

8- Argi ibili eta jakinaren gainean egon, lagunekin atera ondoren zer egoeratan iristen diren etxera jakin behar baitugu. Eta askotan gurasoak izaten gara enteratzen garen azkenak.

9- Gauza txikietan (arropa, belarritakoak, tatuaje...) tolerante izan. Ez erre energia merezi ez duten batailetan, ea ilea modu honetara edo hartara daraman. Gehiegi tematzen bagara, aurka egitearren ez balitz ere nahi ez dugun hori egingo dute.

10- Etxera itzultzeko orduarekin tolerante izan. Gure seme/alaba arduratsua bada, ez dugu zurrun eta aldagaitz izan behar orduari dagokionez. Ohi baino beranduago etorri behar badu, aurretik abisatzeko ohitura hartzera behartu dezakegu.

11- Argi izan behar dute beren eginkizun nagusia ikastea dela; gai horretan zorrotzak izan behar duzue, amore eman gabe.

12- Hala eta guztiz ere, arazoak agertzen badira, esaka ezazu laguntza, ez izan dudarik adin horretako neska-mutilekin dabiltzalako aholkatu diezazuketen pertsoneri (irakasleak, psikologoak, zuk baino esperientzia gehiago duten gurasoak) galdetzeko.

Laburbilduz, gogoratu zaitez nola zenbiltzan haien adina zenuenean, agian ez zenituela zure gurasoen eskemak errepikatuko zin egin zenuen. Pentsatzen hasten bazara, ez da hainbeste denbora pasatu. Jar zaitez zure seme-alabaren orde, hitz egin asko berarekin eta, batez ere, entzun eta azaldu iezaiozu argi hartzen dituzun erabaki guztien arrazoia.

Zorte on eta goazen haiengana!



NERABEAK ADOLESCENTES

Texto elaborado por Beatriz Ormaza

¡SOCORRO: UN DESCONOCIDO EN CASA!

En poco tiempo, sin previo aviso, por sorpresa, nos encontramos en casa con una persona a la que no conocemos. El niño que nos abrazaba con cariño y nos contaba sus cosas se ha vuelto un ser arisco, reivindicativo, reservado y celoso de su intimidad. Nuestro hijo se ha convertido en un adolescente.

Nuestro hijo/a ha cambiado, cambios físicos y psicológicos muy importantes trastocarán su vida y pondrán patas arriba las nuestras.



LAGUNDU! ETXEAN EZEZAGUN BAT DUGU!

Denbora gutxian, bat-batean, aurretiko abisurik gabe, ezagutzen ez dugun pertsona batekin aurkitzen gara etxean. Atseginez besarkatu eta bere gauzak kontatzen zizkigun haur hura zakar, protestari, bere intimitatearekiko isil eta jeloskor bihurtu da. Gure seme/alaba nerabe bihurtu da.

Gure seme/alaba aldatu da. Aldaketa fisiko eta psikologiko garrantzitsuek irauliko dute bere bizia eta gureak ere hankaz gora jar ditzakete.

NUESTRO HIJO / NUESTRA HIJA YA ES ADOLESCENTE

¿Cómo **reconocer los síntomas**? Además de los cambios físicos, conocidos de todos, tendrán cambios de comportamiento.

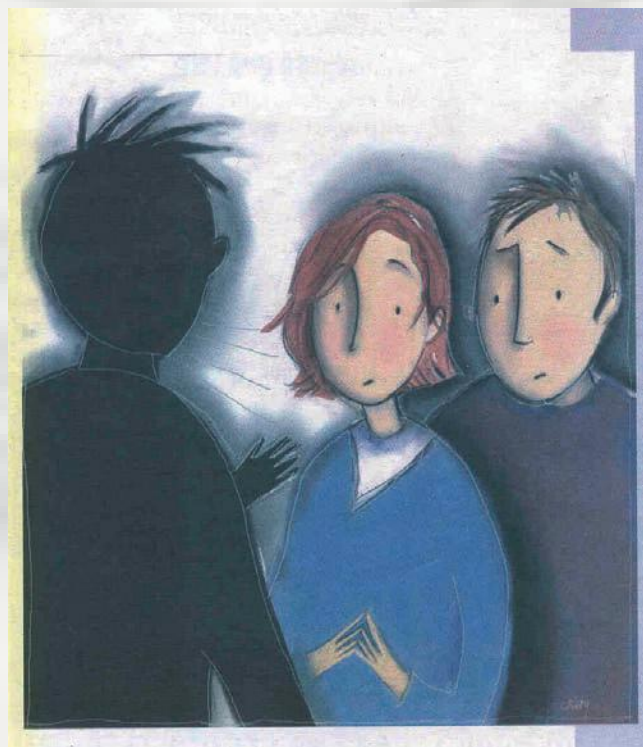
- Reclaman más libertad: salir más; llegar más tarde a casa
- Dejan la habitación como una pocilga.
- Nos enteramos de que fuman y beben
- Quieren ir a las zonas de moda ("el Casco", Luzarra...)
- Piden más paga
- Se visten distinto
- Se agujerean las orejas, las cejas, la lengua, el ombligo
- Se tatúan en los lugares más inverosímiles de su cuerpo.
- Estudian poco o nada
- Hacen piras
- Protestan por todo
- Dejan de contarnos sus cosas

En definitiva, llaman la atención sobre su persona e intentan afianzar su personalidad y descubrir quiénes son, aunque a veces de forma equivocada. Ese es nuestro cometido, guiarles por el camino adecuado en esta difícil empresa que es la de hacer de nuestro niño una persona adulta y responsable.

A algunos padres se les llena la boca diciendo que ellos son los mejores amigos de sus hijos y ésta es la primera equivocación. Los amigos se eligen y ellos no nos han elegido a nosotros. ¿Y por qué tendrían que hacerlo? ¿No nos damos cuenta de que somos mucho más importantes en sus vidas que los amigos? Estos van cambiando con los años; nosotros siempre estaremos ahí. Eres su padre, eres su madre, ¿no es más que suficiente?

Nuestra labor es educarles y educar es poner límites, no permitiéndoles hacer lo que quieran, no dándoles todo hecho. Si lo hacemos así, estamos convirtiendo a nuestro hijo/a en un "niño mimado" que se cree con derecho a tener todo lo que quiere sin hacer ningún esfuerzo por conseguirlo.

Debemos **tener los criterios muy claros** y ellos deben conocerlos; es decir, saber lo que pueden hacer y lo que no. Y también han de tener claro que no respetar esos criterios traerá consecuencias. Se trata de poner límites en la medida que ellos vayan demostrando que son responsables. A mayor responsabilidad, mayor confianza de los padres y mayor libertad.



CONSEJOS PRÁCTICOS

- 1- Conseguir una fluida comunicación con nuestros hijos. Escucharles y dar importancia a sus problemas, aunque a veces nos parezcan irrelevantes. Para ellos son muy importantes. Dar pie a que nos cuenten sus cosas sin someterles a un interrogatorio.
- 2- Tenemos que estar cerca y pendientes de ellos, sin agobiar. No debemos delegar en otras personas (abuelos, profesores...).
- 3- Darles responsabilidades que deben cumplir, por ejemplo pequeñas tareas en casa. También podemos darles, como contrapartida por cumplir con sus obligaciones, "la paga" para que vayan aprendiendo a organizarse. A mayor responsabilidad, mayor paga y al revés.
- 4- No pedirles lo que nosotros no somos capaces de hacer. Debemos predicar con el ejemplo, ya que les influye más lo que nosotros hacemos que todas las charlas moralistas con las que podamos aburrirles.

5- Si no cumplen con sus deberes, pensar bien la sanción a imponer y sobre todo cumplirla, es decir, no amenazar nunca con algo que no vamos a cumplir.

6- Debemos mantener el control. No gritar desafortunadamente cuando se nos presenta algún problema y que luego no pase nada.

7- Estar unidos: la unión hace la fuerza y nunca desautorizarnos entre nosotros. Si lo hacemos así ellos aplicarán el refrán "divide y vencerás"

8- Estar "al loro". Tenemos que saber en qué estado llegan cuando vuelven a casa después de haber salido con los amigos. Muchas veces los padres somos los últimos en enterarnos.

9- Ser tolerantes con las pequeñas cosas (la ropa, el tatuaje, el pendiente...) No quemar nuestras energías en hacer batalla de cosas por las que no merece la pena luchar, que si lleva el pelo de esta o la otra manera. Si insistimos mucho, lo harán aunque sólo sea para llevarnos la contraria.

10- Ser tolerantes con la hora de volver a casa. Si nuestro hijo es responsable no tenemos por qué ser inflexibles en cuanto a la hora. Podemos acostumbrarle, eso sí, a que avise si va a venir más tarde de lo habitual

11- Tienen que tener claro que su principal obligación ahora es estudiar y en este tema sí que tenemos que ser estrictos y no ceder.

12- Y si a pesar de todo surgen los problemas, no dudes en consultar a las personas que por su trato con chavales de esta edad (profesores, psicólogos, padres con más experiencia que tú) te pueden aconsejar.



En resumen, acuérdate de cuando tú tenías su edad y juraste no repetir los esquemas de tus padres. No hace tanto tiempo de eso, si te paras a pensarlo. Ponte en el lugar de tu hijo, habla mucho con él y sobre todo escúchale y explícale con claridad el motivo de todas las decisiones que tomes.

¡Suerte y a por ellos!



GURE SEME-ALABA NERABEA DA

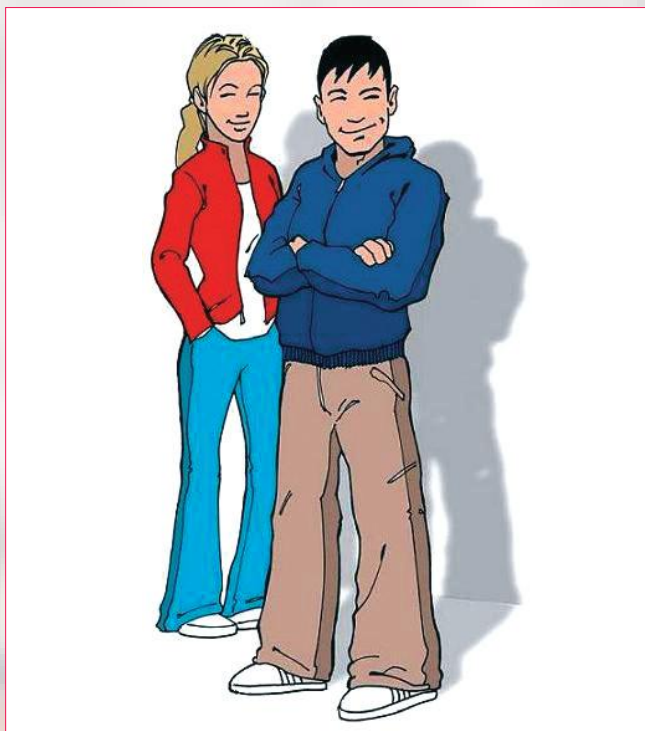
Nola **ezagutu sintomak**? Denek ezagutzen ditugun aldaketez gain, portaerazko aldaketak ere izango ditu. Hona hemen aldaketa horietako batzuk:

- Askatasun gehiago eskatu: gehiago atera, etxera beranduago iristea.
- Logela txerrikorta bat bezala uztea.
- Erre eta edaten dutela enteratzen gara.
- Modako lekuetara joan nahi izatea (Zazpi Kaleak, Luzarra...).
- Paga handiagoa eskatzea.
- Desberdin janztea.
- Belarriak, bekainak, mihia, zilborra... zulatzea.
- Gorputzeko toki arraro eta bitxienetan tatuajeak egitea.
- Gutxiago estudiatzea, gutxi edo ezer ez.
- Pira edo piper egitea.
- Guztiagatik protesta egitea.
- Bere gauzak kontatzeari uztea.

Azken buruan, atentzioa deitzen dute eta beren nortasuna finkatzen eta nortzuk diren aurkitzen saiatzen dira. Askotan, hala ere, okerreko bide batez. Eta hauxe da gure eginkizuna: lan zail horretan bide egoki batez gidatu eta gure haur horrekin pertsona heldu eta arduratsu bat egitea.

Guraso batzuek aho betez esaten dute beren seme-alaben adiskiderik onenak direla eta hori da lehenengo hutsegitea. Adiskideak aukeratzen dira, eta gure seme-alabek ez gaituzte aukeratu. Eta zergatik hautatu behar gaituzte adiskidetzat? Ez gara konturatzen adiskideak baino askoz inportanteagoak garela haien bizian? Adiskideak urteekin aldatzen dira; gu hor gaude beti. Ama edo aita zara, ez da nahikoa?

Gure lana haiek heztea da eta heziketa mugak jartzea da. Nahi duena uzten badiogu, dena egina ematen badiogu, "haur mimatu bat" egiten ari gara. Gauzak lortzeko ahaleginik egiten ez badu ere, nahi duen guztia edukitzeko eskubidea duela uste duen ume mainatua.



Irizpide argiak izan behar ditugu, eta gure haurrek ezagutu behar dituzte, hau da, zer egin dezakete eta zer ez. Argi izan behar dute irizpide horiek urratzeak ondorioak izango dituela. Seme-alabek ardura hartzen duten heinean muga berriak jarriko ditugu. Beste alderdi batzuetan, irizpide garrantzitsuenak arriskuan jartzen ez diren horietan, malgutasun handiagoa eskaini dezakegu. Zenbat eta ardura handiagoa, orduan eta konfiantza gehiago emango diote gurasoek, askatasun handiagoa.



AHOLKU PRAKTIKOAK

- 1- Seme-alabekin komunikazio ona lortu. Ez bakarrik haien arazoak entzun baita garrantzia eman ere, nahiz eta guri batzuetan hutsalak iruditu. Haientzat oso inportanteak dira. Gauzak konta dezaten giroa sortu eta aukera ematea, galdeketa gogor bat egin gabe.
- 2- Haien hurbil eta haiei begira egon behar dugu, baina haiek nekatu gabe. Ez dugu gure egitekoa besteengan (aiton-amonak, irakasleak...) ordezkatu behar.
- 3- Bete behar dituzten eginkizunak eman, esate baterako etxeko lan txikiak. Antolatzen ikas dezaten, "paga" ere eman diezaiekegu beren egitekoak betetzearen ordainetan. Erantzukizun handiagoari paga gehiago eta alderantziz.
- 4- Ez eskatu seme-alabei guk egiteko gai ez garena. Etsenpluarekin predikatu behar dugu, zeren askoz gehiago eragiten baitie egindakoak aspertzeraino botako dizkiegun sermoi moralista guztiek baino.
- 5- Egitekoak betetzen ez badituzte, pentsatu ondo zer zigor jarriko diegun; eta, batez ere, bete dezagun erabakitakoa, hau da, ez dezagun inoiz mehatxatu beteko ez dugun ezerekin.
- 6- Kontrola beti gorde behar dugu. Arazoren bat agertzen zaigunean ez hasi oihuka, gero ezer gertatuko ez balitz bezala jarraitzeko.
- 7- Batuak egon, batasunak indarra ematen baitu. Ez kendu elkarri inoiz itzala, ez gaitzetsi haien aurrean. Horrela egiten badugu, "banatu eta irabaziko duzu" errefracua aplikatuko dute.