 urte bitartean ematen ohi dira, sarriago 1-3 bitartean. Kasketak garapenaren aldi arruntaren zati bat besterik ez dira eta, normalean, besteen ikuspegian jartzen ikasitakoan gaituzte. Artikulu honetan agertzen diren aholkuak, baliagarriak izan daitezke umeei kontrola galtzen dituzten momentuetarako.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luis Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia