

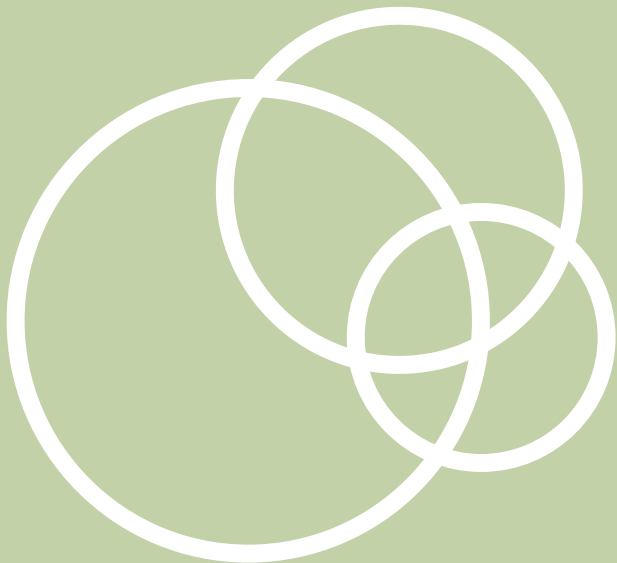


**BIKOTE BAT  
BANANTZEN DENEAN**  
zaindu haurrak, zaindu zeure burua



Nafarroako  
Gobernua





Sustatzailea: Haurren Adimen Osasuneko Batzordea, osasun etxeetako pediatrek, adimen osasuneko zentro eta ospitaleetako psikologo eta psikiatrek, Adimen Osasuneko Zuzendaritzaordeko eta Oinarrizko Osasun Laguntzako Ebaluazio eta Kalitaterako Unitatea.

Egileak: Carmen García Ibero, M<sup>a</sup> Angeles Fernández Azcona, Antonio Quetglas Pont eta Manuela Sánchez Echenique.

Koordinazioa eta testuaren moldaketa: Osasun Sustapenaren Atala. Osasun Publikoaren Institutua.

Laguntzailea: Oinarrizko Osasun Laguntzako Zuzendaritza.

Finantzaketa: Osasun Publikoaren Institutua.

Argitalpena: Nafarroako Gobernua.

Diseinua eta maketazioa: GAPS.



## SEMEAK, ALABAK ETA BANANTZEA

Banantzea prozesu zaila izaten da, luze samarra, galerak, ezinegonak eta nahigabeak ekarri eta etorkizunari eta seme-alabengan eraginen dituen ondorioei buruz etab. galderak sortzen dituena. Prozesuan nor bere burua eta umeak zaintzea garrantzitsua da.

Eskuorri honetan jorratzen da nola lagundu seme-alabei egoera berrira egokitzen eta aitari eta amari beren guraso zereginetan jarrai dezaten, bakoitza bere bidetik.

Aldaketara hobeki ohitzeko eta hurrek heziketan arazo berezirik izan ez dezaten komeni da banantzea bapatekoa ez izatea eta harreman “adiskidetsuak” mantentzea, baita biok seme-alabengandik “hurbil” egotea ere.

Egoera nahasienetan ere badira irtenbideak umeek prozesua berengana dezaten: ama edo aita izaten jarraritza, bikotekideen arteko gatazketatik urruti edukitzea, haien erreakzioak eta sentimenduak aditu eta ulertzea, gaiak hitz egitea, informazio argiak eta babesa ematea.



## AMA EDO AITA IZATEN JARRAITU

Banantzea bikotekideen artekoa dela jabetzea oso garrantzitsua da. Bikotekidearengandik bereiztea ez da seme-alabengandik bereiztea.

Ama edo aita izaten jarraitu behar da eta ez utzikieriaz jokatu edo senide edo lagun bihurtu edo seme-alabek falta denaren tokia hartu (elkarrekin lo egin, etxeko lanak egiten lagundu, aholkua eman erabakiak hartzean, etab.).

Kontua da ea nola sartzan dugun bizitza berri horretan gurasoen zeregina: zaintzen eta hezten nola jarraitu, behar bezala hazteko eta gaitasunak ahal den gehiena garatzeko.





## BIKOTEKIDEEN ARTEKO GATAZKETATIK ALDENTZEA

Banantzean ez da erraza harreman onari eustea bikotekide ohiarekin. Nekeza izan liteke elkarrekin egotea, komunikatzea; sortzen ahal dira tentsio egoerak, eztabaidak...

Batzuek nolabait baturik jarraitzen saiatzen dira; beste batzuek besteari dirua edo adiskideak kendu nahi dizkiote edo haurrak erabiltzen dituzte ezkutu, gerra arma edo mezulari gisa elkar zigortzeko...

Gurasoen Alienazio Sindromea gerta daiteke: bata bestearen aurka aritzea, bere seme-alabek harekiko harremana, maitasuna, errespetua eta begirunea gal ditzaten.

Hobea da beti elkar-maitatzea, gertatzen zaigunaren alde positiboa ikustea, jendearen laguntza jasotzea eta ez bakartzea, nork bere burua, bikotekide ohia eta seme-alabak errespetatzea eta haiek gatazketatik eta ika-miketarik urruntzea.

Eta umeen heziketan aitak eta amak parte hartzen dutenez, komeni da elkarrizketa eta adostasuna bilatzea, gai garrantzitsuei buruz, bederenik: osasuna, eskola, bisitaldietako asmoak, prestakuntzako eta astialdiko jarduerak, oporrak, etab.





## HAIEN ERREAKZIOAK ETA SENTIMENDUAK ADITZEA ETA ULERTZEA

Umeen erantzunak askotarikoak izan daitezke, ezberdinak denboran zehar eta adinaren arabera: indar eta iraupen ezberdinetako emozioak, hala nola, larritasuna, beldurra, alaitasuna, tristura, haserrea, nahasmendua, baztertzea, estresa, errudun sentitzea, etab. Hasieran euforia ere ager liteke, hainbeste arazorik gabeko bizimodu bat agertzen baita begi aurrean.

Orobat, egokitzapen fenomeno iragankorrak azal litezke: aldaketak loan, elikaduran edo eskolan, oldarkortasuna edo errebeldia, baketzea nahi duen menpekotasun itsua, leialtasun arazoak, sintoma psikosomatikoak (buruko, urdaileko minak...), berehalako heldutasuna falta den gurasoaren papera hartuz edo aita edo ama "gehiegi" zainduz, etab.

Garrantzitsua da zabalik egotea haren sentimenduen aurrean, harremana erraztea, haren lekuan jartzea, ulertzea, hitz egiten uztea, aditzea... maite dugula adierazten saiatzea, ito gabe eta urrutiegi joan litezkeen jokabide kaltegarriak onartu gabe.

Gainera, komeni da jakitea banantzeko prozesua onartzeko denbora luzea behar izaten dela eta noiznahi eta edozein egoeratan sor litekeela harekin loturiko gorabeheraren bat.



## MINTZATU ETA INFORMAZIO ARGIAK EMAN

Garrantzitsua da familian gertatzen ari dena eta sortu behar diren aldaketak ulertzen laguntzea, baita banantzeaz mintzatzean jarrera positiboa hartzea ere. Haurrek gertakariez informazio lasaiak, argiak, egiazkoak eta haien adinari egokituak behar dituzte.

Hoberena da banantzea aitak eta amak azaltzea hurrei eta hori nola egin adostea, elkarren aurkako informazioak eta berri kontrajarriak saihestuz. Zerbaitengatik hori ezinezkoa bazaie, profesional baten laguntza eska dezakete.

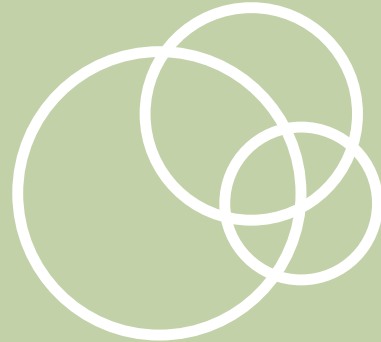




## BABESA EMATEA

Ahal den segurtasun eta egonkortasun handiena ematea da helburua:

- **Haurren eguneroko ohiturekin jarraitzea, ahal den neurrian.**
- **Dena aldatzen den garaian, etxeari, eskolari eta gizarte harremanei eustea, erreferentzi puntu egonkor gisa.**
- **Eskolako irakasleekin banantze prozesuaz mintzatzea, ikasleen jokabidea ulertu eta haiek lagundu eta babestu ditzaten.**







## BANANTZEKO UNEARI AURRE EGIN

Jorratutako gauzez gain, une zail honetan gauza batzuek argi eta garbi gelditu behar dute:

Banantzearen arrazoiak aitari eta amari dagozkie: haien bikote harremanari edo egoerari, bizitza proiektuei, arazoei, etab. **Behar beharrezkoa da haurrak jakitea banantzea ez dela beragatik izan, ez duela errurik.**

Bi-biek maite eta maiteko dituzte, baita zaintzen eta zainduko ere. Behar duten guztia izanen dute.

Ulertzen dute seme-alabek biak maite dituztela. Amarekin eta aitarekin egon ahalko dira. Guraso bakoitzarekin harremana jarraitu ahalko dute.

**Banantzea behin betikoa da.** Jakin behar dute ezin dutela deus ere egin egoera aldatzeko.

Komeni da lagunak edo konfiantzako pertsonak bilatzea gure sentimenduez mintzatzeko, emozioak adierazteko, etab. Seme-alabekin gai horietaz hitz egitea kaltegarria izan daiteke haientzat.



## BANANDU ONDOREN KONTUAN HARTU BEHARREKOAK

Banantzea barneratzeko urte asko behar daitezke, batzuetan. Gainera oso prozesu ezberdinak izaten ahal dira aita, ama eta ume bakoitzarentzat.

Laguntzen ahal zaie eta errespetua adierazi aldaketa garaian, beste etxera joan edo handik itzultzen direnean: aldaketa prestatu, egoki egiten saiatu (atsedena, elikadura osasuntsua, garbitasuna...), lagundu bere gauzetan, ongi egonen dela adierazi, nerabezaroan bisitak edo planak mantendu.

Garrantzitsua da semeak edo alabak harreman propioa izatea guraso bakoitzarekin; biek errespetatzea besteak jarritako arrazoizko arauak eta mugak eta, ahal dela, atsekabe, frustrazio edo beldur handiagoa ekar dezaketen erreakzioak saihestea, konparazio batera:

- Iritzi negatiboak edo akusazioak adieraztea eta seme-alabekin itunak egitea beste gurasoaren, haren familiaren edo adiskideen aurka.
- Bataren edo bestearen kontra jartzeko estutzea, leialtasun gatazkak sortzea beste gurasoarekin dagoenean ongi pasatzen duelako edo beste arrazoiengatik, bakoitzarekin afektibitate harremana zailtzea bestea saltzen duela sentitu gabe.
- Semeari edo alabari informazioa eskatzea beste gurasoaren jarduera, adiskide, dirusarrerei... buruz.



## PROFESIONALEN LAGUNTZA

Profesionalen laguntza behar baduzu, osasun etxez gain beste bi zerbitzu dituzu eskuera:

**FAMILIAREN ORIENTAZIO ZERBITZUA.** Nafarroako Gizarte Ongizate Institutuko Familiaren Zuzendaritza Nagusiarekin mintzatu, 848426221, edo Vesta Taldearekin 948072050.

**FAMILIA BITARTEKOTZAKO ZERBITZUA.** Nafarroako Gizarte Ongizate Institutuko Familiaren Zuzendaritza Nagusiarekin mintzatu, 848426221.



Argibideak eta aleak eskatzeko:

OSASUN PUBLIKOAREN INSTITUTUA

OSASUN SUSTAPENAREN ATALA

Telefonoa: 848423450

[isp.promocion@cfnavarra.es](mailto:isp.promocion@cfnavarra.es)

[www.cfnavarra.es/isp/promocion](http://www.cfnavarra.es/isp/promocion)



**Nafarroako  
Gobernua**