



IBARRAKO UDALA  
Gizarte Zerbitzuak



## GURASO ESKOLA

Teoria, ariketa praktiko eta esperientzien elkar trukatzea.

- **Nerea Mendizabal Etxeberriak** zuzendua. Psikopedagoga eta Gizarte Hezitzailea. Haur masajeko hezitzailea. Komunikazioan aditua
- **Egutegia:** Hilean 2 orduko saio bat, urritik ekainera
- **Ordutegia:** astelehenetan 14:45 - 16:45
- **Kostua:** 65 €
- **Ordainketa:** 2095 5043 94 1060024667
- **Kontzeptua:** izen abizenak eta Guraso Eskola.
- **Matrikula:** urriak 6 arte. Udaletxeko Ibarrako Gizarte zerbitzuetan. Astelehenetik ostiralera, 9:00-14:00 bitarte. Matrikula gauzatzeko ordainagiria eraman beharko da.

### Lehen eguna: urriaren 10a

**Informazio gehiagorako: 943670415 eta 943671299**

### ***Jaiotzarekin batera "guraso" titulua!***

Guraso garen momentutik gure seme-alaba pertsona arduratsu eta zoriontsua izango delakoan amets egiten dugu eta guk dugun hoberenarekin bizitzen erakutsi nahi diogu (ezagutzak, trebetasunak, esperientzia ...). Horretarako "titulua" dugula sentitzen dugu.

Igeri egiten, gidatzen, sukaldatzen ... ikastea normala dela iruditzen zaigu, baina guraso izaten ikastea? Urteak ematen ditugu gure bizitzarako ikasten, baina maiz galduta sentitzen gara amatasun-aitatasunarekin loturiko egoerekin eta gure ingurutik jasotako aholku kontrajarriekin.

Sarritan,

- Gauza bera 100 aldiz esaten dugu, tonu guztietan, seme-alabek kasu egin aurretik ...
- Esango genukeen guztia ez dugu esaten edota nahiko genukeena baino gehiago esaten dugu eta, ondorioz, gaizki sentitzen gara.
- Zailtasunak izaten ditugu debekatzeko orduan, exijitzeko orduan, "ez" esaterakoan ...
- Mehatxuak, zigorrak eta xantaiak ez baditugu erabiltzen, ez dugu ezer lortzen. Eta, gure seme-alaben eta gure artean gaizki ulertuak sortzen dira.

## ***Gure eta gure seme-alaben instrukzio liburua irakurtzen ikas dezagun!***

- **Zire seme-alabak zergatik jokutzen du horrela? Zer behar du? Zer da niretzat garrantzitsua eta zer ez da kontutan hartzen ari?**
  - Gure seme-alabak guri gustatzen ez zaigun zerbait egiten edo esaten duenean: Nola adierazi benetan entzuteko? Zein muga jarri? Zein da gure autoritatea?
  - Bere jokabidea onartzen ez dugunean eta gurekin ez duenean ezer jakin nahi: Nola aurre egin arazoari gehiegi sufritu gabe? Nola egin elkar errespetatzeko?
- **Nola lagundu gure seme-alaba bere buruarengan konfiantza izan dezan.**
  - Nola lagundu gure seme-alabari gatazka bat duenean? Zergatik eta nola entzun? Nola lagundu modu progresiboan bere arazoak berak konpon ditzan eta autonomoagoa sentitu dadin?
  - Gure seme-alabak beraien artean borrokatzen/haserretzen direnean: esku hartu behar dugu ala ez? Nola egin bitartekari lana, egonezina ulertzen lagundu eta gatazkak konpontzeko bitarteko gehiago izan dezaten?
  - Nola lagundu ongizate osasuntsua eta arrakastara bideratzen duen auto-estimua zer den frogatu dezaten?
- **Nola lortu konfiantza gure guraso rolean?**

Sarritan esaten dugu:

- Pazientzia gehiago izan beharko nuke, nire seme-alabekin denbora gehiago pasa beharko nuke ... eta honek errudun sentiarazten gaitu.
- Gogorregia edo bigunegia ote naiz?
- Nire jarrera honek, laguntzen ote dio?
- Denek horrela egiten dute baina niri beste era batera ateratzen zait ... eta besteek arrazoia badute?
- Orain ez badiot erakusten, noiz ikasiko du?

**Gure seme-alabari edo guri gertatzen zaiguna ulertzeko “betaurrekoak” lortzen ditugunean, akordioa, lotura, bakea eta konfiantza ematen digute.**

“Nola hitz egin gure seme-alabek entzun diezaguten ... Nola entzun gure seme-alabek hitz egiten diezaguten ...”