

## ETXERAKO GOMENDIOAK KOARENTEAN EGOERAN

*“Krisi momentuetan, irudimena ezagutza baino garrantzitsuagoa da” (Albert Einstein)*

- **Ekidin** gure seme-alabak beharrezkoa dena baino gehiago izutzea edo arduratzea, gu egunero edo uneoro aurrez aurre, whatsapp bidez zein telefonoz hitz egiten, telebista eta irratietan, coronavirusa dela eta egondako hildako eta kutsatutako pertsona kopuruaren inguruko datuak edo albistek entzuten... Arduratuta edo izututa egotera iritsi daitezke eta umeez modu desberdinean adierazten dituzte horrelako emozioak (adibidez, nahi dituzten ekintzak egin ezin izateagatik haserretuz). Nerabeen kasuan, gomendagarria da informatuta egoten laguntzea, albiste errealak eta gezurrezkoak desberdintzen lagunduz eta hildako eta kutsatutakoen inguruko albiste kopuru murriztua ikusi eta entzuten dutela ziurtatuz; hau da, denbora osoan virusarekin harremanatutako albisteekin kontaktuan egotea ekidinez. Gomendio hau helduentzako ere erabilgarria izan daiteke, egun osoa egoeraren inguruan pentsatzen pasatzeak, gure antsietatea handitzen bakarrik lagunduko du.



- **Ekidin** beharrezkoak ez diren eztabaidak izatea, eskolatik agindutakoa ez egiteagatik edo adostutako horretara ez heltzeagatik. Argi dago ez gaudela lan egiteko testuinguru ezin hobean, ezta , testuinguru akademiko edo familiar egokienean ere... lagungarriak zaizkigun elementu askoren falta daukagu. Hala ere, egoera honetan, guraso lana modu egokienean egin dezakegu gauzarik garrantzitsuena lortzeko helburua markatuz: gure seme-alabentzat **emozionalki osasungarria** den oroitzapen bat sortzeko biziz eta amaituz egoera hau. Nerabeen kasuan, irakaslearekin duten komunikazioa sustatu behar dugu, dituzten egin behar horietan izan ditzaketen duda guztiak argitu ahal izateko bideak sortuz. Guraso moduan, irakasleek eta eskolak berak lanen inguruan jarraitu beharreko irizpideak zeintzuk diren jakin beharra daukagu, gure seme-alabekin egin behar horiei



eskaintzen dieten denbora “extra” zenbatekoa den baloratzuz, zentroarekin batera konponbide bat bilatu ahal izateko, beharrezkoa den kasuetan. Garrantzitsua da seme-alabak irakasleekin kontaktatzen duten pertsonak izatea, euren egoeraren ardura hartuz eta konponbide eta alternatibak sortzera animatuz.



- **Segurtasuna, oreka, konfiantza eta maitasuna transmititzea gure seme-alabei “abentura”** honetan; horretarako zenbait irizpide jarraituz antolatzea gomendatzen dugu, norberarentzako eta amankomunak diren espazioak, gustuak eta ongizatea errespetatu ahal izateko.

**Ordutegi bat adostu:** honek familiako kide bakoitzari eguneko momentu bakoitzean zer espero dezakeen jakiteko aukera ematen dio, lasaitasuna mantentzen lagunduz isolamendu aldi honetan. Jardunaldiaren planifikazio bat egitera animatzen zaituztegu, malguak izanez, familia guztiari errutina bat izaten lagundu diezaion. Antolaketa hau, etxeko txikienentzat bereziki erabilgarria da.

#### **Nola ezarri daiteke ordutegi hau?**

- Familiako kide guztien artean egitea gomendatzen da (elkarren artean adostuz edo bozkatzuz, esaterako) eta familiarentzako eta norberarentzako denbora errespetatuz. Ordutegi honek kide guztiek dituzten ardurak (eskolako lanak, tele-lana, denbora pasa, aisialdia eta exteko ardurak) aurrera eraman ahal izateko aukera erraztu dezake.
- Garrantzitsua da errutina guztiak koadrante edo marrazki batean ikusgai egotea, guztiek ezagutu eta errespetatu ditzaten gainerakoekin egin beharrak.
- Ordutegia seme-alaben adinari egokitu beharko zaio eta malgutasunez aurrera eraman, egitekoak norberaren egoera emozionala eta pertsonalari egokituz.



## Zein nolako ekintzak egon behar dira ordutegiaren barnean?

**Eguneroko errutinak.** Ohetik altxatu eta oheratu ordu berean gutxi gora behera, jatorduak eta higieinarekin harremandutako zereginak egiteko ordutegiak egonkor mantenduz.

- ✓ **Aisialdiko eta familian denbora pasatzeko ekintzak.** Garrantzitsua da gutxienez egunero ordu bate ematea horrelako ekintzei, esaterako, mahai jokoetan aritzea, espektakuluak sortzea, pelikula bat elkarrekin ikustea, joku tradizionaletan jolastea, dantza egitea, mozorrotxea, kontsolara jolastea edota ariketa fisikoak egitea etxean. Ezinbestekoa da ekintza hauek seme-alaben adin eta gaitasunei egokitzea.
- ✓ **Norberarentzako aisialdiko ekintzak,** teknologia berrien erabilpena eskatzen ez dutenak: irakurtzea, margotzea, puzzleak egitea, idaztea, jolastea... Seme-alaba bat baino gehiago baduzue eta elkarren artean borrokatu ohi badira, ekintza hauek espazio desberdinetan egiteko aukera eman diezaiekezue.
- ✓ **Gailu teknologikoen erabilpena.** Gomendagarria deritzozen denbora, nahi izatekotan goiz eta arratsaldearen artean banatu dezakezue, baina eskolako egitekoen ostean egitea gomendatzen da.
- ✓ **Inplikatzeari** zuen seme-alabak etxeko egin beharren batean. Adibidez, armairuak ordenatu, altzari zahar bat konpondu, sukaldatu, erabiltzen ez diren eta birziklatu daitezkeen objektu, arropa eta jostailuak bilatu. Mota honetako ekintzen bitartez, haur eta nerabeak beste pertsonekin partekatutako ekintzetan inplikatzen ditugu, birziklapenaren eta bizitza ohitura osasungarrien inguruan kontzientzia sortzen diegun bitartean.
- ✓ **Norberarentzako denbora:** Leku itxi batean pertsona berdinekin hainbeste denbora pasatzea itogarria izan daiteke, horregatik, ezinbestekoa da familiako kide bakoitzak bakarrik egoteko denbora izatea, nahi duen hori egiten.
- ✓ **Sozializatzeko denbora:** telefonoz hitz egin, bideo-deiak egin, leiho batetik bestera hitz egin, balkoitik... beste familiako kideekin, lagunekin... Zuen seme-alabak txikiak badira eta haien lagunekin kontaktatzeko aukera baduzue, haien arteko taldekako komunikazioa edo komunikazio indibiduala sustatu asteen behin gutxienez. Nerabeen kasuan, haiekin adostu horri eskainiko dioten denbora eta momentua.

## Zer gertatzen da etxeke helduek tele-lana egin behar badute eskolako lanak egin bitartean?

- ✓ Oso garrantzitsua da lan ordutegi bat antolatzea. Era berean, tele-lanaren erritmoa ohiko lan erritmoaren desberdina izango dela ulertu eta onartzea ere ezinbestekoa da. Ziurrenik lanari eskainiko dion denbora txikiagoa izango da eta etenaldi gehiago egongo dira. Aldez aurretik hori kontutan izanda planifikazio erreal bat egiteak frustrazioa ekiditen lagundu dezake.
- ✓ Planifikazio honetan kontutan hartu momentu bakoitzean zuen seme-alaben zaintzaz nor arduratuko den, heldu bakoitzak bere lana egiteko denbora izan dezan. Tele-lana egin ahal izateko espazio egokia bilatu, non lasai egon zaitezketen.
- ✓ Zuen seme-alabek 3 urte edo gehiago badituzte, lagundu iezaiezue ulertzen zein momentutan eten dezaketen zuen lana eta zeinetan itxaron beharko duten..



**Eskolako lanak.** Honi eskainiko zaion denbora eskolan eskaintzen zaiona baino txikiagoa izango da, baina garrantzitsua da adostea noiz egingo diren lan horiek eta adostutako denbora hori errespetatzea. Goizean izatea gomendatzen da, etxeke leku lasai batean egitea eta posible bada, helduak libre egotea sor dakizkiekeen dudak argitzeko eta haien lana ikuskatzeko. Familia bakoitzak ordutegia lan egoera eta egoera pertsonala haintzat hartuta eta seme-alaben adina eta autonomia kontutan izanda adostuko du. Edozein kasutan eskolak emandako irizpideak jarraituko dira. Nerabeen kasuan eskolako lanak egiteari eskaintzen dioten denbora behatu eta haiekin horren inguruan hitz egin, gehiegizko edo gutxiegizkoa den kasuetan elkarrekin konponbidea bilatuz. Utziezue haiei alternatibak planteatzen eta aukeratzen, bakoitzaren alde on eta txarrak ikertzen lagunduz.

**Familia harremanak eta harreman sozialak**, aiton-amon edota beste senideekin espazioa partekatzen ez duten familientzat garrantzitsua da komunikazio-errutina bat ezartzea, bai haien osasun egoeraren berri izateko, bai seme-alabek haiekin dituzten ezinegonak eta egunerokoa partekatzeko denbora izateko. Guztiontzat komunikazio bideak irekitzeak aniztasuna errazten du eta egunerokotasuneko monotonia eta bestelako ekintzei ateak irekitzeko aukera ere.



*Bukatzeko, egia da asko eta anitzak direla familiek bizi dituzten egoerak, bakoitzak duen egitura eta pertsona zein familia moduan ditugun berezitasunak direla eta. Horregatik, errazagoa edo zailagoa izango zaigu partekatutako orientazio eta irizpideak praktikan jartzea.*

*Egunerokoa bideratzeko zailtasunak topatzen baditugu edota hezkuntza eta hezkuntzarekin harremanatutako dudaren bat badaukagu, gogoratu **familiei bideratutako doako online zerbitzua** dagoela:*



**Etxadi:** Zure kontsulta egin [Lea Artibako amankomunazgoan](#) edo 94 405 15 49 telefonora deituz

Bizkaiko **Psikologoaren Elkargo Ofizialak** arreta eta laguntza Psikologikoa emateko doako zerbitzua eskaintzen du, coronavirusaren ondorioz sortutako egoera zail honetan. Arreta Larrialdi eta Katastrofetarako Esku hartze Taldeak egingo du: [psikobizi.bizkaia@cop.es](mailto:psikobizi.bizkaia@cop.es)

Haur eta nerabeek behar izatekotan **Hautzaro eta Nerabezarorako Laguntza Zerbitzua** erabili dezakete: **ZEUK ESAN 116 111** <https://www.euskadi.eus/web01-a1zeukes/es/>. Arazoren badaukate eta norbaitekin hitz egin behar badute, buru hausteak ematen dien gai baten inguruan dudak badituzte edo orientazioa behar badute edota pertsonaren bat beste batekin “pasatu” egiten dela ikusten badute (jazarpenak, biolentzia eta bestelako erasoak).