

***PSIKOLOGIA NERABEZAROAN
lanaren erabilpen didaktikoa egiteko
orientabideak***

Hezkuntza, Unibertsitate eta Ikerketa Sailak onetsia: 2007/03/21
Lege-gordailua: B:16698-2006



TIBIDABO EDICIONES-K, S.A.

PSIKOLOGIA NERABEZAROAN LANA LIBURU BATEK ETA LAU DVDK OSATZEN DUTE.

Lan horren edukia guraso, profesional eta hezitzaileei zuzenduta dago, eta nerabeei laguntzeko eta haiek hezteko jarraibideak eta materialak eskaintzen ditu.

Haurra pubertarora heltzen denean, aldaketa fisikoak agerikoak dira, baita haiekin batera azaltzen diren aldaketa psikologikoak ere. Izan ere, une horretan nerabea hobeto jabetzen da inguruaz, beste pertsoenez eta bere buruaz, eta haur izateari utzi eta heldu izateko prozesua hasten du.

Heldutasun-prozesu horrek ziurtasun-gabezia handiak eragiten ditu, bai nerabearengan, ezaugarri berrietara –fisikoak nahiz psikologikoak– moldatzen ikasi behar baitu, bai gurasoengan, seme-alabei helduen mundura moldatzen lagundu behar baitiote traumarik sortu gabe.

Nerabearoa aurkikuntza-aroa da. Dena neurritz gain bizi izaten da eta gurasoen laguntza eta ulermena beharrezkoak dira. Gurasoek jarrera irekia eta lasaia izan behar dute nerabearekin; hau da, seme-alabei maitasuna eta laguntza eskaini behar diete, eta nerabearen portaera gaitzetsi behar badute, modu baikorrean egingo dute, nerabearengan ziurtasunik eza eta larritasuna ez pizteko.

Hezitzaileei dagokienez, haiek ere maitasuna eta konplizitatea eskaini behar dizkiete nerabeei, baina autoritatea galdu gabe, eta gurasoek bezala, ez diote gaitzespen publikorik egin behar nerabeari.

Aro horretan, oso garrantzitsua da gurasoek eta seme-alabek jarduerak elkarrekin egitea, eta maitasun-, errespetu- eta mireспен-loturak sortzea. Horrela, nerabea arrisku-portaeretan ez erortzea, eta ziurtasunik eta motibaziorik gabe, ahul eta abar ez sentitzea lortuko da.

Liburuak eta DVDek gai berak garatzen dituzte. Kapitulu guztiek hiru atal dituzte: Plantamendua, Alerta-seinaleak eta Aholku praktikoak.

Lanak 4 kapitulu ditu. Kapitulu horietan, nerabearen nortasunaren lau oinarriak azaltzen dira:

1.- Esfera fisiko-organikoa.

2.- Adimen-esfera.

3.- Esfera afektiboa.

4.- Sozializazioa.

Lehen kapituluan, nerabeak jasaten dituen aldaketa fisiko eta hormonalak azaltzen dira. Izan ere, aldaketa horiek larritasuna eragiten diote nerabeari eta, une horretatik aurrera, bere burua onartzeko beharra izango du.

Bigarren kapituluaren oinarria nerabeak arrazoitzeko duen gaitasunaren garapena da. Nerabezarotik aurrera, neska-mutilak gai dira modu abstraktuan pentsatzeko eta lehen pentsatzen ez zituzten gaiak buruz hausnartzeko; esaterako, bizitza, heriotza, maitasuna, etab. Arrazoiketa horri eta ondoriozko moldaketari esker, nerabea era egokian sartuko da helduaroran.

Hirugarren kapituluan afektibitatea jorratzen da. Orain arte, haurrek familiarren eta lagunren afektua jasotzen zuten, baina nerabezaroran beste alderdi bat agertzen da: bikotea; eta horrek beste afektu-mota bat dakar. Oso garrantzitsua da nerabeak afektu-gabeziarik ez izatea, garapen osoa lortu ahal izateko.

Laugarren kapituluan, nerabearen harreman soziala egokia izatearen beharra aztertzen da. Izan ere, harreman soziala funtsezkoa da nerabearen nortasuna eraikitzeke. Nerabearen portaera soziala egokia bada, horrek helduarora moldatzeko prozesua aurrera doala erakutsiko du, baina portaera desegokia bada, nerabeak gabeziak dituela erakutsiko du, eta, beraz, gabeziak konpondu egin beharko dira, etorkizunean arazorik izan ez dezan.

Liburua guraso, hezitzaile eta profesionalentzat da. Liburuaren osagarri ikus-entzunezko materiala dagoenez, nerabeek ere erabil dezakete. DVDak ikusi ondoren, ondorioak atera eta eztabaidak antola daitezke tutoretza-eskoletan, eta aldi berean, azaltzen diren kontzeptuak bereganatu eta eguneroko bizitzan gauzatuko dituzte.

Hona hemen gaien orientabide didaktikoak:

A GAIA: ESFERA FISIKO-ORGANIKOA

1. kapitulua.- Aldaketa fisikoak.

Garai horretan, nerabeak 3 motatako aldaketa izaten ditu, eta horiek ziurtasun-gabezia eta larritasuna eragiten diote.

Aldaketa hormonalei lotuta, gorabeherak eta nortasunaren ezegonkortasuna ohikoak dira; hau da, poz handia sentitzetik erabateko tristuran murgiltzera, eta alderantziz.

Egiturazko aldaketei dagokienez, nabarienak honako hauek dira: mutilei ilea eta bizarra agertzea; neskei bularrak haztea; eta bietan, altura- eta pisu-aldaketak.

Hirugarren aldaketak fisiologiarekin du zerikusia. Neskek hilekoa eta mutilek gaueko poluzioa dutenean gertatzen dira aldaketa fisiologikoak.

Sarritan, nerabeak aldaketa fisiko horiek onartzen ez dituenen, elikadurarekin loturiko arazoak sortzen dira. Arazo horiek askoz gehiago sortzen dira nesken artean mutilen artean baino.

Kasu horietan, gurasoek seme-alaben gaitasun guztiak balioetsi behar dituzte, ez itxura fisikoa bakarrik. Horrela, nerabeak gurasoen laguntza duela sumatzen badu, bere burua onartzen ikasiko du.

2. kapitulua.- Norberaren irudiaren bila.

Nerabeek helduak bezalakoak izan nahi ez dutenez, itxura desberdina izatea gogoko dute; horregatik ibiltzen dira denak berdin jantzita. Berezko estiloa izateko gogo bizi horren eraginez, talde bateko nerabeak antzera janzten dira, talde horrekin identifikatzeko.

Dotoretzeko estetikaren bila aritzeko eta modari jarraitzeko interes hori nerabeen ziurtasun-gabeziaren eta onarpen ezaren adierazgarri da. Izan ere, nerabeak aukeratzeko berezko irizpiderik ez duenez, taldearen irizpideari jarraitzen dio.

Gurasoek berezko estetika aurkitzen lagundu behar diote nerabeari, baina modaren alderdi askoren aurka gogor egin gabe eta bat ez datozen puntuak nerabearekin arrazoituz; esaterako, nerabeak piercing bat jarri nahi badu, eta gurasoak ados ez badaude.

3. kapitulua.- Erakarpen fisikoa.

Haurra nerabezaroan sartzten denean, beste sexuaz jabetu eta beste sexuko pertsonenganako erakarpena sentitzen hasten da. Une horretan izaten dira lehenengo bikote-harremanak eta lehenengo nerabeen arteko harremanak. Une horretan jabetzen dira beren sexuaz eta hasten dira nork bere burua esploratzen.

Garrantzitsua da aurkikuntza horiek normaltasunez egitea, eta obsesio ez bihurtzea.

4. kapitulua.- Desoreka psikosomatikoak.

Nerabeak bizi dituen sentimendu guztiak bere gorputzean islatzen dira, positiboak nahiz negatiboak. Nerabea gorputzarentzat zer den onuragarria eta zer den kaltegarria konturatzen denean, horren arabera jokatzeko du.

Nerabeak insomnia, nerbio-tikak edo gorputz-arazoren bat duenean, laguntza psikologikoa behar duela adierazten ari da.

Oso garrantzitsua da nerabeek izan ditzaketen sintoma horiek gurasoek eta hezitzaileek aintzat hartzea, azkar eta modu eraginkorrean konpondu ahal izateko.

5. kapitulua.- Drogak.

Nerabezaroa mugak bilatzeko garaia da, gorputzak noraino ematen duen aurkitzeko garaia. Horregatik esperimintatzen dute nerabeek alkoholarekin, tabakoarekin, eta zenbaitetan, drogekin.

Nerabeak substantzia horietako edozein gehiegi hartzen duenean, egoera ezin duela kontrolatu erakusten ari da, eta, beraz, laguntza guztia behar duela mendekotasun horretatik irteteko.

Oso garrantzitsua da nerabeek txikitatik drogen arriskuei buruzko eta osasunean duten ondorio kaltegarriei buruzko informazioa izatea –bai etxean, bai eskolan–.

B GAIA: ADIMEN ESFERA

1. kapitulua.- Arrazoiketa abstraktua.

Nerabeak modu abstraktuan arrazoitzeko gaitasuna bereganatzean du; hau da, lehen pentsatzen ez zituen gaietara buruz arrazoitzen ikasten du. Funtsezko gaiak izaten dira horiek; adibidez, bizitza, heriotza, etab. Ezaguera hori bereganatzeak aukera ematen die adimen-gaitasunak handitzeko –gai baitira zenbait gai berriei buruz hitz egiteko eta iritzia emateko– eta garapen egokia lortzen laguntzen die.

Nerabeek gaitasun berri horiek besteen lepotik barre egiteko edo gai jakin bat gutxieteko erabiltzen dituztenean, zenbait arazo erakusten ari dira; esaterako, ziurtasun-gabezia edo moldaketa eza. Garrantzitsua da jokabide horiek aintzat hartzea, nerabeen gabeziak edo egoera berrira moldatzeko arazoak adierazten baitituzte. Oro har,

gehien gutxiesten edo kritikatzan duten gaian izaten dituzte, hain zuzen ere, gabezia gehien.

2. kapitulua.- Nire pentsamenduei buruzko hausnarketak.

Nerabezaroan, gazteek beren sentimendu eta emozioei buruz hausnartzen ikasten dute. Sentimenduak eta afektuak bereizten dituzte (adibidez, adiskidetasuna eta maitasuna) eta beren artean arrazoitu eta iritzia ematen dute.

Nerabeak beti sentimendu negatiboak azaltzen baditu, autoestimu baxua duela eta bere erantzukizunak onartzeko gai ez dela adierazten du. Portaera horrek nerabea afektu eske dabilela erakusten du.

Garrantzi handia du gurasoak eta irakasleak gai izatea egoera horiei aurrea hartzeko edo, ahal den neurrian, egoera horiek ez gertatzen ahalegintzea. Beraz, hobe da gai horiek lantzea ondoriozko egoerak gertatu baino lehen (esaterako, funtsezkoa da azaltzea maitasunak ez duela beti ordainik). Horrela, nerabeek informazioa izango dute eta egoerari hobeto aurre egiteko gauza izango dira.

3. kapitulua.- Ekimenak eta proiektuak.

Garai honetan hasten dira etorkizunerako itxaropenak eta lortzeko helburuak sortzen. Nerabe gehienek dute lortu nahi duten helbururen bat, bai arlo profesionalean, bai arlo pertsonalean, eta horrek helduen bizitzan integratzen ari direla erakusten du.

Hala eta guztiz ere, nerabe asko ez dira gauza inolako erronkarik egiteko bere buruari eta egunean egunekoa eginez bizi dira, zer nahi duten ondo jakin gabe. Ilusio eta gogo falta hori barneko koherentzia falta eta heldutasun falta ere bada. Izan ere, kasu horietan nerabeak ez du inolako ahaleginik egiten helduen bizitzan integratzeko.

Garrantzitsua da gurasoek eta hezitzaileek nerabeei helburuak jartzen laguntzea eta haiek lortzeko motibatzea eta balioestea.

Lagunduta sentitzen badira –gurasoen aldetik, batez ere–, ahalegin handiagoa egingo dute, nahi duten helburu hori lortzeko.

4. kapitulua.- Idealizatutako jomuga.

Askotan, nerabeek izaten dituzten jomugak irudizkoak dira, eta horrek belaunaldien arteko talka eragiten du. Halakoetan, gazteek mundua gobernatzen duen sistema kritikatzeko dute. Izan ere, hori egiteko adimen-gaitasuna dutenez, aldatu egin nahi dute; baina hori arazo bat izan daiteke, irudizko jomuga horiek, sarritan, bideraezinak direlako.

Askotan, idealizatzeko hori gurasoekin hasten da. Nerabeek gurasoak idealizatzen dituzte, eta haiek bezalakoak izan nahi dutenez, baina haiek bezalakoak inoiz ez direla izango uste dutenez, larritu egiten dira. Beste kasu batzuetan, alderantzizkoa gertatzen da: ez dute helduak izan nahi, gurasoen eredu ez delako oso egokia izan, eta ez dute haiek bezalakoak izan nahi. Bestalde, gatazkak sor daitezke gurasoak banandu eta nerabeek bikotekide berriekin harreman onak badituzte; izan ere, horrek larritasuna eragiten die, eta ez dute helduen bizitzan sartzerik nahi izaten, erantzukizun handiegia dakarrela uste baitute. Ez hazteko gogo bizi horri Peter Panen sindromea esaten zaio.

Gurasoek –bananduta egon ala ez, edo gurasoetako bat hil egin bada ere–, pertsona perfekturik ez dagoela transmititu behar diete seme-alabei, denek ditugula akatsak eta gauza onak nahiz txarrak. Horrela, nerabeek errealitatea ikusten ikasten dute, baina ametsak betetzeko ilusioa galdu gabe.

5. kapitulua.- Adimen-gaitasuna.

Nerabeek gorputzaren muga behartzen dute, eta beste horrenbeste egiten dute adimen-gaitasunarekin; izan ere, noraino heltzeko gai diren jakin nahi dute, zer alorretan moldatzen diren hobeto (matematika, literatura...), zer-nolako oroimen- edo logika-gaitasun duten. Hori jakiteak beren buruei segurtasuna ematen die eta pertsona gisa garatzen laguntzen die.

Oso garrantzitsua da nerabearen adimen-gaitasunak balioestea eta noraino hel daitekeen jakitea. Nerabeak ezegonkortasun emozionala badu edo faktoreren bat badago (adibidez, hiperaktibitatea edo ziurtasun-gabezia), nerabearen eskola-errendimenduak aldaketak izango ditu eta, ziur asko, profesional baten laguntza beharko du.

Nerabeei tresnak eman behar zaizkie, denbora administratzen eta adimen-gaitasunari probetxua ateratzen ikas dezaten eta, beraz, ahalik eta eskola-emaitza hobereenak lor ditzaten. Oinarritzkoa da nerabeek ahaleginak egiten ikastea, adimen-gaitasuna gara dezaten.

C GAIA: ESFERA AFEKTIBOA

1. kapitulua.- nortasuna.

Etapa horretan, nerabeak bere geroko nortasuna garatzen hasten da. Ordura arte, nerabearen nortasuna alderdi genetikoek osatzen zuten, baina une horretatik aurrera, bizi izandako esperientziak eta arrazoiketa eta ikuspuntu berriak metatzen hasten da. Argi dago nerabe bakoitzak bere nortasuna izango duela, esperientziak ez baitira denontzat berdinak.

Nortasuna egoki eratzeko, funtsezkoa da nerabeak bere burua ezagutzea eta zer ahalmen eta zer gabezia dituen garbi adieraztea, eta gabezia horiek hobetzeko gogoia erakustea.

Nerabeak bere burua ezagutzen ez badu, bere nortasuna eratu gabe badago, zenbait arazo izan ditzake; esate baterako, larritasuna, depresioa, ziurtasun-gabezia... Horien guztien eraginez, muturreko kasuetan, bere burua hil dezake nerabeak.

Hortaz, irakasleek nahiz gurasoek autoanalisi bat egitera bultzatu behar dituzte nerabeak, bere burua definitzeko gauza izan daitezen eta, horrela, zer ahalmen, gaitasun eta gabezia dituzten jakin dezaten, helduarora modu egokiagoan igarotzeko.

2. kapitulua.- Motibazioa.

Orain arte, nerabeek kanpoko motibazioak jasotzen zituzten; hau da, norbait bezalakoak izan nahi zuten, hura imitatzen zuten, gustuko zutelako. Baina behin nerabezaroan sartuz gero, gazteek beste motibazio batzuk dituzte: barne-motibazioak. Barne-motibazioa helburu bat lortzeak dakarren gogobetetzea da.

Nerabeak motibaziorik ez badu, inolako ilusiorik ez badu, zenbait gabezia erakusten ari da. Gabeziak bete beharko lituzke, garapen pertsonal egokia lortu ahal izateko.

Berebiziko garrantzia du gazteak motibatzeak. Erakutsi behar zaie nahi dutena lortzen ahalegintzen badira, beren gaitasunen bidez lortuko dutela, inor imitatzeko beharrik gabe.

3. kapitulua.- Autoestimua.

Autoestimua geure buruak modu positiboan balioesteko aukera ematen digun gaitasuna da. Gaitasun hori denboraren poderioz eta bizi izandako esperientzien bidez eskuratzen da. Nerabezaroan oso gaitasun ahula denez, oinarritzkoa da nerabea ez gutxiestea, oso ondorio negatiboak izan baititzake nerabearen garapenerako: besteek ez dutela balioesten pentsatzen badu, bere burua ez du balioetsiko.

Nerabeari ez zaio gaitzespenik edo irainik jendaurrean egin behar, autoestimua aurkako eraso baita hori. Askoz gomendagarriagoa da pribatuan hitz egitea, gazteari errespetua galdu gabe.

Halaber, gomendagarria da gazteek lortzen dituzten gauza txikiei garrantzia ematea eta sustatzea, gauza hobeak egin ditzaten adorea emateko eta autoestimua eta balioespina bultzatzeko.

4. kapitulua.- Komunikazioa.

Eta horretan, nerabearekiko komunikazioa funtsezkoa da. Komunikazioa hiru motatakoa izan daiteke: keinuzkoa, hitzekoa eta

subliminala. Askotan, hitzen bidez komunikatzeko gai ez direnez, keinuzko komunikazioa erabiltzen dute, beren emozioak transmititzeko.

Une horretan, gurasoekin berdinen arteko harremana izan dezakete, eta kritikoak izan daitezke gurasoek transmititzen dizkieten mezuetan inkoherentziak hautematen dituztenean (adibidez, gurasoek ez badiete nahikoa kasu egiten).

Nerabea isolatu eta era guztietako komunikazioa saihesten duenean, arazoren bat duela erakusten ari da. Garrantzitsua da ez estutzea eta komunikatzera ez behartzea, berak nahi ez badu. Kasu horietan, pazientzia handiz eta asko ahaleginduz, nerabeak bere arazoak azaltzea lortu behar da. Gurasoek aintzat hartu behar dituzte nerabeak erakusten dituzten komunikazio-seinaleak, eta orientazioa eta laguntza eman behar dizkiete, gaztea gutxietsi gabe. Horrela, komunikazio erraza eraikiko dute beren artean, eta horri esker arazo asko saihestuko dira etorkizunean.

5. kapitulua.- Bikote-harremanak.

Bikote-harremana etapa horretako beste berritasunetako bat da. Izan ere, erakarpen fisikoa gero eta garrantzitsuagoa da eta bikote-harremanak eragiten ditu. Kasu askotan, gurasoen eredia errepikatu nahi dute nerabeek, baina desegituratutako familiakoak direnean, nerabeek afektua lortu nahi dute bikotekidearengandik, eta etxean ikusi ez duten bikote-harreman ideala lortzen saiatzen dira.

Fenomeno hori oso modu desberdinean bizi dute mutilek eta neskek. Neskek askoz indar handiagoz bizi dute, eta sentimenduak asko sartzen dituzte; mutilek, berriz, garrantzi handiagoa ematen diote fisikoari.

Maitasun-harremanetan elkarrekikotasuna egon behar duela transmititu behar zaie nerabeei. Neska nerabe batek maitasunagatik erokeriak egitea edo nerabe-harreman batean gehiegizko eta heldugabeko pasioa erakustea alerta-seinale garrantzitsuak dira.

Kasu horietan, hobe da gurasoak harreman horietan ez sartzea; hau da, harremanak debekatzea edo baldintzatzea. Izan ere, horren ondorioz nerabeek harremanei eutsiko diete, nahiz eta etorkizunik gabeko harremana izan. Egokiena da harreman horiek gazteen nortasuna ez deuseztatzen saiatzea, gazteek ikusi behar baitute harremanak ez duela inolako etorkizunik. Hori ikusten dutenean erabakiko dute harremanei uztea ala ez.

Muga-egoera: Bere buruaz beste egitea.

Nerabezaroan pertsonak oso sentiberak dira. Larritasunaren, sentiberatasunaren eta antsietatearen ondorioz, nerabeak bere buruaz beste egitera hel daitezke. Nerabeek depresiorako eta lur jota egoteko joera badute, oso garrantzitsua da gurasoek eta irakasleek haiei begira egotea eta ahalik eta gehien laguntzea eta depresio-egoera gaindi dezaten saiatzea, bere burua hiltzeko erabakia har ez dezaten.

D GAIA: SOZIALIZAZIOA

1. kapitulua.- Rolaren bila.

Nerabeak ez du portaera berbera leku guztietan. Hau da, gurasoekin portaera bat du, eskolan beste bat, etab.

Kasu askotan, lagun-taldeak nerabearengan eragin handia duenez, nerabeak portaera erabat alda dezake, eta taldeko lagunek egiten edo esaten dutenari jarraitu.

Taldean egiten duen rol-bilaketa hori helduen gizartean izango duen rol-bilaketaren aurrerapena da.

Nerabeak nortasun-koherentzia erakusten ez badu, eta taldeak agintzen edo esaten duenaren arabera aritzen bada, bere burua ez duela balioesten eta benetan den bezalakoa agertzeko gai ez dela erakusten ari da. Portaera horrek nerabeak etorkizun hurbilean pertsona gisa osorik garatzeko izango duen ezgaitasuna erakusten du.

Garrantzitsua da gurasoek, egoera horiek hautematen dituztenean, nerabeari laguntzea, eta ulertaraztea garrantzitsuena ez dela taldearen onspena, baizik eta bere burua onartzea eta benetan den bezalakoa beldurrik gabe jokatzea; izan ere, hori eginez gero, gizarteak onartu egingo du.

2. kapitulua.- Arauak onartzea.

Nerabezaroan ohikoa da arauak haustea, kontra egiteko garaia baita. Kosta ahala kosta saiatzen dira desberdinak direla erakusten eta, horren ondorioz, arauak ezartzen dituzten mugak hausten dituzte.

Halako ekintzak oso ohikoak dira nerabeen artean (ez dituzte ilarak errespetatzen, abiadura-mugak gainditzen dituzte...). Baina ekintza horiek “normaltasuna” gainditzen dutenean, eta kezkarri bihurtzen direnean (adibidez, lapurtzea, sinadurak faltsutzea, etab.), gurasoek esku hartu behar dute.

Garrantzitsua da gurasoek eta irakasleek nerabeei pentsaraztea ekintza horiek ez direla batere solidarioak eta zenbaitetan bere burua arriskuan jartzen dutela. Gurasoek eta irakasleek ez dute inoiz ekintza horiek onartu behar, bestela halakoak egiten jarraitzera bultzatuko dute.

3. kapitulua.- Sektak.

Nerabe gehienek interes handia agertzen dute astrologian, taroten eta horoskopotan. Interes hori normala eta positiboa da, baina arrisksua izan daiteke nerabea ahula denean eta azaltzen ari zaiona onargarria den ala ez erabakitze nahikoa irizpide ez duenean. Izan ere, kasu horietan sekta batek bereganatzeko arriskua du.

Nerabeak inolako motibaziorik ez duenean, oso errebeldea denean edo afektibitate-gabeziak erakusten dituztenean, askoz aukera handiagoak ditu sekta batean sartzeko oinarri egokiak dituen beste nerabe batek baino.

Nerabeek sekta baten biktimak izan ez daitezzen, irakatsi behar zaie ezin dela jende guztiakin fidatu eta irizpidea izan behar dutela, onargarria eta sinesgarria dena eta ez dena bereizteko. Oinarrizkoa da jasotzen duten informazioari buruzko iritzi bat izaten ikastea, informazioa kontuan hartzea merezi duen ala ez erabakitzen jakiteko. Hori guztia lantzeko, baliagarria izan daiteke buru-hilketa kolektiboak gertatu diren sektei buruzko berriak erakustea.

4. kapitulua.- Harreman birtualak.

Gaur egun, gazteek ordenagailuaren aurrean, Internetera konektatuta, ordu asko ematen dituztenez, inguruko mundutik bakartu egiten dira eta ordenagailuaren bidezko harreman birtualak izaten dituzte. Harreman horietan, sarritan, gezurrak esaten dira; izan ere, dena birtuala denez, nork bere fisikoa eta nortasuna asma ditzake. Horrek, askotan, nahasketa eragiten die, benetakoak ez diren sententzioak bizi baitituzte: harreman birtuala ez dute beraiek izaten, baizik eta beraientzat asmatu duten pertsonaiak.

Zenbaitetan, nerabea errealitatetik hainbeste bakartzen denez, sortu duen pertsonaia dela sinesten du. Horren ondorioz, ez du bere bizimodua bizitzen, baizik eta arazoei ihes egiteko sortu duen fantasia birtuala.

Kasu horietan, gurasoek, nerabearekin batera, ordenagailuaren aurrean ematen dituen orduak adosten saiatu behar dute. Halaber, familiarekiko komunikazioa handiagoa izan dadin ahalegindu behar dute, edo, komunikazio-neurri gisa, Internetera elkarrekin sartzen saiatu (gurasoak eta seme-alabak), denen intereseko orrietan sartuz edo informazioa denen artean trukatzuz. Gurasoek ez dute inoiz zorrotz debekatu behar Interneteko sarbidea, neurri horrek aurkako ondorioa eragingo bailuke.

5. kapitulua.- Portaera agresiboak.

Nerabeak berekoiak, agresiboak eta mendekoak izateko joera dute. Ezaugarri horiek indartu egiten dira, baldin eta haurrak txikitan ere bazituen.

Kasu askotan agresibitate hori hormona-aldaketen ondorio da eta ez du garrantzi handiagorik. Baina agresibitatea kontuan hartu behar da, baldin eta hura agertzeko arrazoirik ez badago.

Azken hori gertatzen da nerabeak ziurtasun-gabezia garbia duenean, bere burua onartzen ez duenean eta autokontrolrik ez duenean –bere onetik ateratzen da askotan–. Portaera horrek pertsona ahula dela eta, hobeto sentitzeko, nagusitasuna nola edo hala agertu behar duela erakusten du (kasu horretan fisikoki).

Portaera horiei aurre egiteko, gurasoek nerabeei eskain diezaieketen irtenbiderik onenak hauek dira: hori ez dela jokabiderik egokiena ikustaraztea eta arrazoitzen erakustea, istilurik eta borrokarik ez gertatzeko. Une horretan oso garrantzitsua da ordura arte izan duten heziketa; izan ere, haurra indarkeriaz hazia bada, indarkeriazko portaerak izateko joera nabarmena izango du nerabezaroan eta helduaroan.

BIBLIOGRAFIA

Jessor, R. & Jessor, S.L. *Problem Behavior and psychological development, a longitudinal study of youth*. New York: Academic Press, 1977.

Rodrigues, A. *Psicología social*. Mexiko D.F., Ediciones Trillas.

Rosenberg, M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, N.J. Princeton University Press, 1965.

Vallejo, J. *Psicopatología de la afectividad*. Bartzelona, Salvat Editores.

Walters, J., Stinnett, N. “Parents-child relationships. A decade”. Review of research, 1977.