DIBORTZIOA

OSASUNGARRIAREN

GIDALIBURUA

(eta familia osasungarriena)

Batez ere seme-alabak tartean direnean

Banatzekotan nago …

Bikote-harremanetan arazoak izateak ez du esan nahi harremana eskasa denik, baina batzuetan, banantzea da arazoaren konponbidea. Bikote-harremana ez du ez inork ez ezerk hausten, haustura baten ardura beti da partekatua.

OSASUNAK harremana du norberak pentsatzen, sentitzen eta egiten duenarekiko koherentziarekin.

Seme-alabentzako oparirik onena ez da gurasoak elkarrekin egotea, baizik eta beren bizitzarekin pozik dauden gurasoak izatea.

Harremana eten egin daiteke, baina ezin zaio guraso izateari utzi.

Baina… bakarrik ezin dut

Banantze-prozesu batek egokitzea eskatzen du, emozionala, ekonomikoa, legezkoa eta seme-alabekiko harremanei dagokiena.

Seme-alabek ez dute arduratu behar minaz, sufrimenduaz eta gurasoek banaketaren aurrean duten beldurraz, ezin baitute.

Familiak eta lagunek egundoko laguntza eskain dezakete, baina batzuetan, oso hurbil egokitzen zaienez, ezin digute behar bezala lagundu.

Badira profesionalak une horietan orientatu eta babestu gaitzaketenak.

LASARTE-ORIA
UDALA - AYUNTAMIENTO

Zerbitzu Sozialak Departamentua
Donosti Etorbidea 3
20160 Lasarte – Oria
Tel.: 943 376 179

KIDETZA
AGIPASE

Asociación Gipuzcoana para el apoyo integral en las crisis familiares
Paseo Zarategi 100 – Edificio Txara 1
20015 Donostia – San Sebastián
Tel.:943 292 496

Nola esan gure seme-alabei banantzeko asmoa dugula?

Banantzeak min ematen du, baina min ematen du halaber, afekturik eta errespeturik gabeko bikote-harreman bat mantentzeak.

Maiz, susmoa izaten dute albistea eman baino lehen.

Haur batek, susmoa izan baina jakin ez dakienean, bere irudimenean sortzen du, fantasia erabiltzen du, eta hori errealitatea bera baino mingarriagoa izan daiteke. Ez luzamendutan ibili! Haiekin hitz egin ezean, errealitate berria onar dezaten eragozten ari zarete.

Lagundu egingo die bereizketaren bertsio bateratu bat ematen badiozue, errudunik gabe, gehiegizko azalpenik gabe eta banantzeak onerako aldaketak ekarriko dituelakoan.

Zera transmititu behar zaie, HAIEK EZ DIRELA ERRUDUN, eta oraindik ere maite dituzuela. Ez dituztela gurasoak galduko, eta EZ DUTELA AUKERATU BEHAR norekin geratu behar duten. BIEKIN EGONGO DIRELA, zuek helduok hala erabaki duzuelako.

Haurrek ez dute jakin beharrik zergatik banandu diren gurasoak. Haien babesa dutela jakiteak ematen duen lasaitasuna behar dute, eta segurtasuna etorkizunari begira: non, nola eta norekin biziko diren.

Haur guztiek ez dute berdin erreakzionatzen banantzearen aurrean. Ohikoa izaten da negarraren bidez tristura adieraztea; beste batzuek galdera praktikoak egiten dituzte egoera berriari buruz, edo baliteke isolatzea eta egoera berria ukatzea …

… benetan garrantzizkoa gurasoak eskuragarri izatea da, emozionalki eta haientzako denborarekin, haurrek galderak dituztenerako edo banantzeak eragiten dienari buruz hitz egin nahi dutenerako.

NOLA LAGUNDU SEME-ALABEI?

Helduok babestu eta laguntza eskaini behar diegu une zail hauetan.

ENTZUN egin behar ditugu haien beldurrak, amorrua … Kasketen atzean, baliteke egoera berria onartzeko zailtasuna egotea. Esate baterako, zera esan diezaiekegu:

"Ulertzen dut nirekin haserre egotea eta ni jotzea bereizketaren errudun, baina bion erabakia da eta denontzat onena delakoan gaude. Normala da nahastuta eta haserre egotea … baliteke ere hainbat gauzaren hutsunea sumatzea".

- SENTITZEN DUENARI HITZAK JARRIZ GERO, errealitatea onartzen laguntzen diegu.
- Amarekiko eta aitarekiko harremana ERRAZTU egin behar zaie, biak baitira garrantzizkoak eta beharrezkoak.
- MUGAK ARGI jarri behar dizkiegu, ez da beharrezkoa gehiegi babestea eta gauza gehiegitarako baimena ematea.

NOLA ERAGINGO OTE DIE BANANTZEAK?

Banantze-prozesuak, batzuetan, larritasuna eta beldurra sortzen ditu, eta horrek zera eragin dezake:

- **Insomnioa.**
- **Aldaketa jokaeran.**
- **Aldaketa eskolako errendimenduan.**
- **Eskuratutako lorpenak galtzea** (esaterako, esfinterren kontrola).
- ….

Aldaketa edo zailtasun hauek hilabete batzuetan desagertzen ez badira, laguntza beharraren adierazle dira.

HAURRAK IZATEN JARRAITU behar dute eta ez …

Haur heldu bat

"Banandu ginenetik ez du arazorik eman, gizontxo bat bihurtu zaigu".

Haurrak ez du bete behar gurasoetako batek uzten duen hutsunea, ez haren ohea, haren zereginak. Haurrak haurren gauzak egiten jarraitu beharko du.

Haur espia

"Eta, zer egin duzu amarekin/aitarekin? Norekin egon zara?

Oso bestelakoa da benetako interesa erakustea seme-alaba nola egon den jakiteko, eta kontatu nahi duena errespetatzea.

Haur zatitua

Guraso batek bestea ukatzen du, ez da aipatzen ezta haurrari galdetu ere egiten harekin izandako egonaldiari buruz, eta objektu edo opariren bat badakar edo zerbait garrantzizkoa gertatu bada beste gurasoarekin, ez da entzuten.

Haur mezularia

"Esaiozu amari/aitari ez didala dirurik pasa", "Esaiozu amari/aitari lehenago abisatzeko ordu aldaketarena, bestela hurrengoan ez baitiot mesederik egingo".

Haur batek ez du helduen egitekorik egin behar, hau da, ez du adin txikikoari dagozkion gauzez arduratu behar.

Haur koltxoia

"Berriro ahaztu zaio amari/aitari txaketa, desastre hutsa da, beti berdin, ez dakit non daukan burua". Haurrek moteldu egiten dituzte deskalifikazioak, eta maiz, beren gain hartzen dute ardura eta zama.

… haur erabilia

BANANTZE BATEAN …

EZ DA OSASUNGARRIA

- Sentitzen dudana gordetzea.
- Pentsatzea ez dugula ezeren errurik.
- Bikote-lagun ohiaz gaizki hitz egitea edo ez aipatzea.
- Dena egiteko gai garela pentsatzea.
- Amarekin/aitarekin borrokatzea.
- Seme-alabei lehen onartzen ez zitzaizkien gauzak onartzea, horrela gutxiago sufrituko dutelakoan.
- Gauzak egitea gure seme-alabek gehiago maitatuko gaituztelakoan edo gehiago maitatuko ez gaituzten beldur.
- Beste gurasoak egiten edo esaten duenaren baitan egotea.

OSASUNGARRIA DA

- Mina eta amorrua onartzea, eta seme-alabei laguntzea bereaz hitz egin dezaten.
- Gertatu den horretan, nire ardura-zatia nire gain hartzea eta akatsetatik ikastea.
- Seme-alabei uztea amari edo aitari buruz askatasunez hitz egiten; azken batean, haiekiko harremanari buruz ari dira.
- Laguntza eskatzea beharrezkoa denean eta onartzea ezin dugula guztiaz arduratu eta ez dakigula dena.
- Dibortziatzen gara, besteak beste, gehiago ez borrokatzeko. Borrokak oraindik ere min ematen die adin txikikoei.
- Banandu ondoren, muga argiak mantentzea seme-alabekin, gehiegi onartu gabe eta beti prest egonik haien beldurrak eta kezkak entzuteko.
- Gure erabakiak oinarritzea seme-alabentzat ona den horretan, zoriontsu eta autonomo izateko aukera izan dezaten.

FAMILIA OSASUNGARRIA IZATEKO GAKOAK

- Ez eztabaidatu seme-alaben aurrean; iritzi desberdinak izan ditzakezue, baina batzuetan garrantzizkoa da irizpideen batasuna transmititzea. PRIBATUKI NEGOZIATU!

- AMORE EMAN, NEGOZIATU, HITZARTU zure bikote-lagunarekin %100 ados ez bazaude ere, ezin baita beti arrazoia izan.

- Bikotea bik eraikitzen dute. Entzun elkarri, horrela, zuen seme-alabek ere ikasi egingo baitute entzuten.

- Bikotean erabaki zer den negoziagarri seme-alabentzat eta zer ez. Haurrek ere har ditzakete erabakiak, baina ez guztiari buruz.

- Bilatu espazio edo jarduerak zuen seme-alabekin banaka partekatzeko, biek gozatuko baituzue.

- Erabaki familian familiako kide guztiek gozatzeko moduko jarduerak.

- Gogoan izan bikoteak behar duena, bilatu zuentzako uneak.

- Eta ez ahaztu zeure buruarekin. Norbera ondo ez badago, nekez egongo dira gainerakoak.

Laburbilduz, bilatu oreka zure, bikote-lagunaren, seme-alaben eta familiaren artean.
Zaila da oreka aurkitzea, baina bilaketan dago osasuna.

ZER EGIN FAMILIA GISA ARAZOAK DAUDENEAN?

- Partekatu zure bikote-lagunarekin nola sentitzen zaren, zerk molestatzen zaituen; aztertu gertatzen ari dena. Hobetzekorik ba al dago?

- Elkarri entzun elkar ulertzea lortzeraino. Entzuteak ez dakar berekin besteari arrazoia ematea edo harekin ados egotea.

- Garrantzizkoa da gure bikote-laguna edo seme-alabak mindu ditzakeen zerbait esan baino lehen, pentsatzea zertarako egiten dugun eta zer lortu nahi digun. PENTSATU EGIN EDO ESAN BAINO LEHEN.

- Badira psikologiako eta familia-bitartekaritzako profesionalak laguntza puntuala eskaini ahal dizuetenak familiako krisietan. Gogoan izan arazoak onartzea eta laguntza eskatzea ausarta izatea dela. Arazoak daudenean sufritu egiten da, baina gehiago sufritzen da konpontzen ez badira.

BESTERIK JAKIN NAHI?

LAGUNDUKO DIZUTEN HAINBAT LIBURU:

- Faber, A. y Mazlish, E. (2010). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen.* Medici, Barcelona.
- Feliu, M.H. (2000). *Acabar bien: cómo afrontar la separación y el divorcio.* Martínez Roca, Barcelona.
- Fernández Ros, E. y Godoy Fernández, C. (2009). *El niño ante el divorcio.* Pirámide, Madrid.
- Martín-Calero, V. y Fernández Hernández, E. (2003). *Padres separados con hijos pequeños: superación del conflicto.* Teleno, Madrid.
- Urra, J. (2006). *El pequeño dictador: cuando los padres son las víctimas.* La esfera de los libros, Madrid.

ZURE SEME-ALABEI LAGUNDUKO DIETEN LIBURUAK:

- Calleja, S. (2002). *Txakur berde baten istorioa.* Aizkorri, Bilbo. 8 urtetik aurrera.
- Krause, U. (2011). *¿Cuándo se irán estos?.* Juventud, Barcelona. A partir de 5 años.
- López Gaseni, M. (1993). *Jaun agurgarria.* Pamiela, Iruña. 12 urtetik aurrera.
- Murua, M. (2006). *Nerearen argazki-bilduma.* Elkar-Katxiporreta, Donostia. 5 urtetik aurrera.
- Vantal, A. (2005). *Querida Theo.* Eldevives, Zaragoza. A partir de 8 años.
- Wilson, J. (2011). *La niña de la maleta.* Almadraba, Madrid. A partir de 8 años.
- Zubizarreta, P. (2002). *Zelatan.* Erein, Donostia. 8 urtetik aurrera.

LAGUNTZA BEHAR DUZU? DEITU

LASARTE-ORIA
UDALA - AYUNTAMIENTO

Zerbitzu Sozialak Departamentua
Villa Mirentxu
Donosti Etorbidea 3
20160 Lasarte – Oria
Tel.: 943 376 179

AGIPASE

Asociación Gipuzcoana para el apoyo integral en las crisis familiares
Paseo Zarategi 100 – Edificio Txara 1
20015 Donostia – San Sebastián
Tel.:943 292 496

LASARTE-ORIAKO UDALAK INRPRIMATURIKO GIDALIBURUA, 2017.
Edukia:
Sara González Muro. Psikologoa eta famili bitartekaria.
Edizioa eta maketazioa:
Sara Gil Marrodán. Humanista eta famili bitartekaria.