



Familia Gida

2022
2023

AURKEZPENA



Nekatuta gaude eta normala da.

Kontrolpean genuenaren galera bizi izan dugu, eta bizitzen ari gara. Horrek erabat kolpatu gaitu. Ez gara batetik irten, eta beste batean sartzen gara: pandemia, krisi klimatikoa, gerrak...

Etorkizunari buruzko ziurgabetasun handiarekin bizi gara. Eta, batzuetan, ez dugu beharrezko denbora nerabe baten hezkuntzan egiten den lan gogor horretan erabilitako energia berreskuratzeko.

Familia agurgarriak, gida hau zuen eskuetara iritsi bada, zuen semea edo alaba **Egin & Ekin** programan parte hartzen ari delako da, Bizkaiko Foru Aldundiaren kultur ekintzailea sustatzeko eskola programa.

Familiatik, asko dugu egiteko, batez ere baloreei eta gaitasunei dagokienez. Hori dela eta, aurtengo edizioan, etxetik landu ditzakegun eta euren ekintzailletza gaitasunak garatzeko ezinbestekoak diren hiru kontzeptuei buruz hitz egingo dugu, hala nola, **pentsamendu kritikoa**, **gatazken ebazpena** eta **talde lana**.

Pentsamendu kritikoa



**Pentsamendu kritikoa
logikoki arrazoitzeko,
egoerak aztertzeko
eta modu informatuan
jokatzeko gaitasuna
barne hartzen du.**

Gazteak gero eta gehiago arduratzen dira aktualitateaz, sare-sozialetan eta sare sozialetarako bizi dira. Egunero haien mugikorretara kudeatzeko zaila den informazio tsunami bat iristen da. Horregatik, badakigu **gaur egun pentsamendu kritikoa baliatzen ari dela**. Nerabeek informazio baliotsua antzematen, *fake news*-ak identifikatzen, aurreiritziak desegiten, ondo oinarritutako ondorioak aurkitzen, alternatibak sortzen eta, azken finean, beren pentsamenduen jabe izaten eta horren arabera jokatzeko ikasi behar dute.

Kultura ekintzailea sustatu nahi badugu, hau da abiapuntua. Nerabezaroan, haurtzarotik transmititutako baloreak zalan-

tzan jartzen hasten dira. Nerabeek irenseteko prest ez dagoenarekin hautsi nahi du. Eta aldi berean, nahi gabe, helduen mundutik, kritika hauek ez dira espero eta ez dira onartzen. Baina, hala ere, galdeketa sakon hori gizarteak berritzeko behar duena da. Pertsona ekintzaileak uste du etorkizun hobea bat posible dela, eta hori lortzen saiatzen da.

Zure seme-alabak ikasten duena hobeto finkatzen edo azterketak errazago ebatzen lagunduko dion trebetasuna da, baina bizitzako une askori aurre egiteko presatuko du baita ere. Hori dela eta, Egin eta Ekinetik pentsamendu kritikoa sustatzeko zenbait ideia, adibide eta baliabide eman nahi dizkizugu familian lantzeko.

Pentsamendu kritikoa irakasteko bost aholku

- 1 Ezagutzarekiko maitasuna sustatu.** Zenbat eta datu gehiago izan, orduan eta hobeto epaitu eta erreakzionatuko dugu. Sustatu familian jakintzarekiko maitasuna, beti erantzun erraz eta argi zure seme-alaben galderei, sustatu eta saritu haien jakin-mina.
- 2 Lagun iezaiozu ulertzen.** Kritikoki pentsatzeko, inguratzen gaituen mundua ulertzeko gai izan behar dugu, gauzen zergatiak eta gure ekintzen ondorioak ezagutzeko gai izan behar gara. Zure seme-alabarekin gertaera edo albiste bat interpretatu dezakezu edo informazio batean garrantzitsua dena eta ez dena bereizteko gaitasuna landu. Interesatzen zaizun pelikula, serie edo dokumental bat ikusi ondoren, komentatu agertzen diren arazoak eta ematen diren irtenbideak, egokitzen jotzen badituzue edo beste batzuk aukeratzeko bazenituzkete. Galde iezaiozu irakurritako azken liburuz, eskatu trama laburtzeko, pertsonaia nagusia deskribatzeko edo/eta bizi dituen egoerak kontatzeko.
- 3 Argudiatzea sustatu.** Zure semeak/alabak iritzi bat ematen badu, galdetu zergatik pentsatzen duen hori, zertan oinarritzen duen bere baieztapena, ikusaraz iezaiozu ikuspuntu horren oinarri diren benetako gertaerarik ba ote dagoen, esan iezaiozu pentsaera aldatzeko zer egin lezakeen. Pentsamendu kritikoa eztabaidaz, logikaz, ideiak erlazionatzeko gaitasunaz, iritzien azterketaz edo ikuspuntuak bateratzeaz elikatzen baita.
- 4 Gaitasun emozionalen garapena bultzatu.** Zer sentitzen dugun eta nola sentitzen dugun hobeto ulertzeak gure egoera psikologikoak hobeto adierazten laguntzen digu, aurreiritziek edo emozio irrazionalen eragin ez dezaten.
- 5 Baloreak transmititu.** Zure seme-alabak zerbait edo norbaiti buruz erabaki bat hartzen duenean edo iritzia sortzen duenean, objektibotasuna aplikatu beharko du, baina baita bere konbiktioei eta etikari ere jarraitu. Enpatia, justizia, berdintasuna, tolerantzia, askatasuna, zintzotasuna, ardura edo umiltasuna bezalako baloreak sustatzea komeni da..

Pentsamendu kritikoa arrazoiarekin estu lotuta dagoen jardura kognitiboa den arren, gaitasun honen helburua **ekin-tzara bideratua dago**, eta gure egune-

roko bizitzako edozein alderditan aplikatu daiteke, *arazoan edo gatazken ebazpena* barne.

Gatazken ebazpena



Gure seme-alabak eraikitzen ari diren gizakiak dira, haien garun egiturak hel-dugabeak dira oraindik. Horregatik, entrenamendu-ordu asko behar dituzte, eta esperientzia asko bizi behar dituzte horretan laguntzeko.

Ama eta aita garen heinean, eta *gataz-kak konpontzeko hezkuntzari* buruz hitz egiten dugunean, gaitasunetan hez-teari buruz hitz egiten dugu. Egune-roko arazoak konpontzen trebatzea da gakoa: arazoak identifikatzen laguntzea, irtenbide posible guztiak burutzen laguntzea, horietako bakoitzaren aban-tailak eta desabantailak pentsatu eta amaitzeko aukerarik onena zein den erabaki.

Horrek guztiak **arazoak aukera gisa** ikusten hastea eskatzen du.

Ez da posible ezta desiragarria gataz-kak saihestea. Horiei esker, aldatzeko eta hazteko aukerak berritzen baititugu. Tentsio iturri izan daitezke, baina hazteko aukera ere bai. Gatazkak giza existen-tziaren motor gisa onar ditzakegu, gure ahaleginak sormenez eta malgutasunez kudeatzeko aukera ematen duten estra-tegiak eta tresnak garatzera bideratuz, horietan aldaketarako eta hazkuntza pertsonal eta sozialerako aukerak iden-tifikatuz. Batzuetan, indarra baino ge-hiago, arazoek malgutasuna, arintasuna, aurreiritziak baztertzea, gogo irekia iza-tea eskatzen digute.

Esperientziatik eta adibidea eman ez egingo dugu. Horretara, eguneroko arazoei aurre egiteko zenbait aholku eskaintzen dizkizuegu:

- **Gatazkari eraso, ez pertsoneri.** Horrek esan nahi du errua, lotsa eta gaitzespenak alde batera utzi behar dituzula. Gatazkaren izaera aldatzen baduzu, dinamika aldatuko duzu.
- **Aukeratu ondo zure hitzak.** Bada garai bat «ni» eta beste bat «zu» erabiltzeko, nahiz eta arau orokor gisa «gu» erabiltzea hobe den, edozein gatazkatan beti bi alderdi baitaude. Esaterako, “*konpondu behar duzu*” esan beharrean “*erabaki behar dugu nola konpondu*” esan dezakezu. «Zu» erabili beharrean «gu» erabiltzean, gure inplikazio emozionala erakusten dugu, eta beste pertsona erasotua sentitzea eragozten dugu.
- **Ahoa itxi.** Desadostasun baten aurrean, batzuetan hobe da ezer ez esatea, gauza irrazionalak esatea baino. Horrelakoetan damutzea normala da. Gainera, esandako hitzak ezin dira ezabatu eta sendatzen oso zailak diren zauri emozionalak sor daitezke. Hori dela eta, ezinbestekoa da erantzun aurretik, esango duzunari buruz une batez hausnartzea.
- **Enpatia landu.** Bakoitzak bere ikuspuntutik bakarrik pentsatzen badu, arazoa ez da konponduko, edo behintzat ez da bientzako konponbide egokirik aurkituko. Batzuetan norberaren tokitik atera eta bestearen lekuan jartzea besterik ez da beharrezkoa. Jarrera aldatzea da gakoa: ez entzutea bestearen argudioak erantzuteko asmoarekin, baizik eta horiek ulertzeko asmoarekin. Modu berean, zure sentimenduetatik hitz egin de-

zakezu, pertsona hori zure lekuan jar dadin.

- **Etorkizunean zentratu iragana atzean utziz.** Gatazka bat konpontzeko garrantzitsua da iraganean ez trabatzea erruaren zirkulu zoro bat sortuz. Zentratu zaitez gatazka konpontzeko egin dezakezun horretan.
- **Bilatu adostasun puntuak.**
- **Konprometitu.** Gatazka konpontzeko konpromisoa zure gain hartzeak dena aldatzen du. Zenbait kasutan erantzukizunaren zati handi bat bestearen gain egon daitekeen arren, konponbidea bilatzeko eta elkarrekin aurrera eramateko konpromisoak arazoa konpontzen %100ean inplikaturik gaudela dakar.
- **Laga eta eman.** Aurrera egiten lagunduko badizu, ez izan beldurrik une batez atzera egiteko.
- **Onartu eta errespetatu.**
- **Aldatu ikuspegia, gatazkak izatea ez da hain txarra, ezta gatazkak ez edukitzea hain ona.** Ustekabez berteriko testuinguru honetan, tamalez, askoz zailagoa da gaitasunetan hezte. Ziurgabetasun-garai honetan, ezin dugu dena kontrolpean izan. Hainbeste kontrolatzeari utzi, eta entrenatzen hasi behar dugu. Izan ere, presioa lasaitzen dugunean, gauzak aldatu egiten dira. Botere-borroka etengabeen murgilduta egoteari uzten badiogu, zure semearekin edo alabarekin elkar-lanean eta taldea osatzen hasiko zara. Eta puntu honetara iritsi nahi genuen: **gida honetan landuko dugun hiru-garren gaitasunera.**

Talde-lana



Gero eta gehiago, giza baliabideen sailek taldean lan egiteko gai diren hautagaiak bilatzen dituzte. Izan ere, enpresek beraiek diotenez, produktibitatearen alde egiten dute. Hau da, helburu komuna lortzeko lankidetzan dakien jendea bilatzen dute. Izan ere, lan-talde baten kohesioa adierazten da laguntasunaren eta taldekidetasun sentimenduaren bidez. Zenbat eta kohesio handiagoa izan, orduan eta hobeto lan egingo dugu eta ekintzen emaitzak emankorrakoak izango dira. Hori dela eta, gero eta aditu gehiagok

bultzatzen dituzte hezkuntza erakundeak, administrazioak eta gurasoak euren seme-alabak **“talde-lanerako”** trebetasuna gara ditzaten.

Familiatik talde lana sustatzea ez da lan erraza. Hala ere, elkarlana da **diziplina positiboaren** helburuetako bat, eta hezteko orduan aliatu handia. Batez ere, honako hauetan oinarritzen denan **besteen ideiak partekatzen, adostasunetara iristen eta zenbait alderditan amore ematen irakastean datza talde-lana.**

Nola egiten dugu? 4K formula aplikatuz:

4 K = Kontzientzia + Kalma + Konexioa + Kooperazioa

Gure egunerokoa ordutegi, errutina, betebeharrak eta errealtate zorrotz eta estresagarriek zuzentzen dute. Tentsio hori, askotan inkontzienteki, gure seme-alabei transferitzen diegu. Honetaz jabetu eta **kontziente izan behar gara.** Hasteko, gurasoak konturatu behar dugu, kasu askotan, gure seme-alaben jokabidearen erantzule gara. Hori dela eta, fokoa seme-alaben gainean jarri beharrean gure buruan zentratu eta hobera aldatzen ikasi behar dugu.

Hezkuntzan ez dago larrialdirik, edo oso gutxi. Lasai jokatu behar dugu. **Kalma** ezinbestekoa da. Presak hobeto hezteko asmoa sabotatzeko baino ez du balio. Hezkuntza distantzia luzeko lasterketa da, eta lasterketa hau esprint bat bestearen atzetik kateatuz egiten badugu, arnasestuka joango gara beti, bihotz taupadak 170ra ditugularik. Abiadura moteldu, eta bigarren martxan joan zaitez. Hasi zaitez, zuretzako denbora ateratzen eta energia positiboz kargatzen. Lasaiago egoteak gatazkei aurre egiten lagunduko baituzu.

Enpresa munduan lan-talde bateko liderrak langileen artean kide izatearen sentimendua sustatu behar duen bezala, gurasoak gure seme-alabekin antzerako lana egin behar dugu. Kontuan hartzen ditugula jakin behar dute. Familiakoak direla eta, baldintzarik gabe maitatuak direla sentitu behar dute. Hau da **konexioa**. Bakoitzak jakin eta sentitu be-

Besteen ideiak partekatzen, adostasunetara iristen eta zenbait alderditan amore ematen irakastean datza talde-lana.

har du berezia, bakarra eta garrantzitsua dela.

Nerabea maitatua, babestua, entzuna eta ulertua sentitzen denean bere amarekin edo aitarekin lotuta sentitzen da, konektatuta. Eta horrela sentitzea, seguru asko, pertsona gisa erabat garatzeko piezarik garrantzitsuena da. Gainera, zure seme edo alabarekin lotura handia izatea ezinbesteko baldintza da etxean gatazka gutxiago izateko eta denon arteko lankidetzara areagotzeko. Maila horretara iristen garenean, norabide berean arraunean hasten gara: errespetua eta elkarren arteko kooperazioa lortuz. Gaur egun, ezin dugu autoritarismoan oinarritutako diziplinarekin hezi. Ezinezkoa da. Baina alternatiba bat dugu. Diziplina positiboa. Horretarako, *errespetuzko harremanak* sor ditzakegu, irakasteko, hezteko, prestatzeko, entrenatzeko... eta bizitzarako trebetasun eta gaitasun sozialak eskaintzeko.

