



## **Emozioak ezagutzea, gure seme-albak ezagutzeko aurrerapausoa**

Adin txikikoentzat euren hazkuntza prozesuan zer sentitu eta nola adierazi jakitea erronka handia da. Baina baita emozioak maneiatzea emozioak ezkutatzea edo erreprimitzea dela uste duten pertsona helduentzat ere; heldu horiek emozioen kudeaketa ikaskuntza onuragarria dela eta nor bere buruarekin eta ingurukoekin ondo sentitzeko baliagarria dela ulertu behar dute.

Esperientziak esaten digu, sentitzen ari denaz jabetzen den pertsonak, hau da, pentsatzeko tarte bat hartzen duenak, bere buruari nola sentitzen den galdetzen dionak, egoera batek sorrarazten dion sentimendua aztertzen duenak edota sentimenduak nola komunikatu edo adierazi behar dituen hausnartzen duenak (ahoz eta keinuz) erraztasun handiagoa izango duela, horren ostean, ondo sentiarazten duena bilatzeko edota geroko antzeko egoeretan nola joka dezakeen pentsatzeko.

Helduok bestelako eremuetan (gizarte eremuan, lanekoan ... ) “analizatu-baloratu-ebatzi” ariketa egiteko dugun erraztasuna konplikatuagoa bihurtzen da, pertsona batzuen kasuan, emozioen gainekoa baldin bada, bata bestea bezain garrantzitsua bada ere.

Emozioak erregulatzen jakiteak lagundu egiten du:

- emozioak sentitu eta bizitzeko
- gu hobeto sentitzeko eta komunikatzeko

- pertsonekin konektatzeko
- arazoak ebazteko
- egoeretara egokitze

Gure emozio propioak erregulatzeko gai ez garenean, ordea, zailtasun gehiago izan dezakegu, pentsatzeko, gogoeta egiteko, ondorioak aurreikusteko,... eta ondorioz, bulkaden arabera jarduteko arriskua dago, ez arrazionalizatzeko, ezta aurrean dugun pertsonarekin enpatizatzeko ere. Egunerokoan, gainera, ez da erraza gure emozioak erregulatzeko: sentitu, pentsatu eta ekin.

Presek, kanpoko edo barruko zirkunstantziek, gure errealitatearen pertzepzioak ... pentsatu gabe erreakzionatzera garamatzate. Kasu batzuetan, gainera, kontuan hartu behar da guztiok ez dugula prozesu hori aktibatze aukerarik izan, gurasoengandik emozioak erregulatzeko eredurik jaso ez dutenak, esate baterako. Horrek ez du esan nahi ikasi ezin dezakeenik, baizik eta beranduago ikasiko duela.

Baina egia da emozioak maneiatzen guztiok ikas dezakegula. Praktikak aurrera joatera eta ikasitakoa naturalki garatzera garamatza. Gure emozioez kontziente izateak egoera batzuetan kontzienteagoak diren erreakzio edo estrategiak bilatzera eraman gaitzake.

Helduok gure seme-alaben eredu gara; egoera batzuen aurrean nola jokatu, hitz egin edo adierazi behar dugun erreferentzia gara. Eta geu gara seme-alabei emozioak kudeatzen, intentsitate nahiz adierazpenean erregulatu, irakatsi behar dietenak.

Gurasook, emozioak kudeatzen lagun dezakegu, gure seme-alaben garai desberdinen arabera, adinari eta ulermenari egokitutako hizkuntza eta jarduerak erabiliaz:



- Beraien emozioei  
sentitzen dutenaz  
izena jarri  
"Haserre jarduera": "harritu  
zaitu?", "desengainatuta  
zaude?", "ilusioa duzu?", "Zeinen  
pozik zauden!" edo "pozik  
ikusten  
"Nola sentitu  
zaitut", zara?", gertatzen  
zaizu?", etab. "Ze  
r

- Besteen emozioez jabetu eta hausnartu; enpatia landu: "Konturatu zara haserre dagoela eta ez dela entzuten ari?", "Nola uste duzu sentitzen dela?", "Zergatik uste duzu horrela erantzun duela?", etab.
- Jarduteko modu desberdinak daudela agertu eta aztertu: "Zer uste duzu egin dezakezula orain?", "Nola konponduko duzu?", "Beste hau ere egin dezakezu", "Honako hau egingo bazenu, uste duzu berak ulertuko lukeela?"...
- Ulertu, lagundu (emozionalki), enpatizatu. Epaitu gabe entzun. Beraien emozioak errespetatu behar ditugu, heldu bezala (bizi izandako esperientziengatik) gure seme-alabengan emozio hori sortu duen egoeraren larritasun edo zirkunstantziak ulertzen ez baditugu ere.
- Seme-alabekin denbora, espazioa eta jarduerak partekatu. Beraiekin jolastu, hitz egin edo ondo pasatzen dugunean eurekiko lotura estutzen dugu eta hobeto ezagutzeko aukera dugu.
- Sentitzen dutena adieraz dezatela ahalbidetu. Horretarako, gurasook honez gero familia-dinamikan komunikazio gunerik dagoen aztertu behar dugu, edo, bestela, gune horiek sortu (adibidez: mahaian, egunerokotasuna edota planak bateratuak eginez).

**ETXADI** Orientazio Zerbitzua. **Leioako Udala.**