



## **Emozioak ezagutzea, gure seme-albak ezagutzeko aurrerapausoa**

Adin txikikoentzat euren hazkuntza prozesuan zer sentitu eta nola adierazi jakitea erronka handia da. Baina baita emozioak maneiatzea emozioak ezkutatzeko edo erreprimitzeko dela uste duten pertsona helduentzat ere; heldu horiek emozioen kudeaketa ikaskuntza onuragarria dela eta nor bere buruarekin eta ingurukoekin ondo sentitzeko baliagarria dela ulertu behar dute.



Esperientziak esaten digu, sentitzen ari denaz jabetzen den pertsonak, hau da, pentsatzeko tarte bat hartzen duenak, bere buruari nola sentitzen den galdetzen dionak, egoera batek sorrarazten dion sentimendua aztertzen duenak edota sentimenduak nola komunikatu edo adierazi behar dituen hausnartzen duenak (ahoz eta keinuz) erraztasun handiagoa izango duela, horren ostean, ondo sentiarazten duena bilatzeko edota geroko antzeko egoeretan nola joka dezakeen pentsatzeko.

Helduok bestelako eremuetan (gizarte eremuan, lanekoan ... ) “analizatu-baloratu-ebatzi” ariketa egiteko dugun erraztasuna konplikatua bihurtzen da, pertsona batzuen kasuan, emozioen gainekoa baldin bada, bata bestea bezain garrantzitsua bada ere.

Emozioak erregulatzen jakiteak lagundu egiten du:

- emozioak sentitu eta bizitzeko
- gu hobeto sentitzeko eta komunikatzeko

- pertsonekin konektatzeko
- arazoak ebazteko
- egoeretara egokitzeko

Gure emozio propioak erregulatzeko gai ez garenean, ordea, zailtasun gehiago izan dezakegu, pentsatzeko, gogoeta egiteko, ondorioak aurreikusteko,... eta ondorioz, bulkaden arabera jarduteko arriskua dago, ez arrazionalizatzeko, ezta aurrean dugun pertsonarekin enpatizatzeko ere. Egunerokoan, gainera, ez da erraza gure emozioak erregulatzeko: sentitu, pentsatu eta ekin.

Presek, kanpoko edo barruko zirkunstantziak, gure errealitatearen pertzepzioak ... pentsatu gabe erreakzionatzera garamatza. Kasu batzuetan, gainera, kontuan hartu behar da guztiok ez dugula prozesu hori aktibatzen aukerarik izan, gurasoengandik emozioak erregulatzeko eredurik jaso ez dutenak, esate baterako. Horrek ez du esan nahi ikasi ezin dezakeenik, baizik eta beranduago ikasiko duela.



Baina egia da emozioak maneiatzen guztiok ikas dezakegula. Praktikak aurrera joatera eta ikasitakoa naturalki garatzera garamatza. Gure emozioez kontziente izateak egoera batzuetan kontzienteagoak diren erreakzio edo estrategiak bilatzera eramán gaitzake.

Helduok gure seme-alaben eredu gara; egoera batzuen aurrean nola jokatu, hitz egin edo adierazi behar dugun erreferentzia gara. Eta geu gara seme-alabei emozioak kudeatzen, intentsitate nahiz adierazpenean erregulaten, irakatsi behar dietenak.

Gurasook, emozioak kudeatzen lagun dezakegu, gure seme-alaben garai desberdinen arabera, adinari eta ulermenari egokitutako hizkuntza eta jarduerak erabiliaz:



- Beraien emozioei izena jarri sentitzen dutenaz jabetzeko: "Haserre zaude?", "harritu zaitu?", "desengainatuta zaude?", "ilusioa duzu?", "Zeinen pozik zauden!" edo "pozik ikusten zaitut", "Nola sentitu zara?", "Zer gertatzen zaizu?", etab.

- Besteen emozioez jabetu eta hausnartu; enpatia landu: "Konturatu zara haserre dagoela eta ez dela entzuten ari?", "Nola uste duzu sentitzen dela?", "Zergatik uste duzu horrela erantzun duela?", etab.
- Jarduteko modu desberdinak daudela agertu eta aztertu: "Zer uste duzu egin dezakezula orain?", "Nola konponduko duzu?", "Beste hau ere egin dezakezu", "Honako hau egingo bazenu, uste duzu berak ulertuko lukeela?"...
- Ulertu, lagundu (emozionalki), enpatizatu. Epaitu gabe entzun. Beraien emozioak errespetatu behar ditugu, heldu bezala (bizi izandako esperientziengatik) gure seme-alabengan emozio hori sortu duen egoeraren larritasun edo zirkunstantziak ulertzen ez baditugu ere.
- Seme-alabekin denbora, espazioa eta jarduerak partekatu. Beraiekin jolastu, hitz egin edo ondo pasatzen dugunean eurekiko lotura estutzen dugu eta hobeto ezagutzeko aukera dugu.
- Sentitzen dutena adieraz dezatela ahalbidetu. Horretarako, gurasook honez gero familia-dinamikan komunikazio gunerik dagoen aztertu behar dugu, edo, bestela, gune horiek sortu (adibidez: mahaiari, egunerokotasuna edota planak bateratuak eginez).

**Gogoratu:** Hitzaldi-tailerra: "*Familia giroan dena da onura* "

Eguna: Ekainaren 15a, asteazkena

Ordua: 18:00etan

Lekua: Kultur Etxea

Asistentzia konfirmatzeko deitu telefono honetara: 94 6072576

Gomendatutako bibliografia:

Zure seme-alabekin partekatzeko liburuak.



Begoña Ibarrola: *"Cuentos para sentir" Educar las emociones*. EDICIONES SM argitaletxea.

Elsa Punset (2014). *Una mochila para el universo: 21 rutas para vivir con nuestras emociones*. Destino Argitaletxea.



Bi pelikula:



**ETXADI.** 0-18 urte bitarteko seme-alabak dituzten familientzako doako Orientazio Zerbitzua. **Egin zure kontsulta telefonoz** (944051549. Ostegunero: 11:30etatik 13:00etara eta 16:00etatik 17:30etara) **edo Leioako Udaleko webguneko inprimakia betez**  
**PSIKOLAGUN** <http://www.leioa.eu/>

