

## UDAKO OPORRETAN SEME-ALABEN DENBORA KUDEATZEN

Gure gizartean familia kontziliazioa indar-gune izatetik urrun, seme-alaba eta gurasoen oporrak bat egiteko ahaleginetan ari dira familiak.



Umeen udako oporraldietan, gurasoak lanean dabiltzan bitartean, badira aukerak, umeei (agian nerabeak ez hainbeste) denbora hori heldu baten begiradapean pasatzeko. Aukera bakoitzak, baliabideak eta denbora modu desberdinean kudeatzea suposatzen du:

- 1. aukera.** Aitona-amonekin egotea.
- 2. aukera.** Udallerriak, eskolek, ikastolek... eskaintzen dituzten jarduera egituratueta parte hartzea.
- 3. aukera.** Ama edota aitarekin epealdika denbora partekatzea. Horrela, bikoteko kide batek lan egiten duenean besteak oporrak hartzen ditu eta seme-alabekin gozatzen du eta alderantziz.
- 4. aukera.** Mistoa. Aurreko aukeren konbinazioa.

Erabakiak hartu behar dira, denbora kudeatzen jakin behar da, baina batez ere, seme edo alaba bakoitzak maila indibidualean izan ditzakeen beharrezanetan jarri behar da arreta. Hau da, gogoratu beharko genuke, seme edo alaba batek egiten duena, ez duela zertan bat egin behar beste seme edo alabak behar duenarekin. Izan ere, beraien denbora da. Bakoitzaren beharrezanetara egokitutako jardueretan parte hartzeko denbora da, ez ordea, gehiengo sozialaren irizpidea betetzeko edota "guztiek egiten duten horretara" apuntatzeko denbora.



Egoera zehatz bat hartuko dugu adibide gisa. Ikasturtea gainditzeko zailtasunak izan dituen 10 urteko ume baten adibidea. Ume honek antsietate, estres... handia izan du ikasturtean eta beraz, udako oporraldia antsietate eta estres hori kudeatzeko aukera izan daiteke, hurrengo ikasturtera begira edo bere egunerokoan oztopo edo handicap bat ez izateko. Beraz, jarduera ludikoez gain (lagunekin, senideekin...mendira, hondartzara, igerilekura...joatea), komenigarria litzateke emozioen kudeaketa errazteko denbora tarte mugatuak erabiltzea, eta ez hainbeste adibidez, ingelesa hobetzeko udalekuetara bidali (edukian aurrerapausoak emateko) edo ozta-ozta gainditutako irakasgaia lantzeko, goizero klase partikularrak izatea.

Aurreko adibide horrek, ume bakoitza desberdina dela eta beharizan propioak dituela irudikatzea du helburu. Gurasoek, beraz, seme eta alaba bakoitzaren beharizanak aintzat hartuta antolatu beharko genuke denbora.

Bestalde, ez dugu seme-alabek duten denbora guztia egituratutako jarduerekin bete behar, esaterako, ez dugu udalekuz udaleku eraman behar. Helburua ez da "denbora betetzea" dituzten beharizanak asetzea baizik. Udako oporrak dira, aisialdiaz gozatzeko, jolasteko, arakatzeko, esperimintatzeko (beraien kabuz, beraiekin eta besteekin) denbora da, eta zergatik ez, tarte batzutan ere "aspertzeko" eta "frustatzeko". Horrela, beraien kabuz zer eta nola egin dezaketen pentsatzeko denbora hartzen dute. Finean, aberastu eta zirrara eragiten dizkien jolas berriak sortzen dituzte. Normalean egiten, esaten edota gozaten dutenari, imajinazioa, galdera eta aukera berriak gehitzen zaizkio.

***"Utzi dezagun denboraren kudeaketa beraien esku ere"***

**Gai honen edo antzekoen inguruan galdetzeko kontsulta egin Zerbitzu honetan:**

**ETXADI.** [0-18 urte bitarteko seme-alabak dituzten familientzako doako Orientazio Zerbitzua](#)  
**Egin zure kontsulta telefono bidez:** 94 405 15 49 (Asteazkenetan: 11:30etik 13:00etara eta 16:00etatik 17:30era) **edo** [www.etxadi.org](http://www.etxadi.org) **webgunean** **Lea-Artibaiko Amankomunazgoko inprimakia betez.**