

**FAMILIAN**  
PREBENTZIOA  
**LANTZEKO**  
GIDA

**DROGAMENPE-**  
**KOTASUNAREN**  
ARAZOAK  
**SAIHESTEKO**

---

## Argitaratzailea

NAFARROAKO GOBERNUA

Vianako Printzea Erakundea - Kultura eta Turismo Departamentua

Osasun Departamentua

## Diseinua

ILUNE

## Moldiztegia

Espacegrafic

## Loge Gordailua

NA - 4054-2008

*Gida hau Prestakuntzarako Materialen laburpen bat da (Eduki Orokorren Modulua eta Familien Modulua). GID-ek (Drogei buruzko Diziplinar-teko Taldeak) egin eta idatzi du gida eta PPD-ek (Drogamenpekotasunari aurrea hartzeko Programak) emana da. Hezkuntza eta Kultura Ministerioa. Madrilgo Erkidegoa eta Madrilgo Udala.*

---

# → → → Aurkibidea

## **Sarrera** **5**

### **1. kapitulua** **9**

Familia gaur egun.  
Bere zeregina droga-  
menpekotasunari  
aurrea hartzeko.

GOGOETARAKO OHARRAK

### **2. kapitulua** **13**

Nola sortu eta bultza  
ditzake familiak norbe-  
raren berezitasunekin  
zerikusia duten babes  
faktoreak?

#### **2.1**

**Autokontzeptu  
a / autoestima**

#### **2.2 Autonomia**

#### **2.3 Tirabirak kon- pontzea**

#### **2.4 Autokontrola**

#### **2.5 Baloreak argi izatea**

GOGOETARAKO OHARRAK

## **3. kapitulua** **25**

Nola bultza ditzake  
famiak seme-alaben  
hurbileko babes fakto-  
reak?

### **3.1 Familia**

#### **3.1.1 Familiaren hezkuntza estiloa**

#### **3.1.2 Aruak**

#### **3.1.3 Komunikazioa**

### **3.2 Lagunak**

### **3.3 Eskola**

GOGOETARAKO OHARRAK

## **4. kapitulua** **35**

Nola bultza ditzake  
famiak seme-alaben  
ingurune soziokultura-  
larekin zerikusia duten  
babes faktoreak?

### **4.1 Ingurune sozio- kulturalaren arrisku fakto- reak**

### **4.2 Ingurune sozio- kulturalari loturiko babes faktoreak**

GOGOETARAKO OHARRAK

## **5. kapitulua** **41**

Zenbait orientazio  
seme-alabentzat, dro-  
gen erabilerari buruz.

### **5.1 Nola hitz egin drogen arris- kuez?**

### **5.2 Noiz hitz egin drogen arris- kuez?**

### **5.3 Nola jokatu lehen kontsu- moen aurrean?**

GOGOETARAKO OHARRAK

## **BIBLIOGRAFIA** **49**

Gomendatutako  
bibliografia eta helbide  
interesgarriak.



Une historiko honetan berebiziko garrantzia du informazioak gizarte fenomenoei buruz dugun ikuspegia osatzeko orduan. Komunikabideek informazio handia ematen digute eta, hura prozesatzeko, edukiaz gain, berri emaila, lehendik dakiguna, sineste-ko modukoa ote den, eta abar hartzen ditugu kontuan.

horren gaineko informazio zabala hartu zutelako. Horregatik nahi gabe lotzen dira drogen kontsumoa eta (heroinaren) drogazalea; drogazalea eta gaizkilea; drogazalea eta HIESak jotakoa, eta HIESak jotakoa eta heriotza.

Pentsamendu kate horrek modu jakin batean jartzen gaitu fenomenoaren aurrean. Gehiegitan lotzen dugu droga heroinarekin, eta zabalxeago jokatzen dugu-

Beraz, drogei buruz ari garenean, pluralean hitz egin behar dugu, hurbile-nak ahantzi gabe, hurbile-nak izateagatik “errespetua galdu diegula” baitirudi. Denekin bizi behar dugu, legezkoekin eta legez kanpokoekin. Hala erakusten digu gizateriaren historiai. Ez dago gure esku droga gabeko mundua edo drogaduna aukatzea. Drogaz beteriko munduan egokitu zaigu bizi-zea, kontsumo gizarte-an murgildurik. Alabaina, haiekin zer harreman nahi dugun, hori bai aukeratu dezakegu.

Drogekin bizi beharrak ez du inoiz haiek probatzera behartzen, nahiz eta jendea izan probatuko dituen, maiz erabiliko dituen, eta erabiltzeagatik arazoak izanen dituen (gutxiak). Gure esku dago azken talde hori ahalik eta txikiena izatea, gure hezitzaile lanaren mende dago.

Drogen inguruko gizarte fenomenoak, beste hainbat bezala, horrela eraiki da. Gaur egungo adolozenteak eta gazteen guraso gehienek sortu dute heroinaren kontsumoari buruzko ikuspegia, orain 20 urte

nean, legez kanpokoetara mugatzen gara eta tabakoa eta alkohola baztertzen ditugu, nahiz eta ohikoagoak izan eta kalte gehiago egin.



Drogen fenomenoa emozioez beterik dago, eta horregatik heldu behar diogu seme-alaben hezkuntza prozesuaren beste alderdi batzuei heltzen diegun modu berean, gribarik gabe, baina zorrotz.

Fenomeno horri aurre egin behar diogunean, gaian adituak direnek heldu behar diotela uste izaten dugu, eta ez guk, halako informazio bat falta dugulako. Halaxe da, ez ditugu zenbait alderdi ezagutzen, baina neke handirik gabe ikas dezakegu eta, gehienetan bezala, senak erakutsiko digu nondik jo.

Behartuak gaude seme-alabak hezkuntzaren munduan murgiltzera, baina gure alde jokatzeko duen ingurunea da, haien hezkuntza prozesua bultzatzen baitu. Ezin dugu baztertu, ezta gure erantzukizunak ere. Gainera, ez gaude baka-

rrik: hortxe ditugu ikastetxeko profesionalak alde batetik eta, bestetik, gurasoen talde bezala, baditugu organizazioak, gure zereginean laguntza emanen digutenak prestakuntzako jardueren bitartez.

## **BADIRA PROFESIONALAK GURI LAGUNTZA EMATEKO DROGEI BURUZKO ZERBAIT JAKIN NAHI DUGUNEAN**

Baina profesional bat baino gehiago dago Nafarroan laguntza eman diezaguketenak fenomeno honi buruzko gauza gehiago jakin beharra sumatzen dugunean. Hurbil ditugu profesional talde horiek, gizarte zerbitzu oinarrituak, osasun etxeetan edo adimen osasuneko zentroetan.

Gainera, profesional horiek ez daude bakarrik, laguntza eta prestakuntzarako egiturak baitituzte. Hezkuntza Departamentuan eta Osasunekoan behar bezala prestatutako profesionalak daude, haien lanerako erreferentzia eta laguntza direnak. Ikus daitekeenez, bada gizartean sare indartsu bat gure eskura, seme-alaben hezkuntza prozesuaren lagungarri. Baina, berriro diogu, gurasoen zeregina da, inorena izatekotan.

Material hau ez da esku-liburu bat, drogei eta drogamenpekotasunari buruzkoa. Informazioa dakarren liburuxka bat besterik ez da, guraso askorentzat lagungarri izan daitekeena seme-alaben hezkuntza prozesuan drogen kontsumoa bideratzeko orduan.

---

Seme-alabak heldu bihurtzen eta garatzen ari diren une berean, berez zaila den garaian, egingen dute topo drogen kontsumoarekin. Zuen egitekoa errazteko prestatu dugu material hau. Kontzeptu orokor batzuk ditu eta fitxa batzuk, gogoeta eragiteko baino ez direnak. Familia bakoitzak bere erantzuna eman behar du, bere errealitateari egokitu zerbait onuragarri izan bada.





# → → → 1. kapitulua

[ Familia gaur egun ]

[ Bere zeregina drogamenpeketasunari aurrea hartzeko ]

Familia bilakaera duen entitatea da, bizi den lekuari eta garaia-ri egokitzen baitzaie.

Azken urteotan familiaren kontzeptua bera aldatu da, baita haren egitura eta eginkizunak ere:

- Gero eta kide gutxiagok osatzen dute familia, jaiotza kopuruak behera egin duelako. Beste famili eredu batzuk agertu dira (bereizitako gurasoak, dibortziatuak...).

- Seme-alabek urte gehiago egiten dute gurasoekin bizitzen, baina harreman gutxiago daude haien artean, egiteko

**“Familiaren sozializazio lana funtsezkoa da seme-alaben nortasuna garatzeko”**

asko eta asko etxetik kanpo burutzen baitira.

- Eskolak eta lagun taldeek ere betetzen dute sozializazio lana, ez familiak bakarrik.

Sozializazio lan hori, hau da, seme-alabei zenbait balio eta arau kultural txertatzeko gurasoek darabilten jardun orokorra edo hezteko modua, funtsezkoa da seme-alaben nortasuna garatzeko.

Garrantzi bera du gurasoek etxean zer famili giro sortzen duten: alde bate-tik, seme-alabek familia baten parte direla sumatu behar dute, eta bestetik bakarrak eta desberdinak direla, zein bere berezitasunen jabe.



# → → → 1. kapitulua

Ingurune horretan, prebentzioa eguneroko eginkizuna da, eguneroko bizimoduari lotua, ahalegin berariazko edo berezirik behar ez duena. Izan ere, gurasoak, seme-alabak jaiotzen direnetik beretik, etengabe ari baitira neurriak hartzen, eta askotan ohartu ere gabe. Esate baterako: laguntza fisikoa, atsedena, astialdia, jarduerak sozialak eta hezkuntzazkoak, maitasuna, hezkuntza... emanez; nola jokatu ikasteko eredua eta erreferentzia baita; pertsonen arteko harremanetan eta balore, ideia eta jarreraren transmisioan eragina baitu.

Ukaezina da familiaren balioa eta garrantzia edozein prebentzio neurri hartzeko orduan, oro har, eta baita drogamenpekotasunari aurrea hartzeko orduan ere.

Haur eta adolezenteek droga kontsumoak eragin-

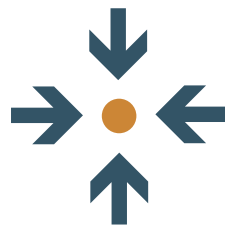
dako arazorik izan ez dezaten egin daitezkeen jardueri esaten zaie drogamenpekotasunaren aurkako prebentzioa.

Jarduera horiek planteamendu orokor eta zabal baten barrenean egon behar dute, eta alderdi hauek behar dituzte kontuan hartu:

**“Prebentzioa eguneroko eginkizuna da, eguneroko bizimoduari lotua”**

- Haurra eta adolezentea gizartera moldatzen den eremu guztietan (familia, eskola eta komunitatea) esku hartzea, hezitzaile guztiekin koordinatuz: familia, irakasleak eta gainerako erakundeak.
- Drogaren beraren, kontsumitzailearen eta inguru-nearen arteko harremanen emaitza da drogaren kontsumoa.
- Legez kanpoko drogez gain, legezkoak (alkohola eta tabakoa) batez ere kontuan hartzea.
- Arazoari objektiboki heltzea, alarmismoa eta este-reotipoak baztertuta.

# GOGOETARAKO OHARRAK



**Drogen aurrean norberak bere jarrera dauka, duen informazioaren, esperientziaren edo hurbil dituen pertsonen eta abarren arabera.**

Aurrekoa kontuan izanik, ondoko hau komeni da:

- Gogoeta egitea drogekin duzun harremanaz eta haiekiko duzun jarreraz.
- Gazteen heziketaz arduratzen zarenez, zer iritzi duzun seme-alaben eta drogen arteko harremanaz.

Gogoeta errazteko, segidako hauek dituzu:

- Tabakorik erretzen duzu seme-alaben aurrean?
- Alkoholik edaten duzu seme-alaben aurrean?
- Non gordetzen dituzu alkohola eta tabakoa etxean?
- Zeinek erosten ditu?
- Haurrak bidaltzen dituzu eroatera?
- Haurrek baimena dute etxean edan edo erretzeko?
- Legez kanpoko drogarik kontsumitzen duzu?

Gogoeta egiterakoan bat heldu ez diren iritziak atera daitezke. Ariketa hauen helburua gabeziez jabetzea da, haiek gainditu eta jarrera eta jokabide koherente eta zuzenak sendotzeko.

# OHARRAK

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## → → → 2. kapitulua

[ Nola sortu eta bultzatu ditzake familiak norberaren berezitasunekin zerikusia duten babes faktoreak ]

Eguneroko bizimoduan aukera osasungarrien alde egitea laguntzen diguten baliabide pertsonalak dira babes faktoreak. Honako hauek dira: heldutasuna, erantzukizuna, segurtasuna, autonomo eta gure buruaren jabe izateko gaitasuna. Drogen kontsumoa arazoa bihur ez dadin laguntzen digute.

Familiak sortu eta bultzatu ditzake babes faktore horiek seme-alabengan, eta eboluzioaren etapetan heldutasunera iristen lagundu, maitasun eta errespetuzko giroan giza-kiaren kalitate guztiak ahalik eta gehien garatuz, bizimodu osasuntsua, zentzuzko erantzunak hartzen erakutsiz...

Lehenbiziko urteetatik hasi behar da kalitate horiek garatzen. Ondorioz, seme-alabak adoleszentiara iristen direnean, jarrera osasuntsuak izanen dituzte eta

**“Kalitateen garapena maitasun eta errespetu giroan mamitzen da”**

gauza izanen dira besteen eraginik gabe erabakiak hartzeko.

Ondoren, argibide batzuk seme-alabei heldutasunera heltzen laguntzeko. Hauek dira prozesuan

parte hartzen duten elementu garrantzitsuenak:

- Autokontzeptua/ Autoestima.
- Autonomia.
- Tirabirak konpontzea.
- Autokontrola.
- Baloreak argi izatea.



# → → → 2. kapitulua

## 2.1 AUTO-KONTZEPTUA / AUTOESTIMA

Nork bere buruaz duen irudiari esaten zaio auto-kontzeptua; hau da, bakoitzak nola ikusten duen bere burua.

Haurrak bere autokontzeptua osatzeko, garrantzitsua da besteek hartaz pentsatu eta sentitzen dutena, baita berak, bizi duen arrakasta edo porrotean oinarrituz, bere buruaz pentsatzen duena ere.

Autokontzeptuaren barrenean sartzen da autoestima; hau da, gure buruaz egiten dugun balorazio positiboa edo negatiboa.

### **NOLA LANDU AUTO-KONTZEPTUA ETA AUTOESTIMA FAMILIARIK?**

Haurrak sortzen diren unean hasten da autoestima bultzatzen eta, urteak

etorri urteak joan, aurrera jarraitu behar da.

Gurasoek, ekintza eta hitzen bidez, lagundu, onartu eta maitatzen dituztela agertu behar diete seme-alabei. Hona jarraibide edo jokaera batzuk, autoestima bultzatzen dutenak:

- Maitasuna eta ulermena eskaintzea.
- Bere kualitate eta akatsekin onartzea.
- Inportanteak direla sentiaraztea.
- Ahal dela, haien gaitasunei egokitu-tako helburuen atzetik jo dezaten orientatzea.
- Ahaleginaren garrantzia sustatu, eta ez lorpenarena.
- Erantzukizunak pixkanaka eman.

### **“Haurrak sortzen diren unean hasten da autoestima bultzatzen”**

Beren buruaren benetako irudia badute, seme-alabek segurtasuna eta konfiantza eskuratu dituzte; zailtasun pertsonalak gainditzeko baliagarri izanen dute; gero eta autonomoago izanen dira eta harreman pertsonal egokiak egiteko bidean jarriko die.

Aldiz, autoestimarik ez badago, ez dute segurtasunik izanen eta jendearen, taldeen eta substantzien mende erortzeko arriskuan egonen dira.

# → → → 2. kapitulua

## 2.2 AUTONOMIA

Pertsonak bizitzari aurre egiteko duen gaitasunari lotua dago autonomia; gogoeta egin eta kritiko agertzea, alegia, momentuko gorabeheren mende egon gabe.

Hautzarotik hasten da garatzen gaitasun hori eta norberaren pixkanapixkanako hazkundearen emaitza da.

Erabakiak hartzeko, harreman sozialak egiteko eta, azken batean, norberaren bizitzaren proiektua kude-

**“Erabakiak hartzeko autonomia eskasiak drogamenpekotasunean erortzea bultza dezake”**

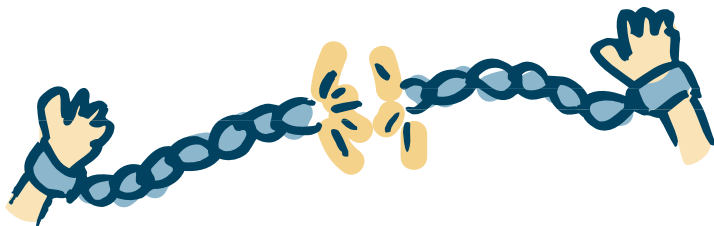
atzeko autonomiarik ez badago, errazagoa da drogamenpekotasunean erortzea.

### **NOLA LANDU AUTONOMIA FAMILIATIK?**

Familiak zeregin garrantzitsua du haurrek, hazi ahala, autonomia lor dezaten. Gurasoek laguntza eta adorea eman diezaiekete seme-alabei, pertsona arduratsuak eta kritikoak izan daitezzen, bizitzan aurki daitezkeen egoerei aurre egin eta aurrera ateratzeko gaituak.

Ondoren, zenbait orientazio aipatzen ditugu, familiak jarrai ditzakeenak, seme-alaben autonomia bultzatzeko.

- Norbera izateko aukera ematea.
- Erantzukizunak hartzeko aukera ematea.
- Erabakiak hartzeko uneak eta tokiak uztea.
- Portaera eta jarrera autonomoak indartzea.
- Arau argi eta hitzartuak jartzea, menpekotasunean ez erortzeko adinako segurtasuna emanen dietenak, autonomiaz jokatzeko galarazi gabe.



## → → → 2. kapitulua

### 2.3 TIRABIRAK KONPONTZEA

Pertsonak gaitua egon behar du bere baliabideen bitartez arazoei aurre egin eta erantzun egokia emateko.

**“Ona da seme-alaben tirabirak gurasoekin batean konpontzea, baina ez haien partez”**

Drogen erabilera desegokia baztertzeko elementu garrantzitsua da arazoak konpontzeko gaitasun hori izatea. Horrela, erantzun egokiak bilatu beharrean, drogak automedikazio gisa edo arazoak saihesteko edo biguntzeko “edabe magiko” bezala hartzea galaraziko da.

Jarraibide hauek lagungarri izan daitezke tirabirak konpontzeko:

- Seme-alaben esku uztea konpon ditzaketan arazoak, eta haien erabakiaren alde egitea, emaitza ona izan edo ez.
- Dauden momentuan daudelako, beren gisa konpondu ezin dituzten tirabirak badaudela azaltzea. Kasu horietan, ona da gurasoek seme-alabekin batean konpontzea tirabirak, baina ez haien partez.
- Ez ikusia eginez arazoak ez direla konpontzen erakustea seme-alabei.
- Gogoeta egiteko gaitasuna piztea, gauza izan daitezen arazoak konpontzeko estrategiak bilatzeko; horretarako, honako hauek beharko dituzte:
  - Arazoaz ohartu eta haren nondik-norakoak eta ezaugarriak zehaztea.
  - Konponbidea zaildu dezaketan oztopoak ezagutzea.
  - Zailtasunei eta tirabirari nola aurre egin pentsatzea.
  - Konponbide egokiak aukeratzea.
  - Jardunbide bat hautatu eta praktikan jartzea.

Kontua da hurrek eta adoleszenteek ikasi egin behar dutela eguneroko tirabira eta arazoak konpontzen, beren buruarengan konfiantza izanik eta beren gaitasun eta baliabideak erabiliz, kanpoko irtenbideetara jo gabe (drogetara, esate baterako).



## → → → 2. kapitulua

### 2.4 AUTOKONTROLA

Autokontrolak badu zerikusia norberaren nahikunde bideratzeko gaitasunarekin, hau da norberaren emozio eta portaerak arautu eta bideratzearekin.

Autokontrolik ez badago, ez da gogoetarik eginen eta ez da irtenbiderik bilatuko arazoak agertzen direnean.

Autokontrolik ez badago, bulkadaka jardungo da, ekintzen ondorioa aurretik ikusi gabe.

Nork bere kontrola ezarri gabe, besteek eragin handia izanen dute; hau da, autonomia galduko da.

**“Nork bere kontrola ezarri gabe, besteek eragin handia izanen dute; hau da, autonomia galduko da”**

Drogen kontsumoan bi alderdi garrantzitsu daude autokontrolarekin zerikusia dutenak:

- Estresa eta estutasuna erabiltzeko gaitasuna.

- Frustrazioarekiko tolerantzia.

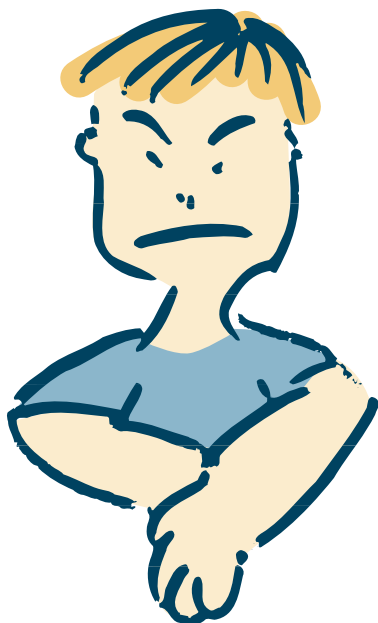
Mehatxu baten aurrean aztoratu eta, kontrola galtzeko beldurturik, pertsonak ematen duen erantzun emozionala da estresa edo estutasuna.

Estutasunari, beldurrari edo estresari aurre egiteko baliabide edo bitarteko gutxi dituzten pertsonentzat, droga kontsumitzea da egoera horiei ekiteko modua.

Kontrako egoeren aurrean erantzun egokiak emateko gaitasunari esaten zaio frustrazioarekiko tolerantzia.

Haurrak bere nahia edo beharrak betetzen ez dituenean, orduantxe agertzen da frustrazioa.

Seme-alabei dena onartzen eta ematen bazaie, behar horien menpeko izan daitezten ari gara bultzatzen.



## → → → 2. kapitulua

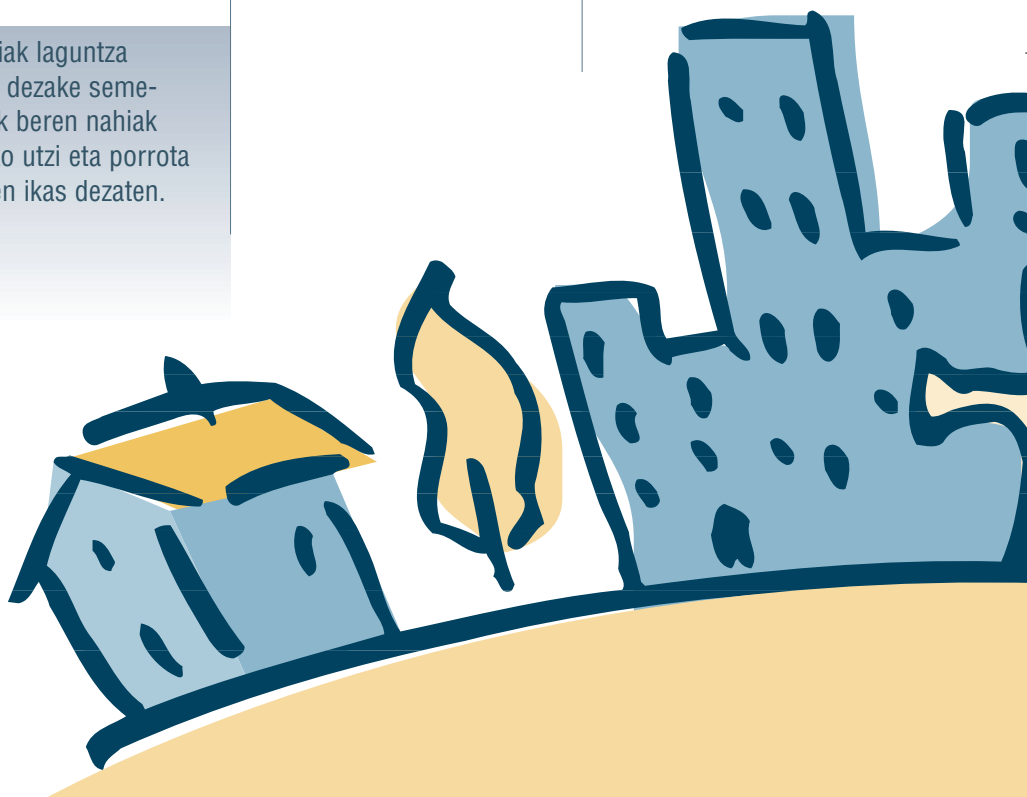
Frustrazioarekiko tolerantzia txikiak sari bat lehenbailehen eskuratu nahi izatea dakar, epe ertainean eta luzean dituen ondorio txarrak kontuan hartu gabe. Beren eskaera atzeratu eta gero-ko uzteko gauza ez diren pertsoneri gertatzen zaie.

### **NOLA HOBETU AUTO-KONTROLA FAMILIATIK?**

- Familiak laguntza eman dezake seme-alabek beren nahiak geroko utzi eta porrota jasaten ikas dezaten.

**“Ona da haurrei, txikitatik, beharrak baloratu, bereizi, batzuei uko egin eta hautatzen erakustea”**

- Ona da, txikitatik, eta adinaren eta gaitasunen arabera, beharrak baloratu, bereizi, batzuei uko egin eta hautatzen erakustea.

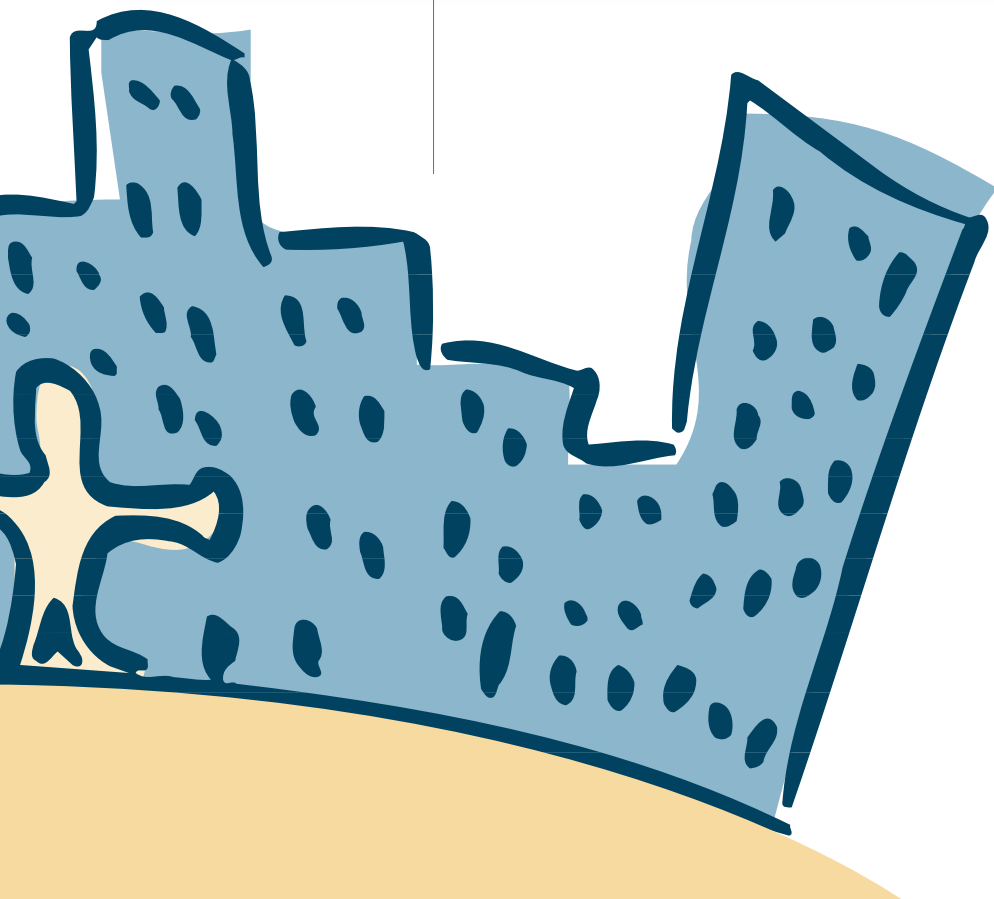


## → → → 2. kapitulua

- Ulertu behar dute ez dugula beti lehenbizikotik lortuko nahi duguna eta garrantzitsua dela iraupena eta jo eta ke aritzea norberak nahi dituen xedeak lortzeko.

- Gurasoek beste aukera batzuk eman behar dizkiete seme-alabei: irakurgaiak, kirola, jokia... edo gustuko duten zaletasunen bat, lagungarri izan dezaten estres egoerei aurre egiteko.

- Gurasoek ez diete seme-alabei nahi duten guztia berehala eman behar, giza harremanetan ezezkoa ere badela ulertu behar baitute, eta norberarenak ez diren beste ikuspuntu batzuk ere.



## → → → 2. kapitulua

### 2.5 BALOREAK ARGIZATEA

Pertsonen bizitza gidatzen duen jarraibidea da balorea, erabakiei zentzua ematen diena, inguruko erantzunak edo piz ditzakeen kritikak edozein direla ere. (Comellas, 1991).

Haurrek, beren garapen sozio-afektiboan zehar, beren balore eskala barneratuko dute, eta horretan eragin handia dute familia, gizarte eta kultur ingurunean nagusi diren baloreek.

Baloreek pertsonen ideiak eta sentimenduak blaitzen dituzte, zer dagoen ongi eta zer gaizki argitzen baitute.

Baloreak erabakigarriak dira bizimodua eraikitze-ko orduan.

Balorerik ez badago, autonomia galtzen da eta

inguruak eragin handiagoa du pertsonengan.

#### **NOLA LAGUNDU BALOREAK ARGITZEN FAMILIATIK?**

Familia funtsezkoa da baloreen transmisioan, haiek erabakigarriak baitira nork bere identitatea eta portaerak zehazteko orduan.

Hona jarraibide batzuk gurasoentzat, seme-alabek baloreak argi izateko:

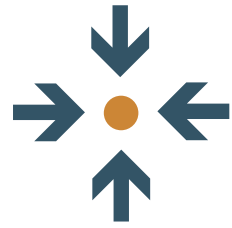
- Gurasoek oso argi izatea beren baloreak.
- Gurasoek balore horiek egunero eta modu normalean transmititzea, famili giro egokian.
- Kontraesanik ez izatea esan eta baloratzen denaren eta egiten denaren artean.

- Seme-alabek baloreak argi izan eta sendotu ditzaten bultzatzea. Horretarako, gurasoek balore asko daudela onartu behar dute.

#### **“Familia funtsezkoa da baloreen transmisioan”**

Hona funtsezko balore batzuk: erantzukizuna, tolerantzia, elkartasuna, autonomia, zuhertasuna eta ahalegina.

# GOGOETARAKO OHARRAK



**Aise ohartzen gara inguruko pertsonen akatsez.  
Dohainez, berriz, nekez.**

Ariketa bat proposatzen dizuegu, erraza, benetan:

Seme-alaben 10 dohain aipatu.

Mintzatu haiekin dohain horietaz.

→ Ados daude?

→ Besterik aurkitu dute?

Seme-alabei esan gauza bera egiteko gurasoenekin:

Gurasoen 10 dohain aipatu, bakoitzarenak eta bienak.

Denon artean hitz egin.

→ Ados daude?

→ Besterik aurkitu dute?

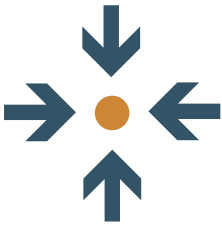


**Heziketa askatasun mailez jabetzea da, pertsona heldua  
izan arte.**

→ Askatasun mailak autonomia mailak baizik ez dira. Haurren kontrola galtzen dugun heinean, beraiek beren bizimodua antolatzen dute.

→ Aldaketa horrek kezka sortzen digu: non ote dabilta? Zeinekin? ....rako gai ote dira?

Pentsatu pixka bat horren gainean.



# GOGOETARAKO OHARRAK



**Heztea lan etengabea da, luzarokoa. Hitzez hezten da, baina batez ere, egitez. Zer egiten dugu seme-alaben egoera hauetan:**

- Etxera etortzeko ordua.
- Diruaren erabilera (aste-saria).
- Beren arroparen erosketa.
- Etxeko giltzak izatea.
- Beren gauzen arta, logelako ordena.
- Iritzia emateko eta etxeko martxan (erabakiak, arazoak...) parte hartzeko gaitasuna.
- Denboraren antolaketa.

Nola jokutzen dugu?

Irizpide berak ditugu neskekin eta mutilekin?



# OHARRAK



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# → → → 3. kapitulua

[ Nola bultza ditzake familiak seme-alaben hurbileko babes faktoreak ]

Atal honetan seme-alaben ingurunea dugu aipagai: familia, lagunartea eta eskola. Ingurune horrek, maitasuneko loturak baititu, berebiziko garrantzia du ohiturak, jarrerak eta jokabideak eragin, finkatu, eztabaidan jarri, mantendu eta zuzentzeko orduan.

Ondoren, hiru eremu horietako ezaugarri eta egoerak aztertuko dira. Kontuan hartu beharrezkoak direla pertsonaren

garapenari begira eta, beraz, drogamenpekotasunaren prebentzioari begira.

## 3.1 FAMILIA

Familia funtsezko esparrua da, bertan zehazten baitira nortasuna eta jokabidearen nondik-norakoak.

Gurasoek famili giro egokia sortu beharko dute seme-alabek nortasun autonomoa eta erabakitze gaitasuna eskuratzeko bidean lagungarri izan

nahi badute. Giro hori sortzen, alderdi hauek hartzen dute parte:

- Familiaren hezkuntza estiloa
- Arauak
- Komunikazioa

**“Maitatu eta onartzen dituztela adierazi behar diete gurasoek seme-alabei”**

### 3.1.1. FAMILIAREN HEZKUNTZA ESTILOA

Seme-alabak orientatu eta haien jokabidea gidatuko duten baloreak eta arauak txertatzeko gurasoek erabiltzen duten estrategia multzoari deitzen zaio hezkuntza estiloa. Zerikusi handia dute seme-alabak lagundu eta orientatzeko moduarekin.



## → → → 3. kapitulua

Seme-alabak maitatu eta onartzen direla adierazteko erabiltzen den moduak islatzen du gurasoen laguntza hori, hala nola:

- Maitasunezko adierazpenak.

- Laudorio maiztasuna.
- Seme-alabak beren akats eta dohainekin onartzea.
- Seme-alabak entzun eta haien iritzia kontuan hartzea.

Gaur egungo familien hezkuntza estilo usuenak aztertu aurretik, “eredu puruak” ez direla esan behar da eta, beraz, zaila da ezaugarri guzti-guztiak familia batean aurkitzea.

### **Errepresio estiloa**

Hona bere ezaugarriak:

- Zigorrak eta ahozko errietak dira ia beti kontrol bakarra.
- Gorespen baino gaitzespen gehiago.
- Arauak ez dira arrazoi-tu, ezarri baizik. Haien betetzea da inportante-ena, zergatikoa azaldu gabe.
- Gurasoen eta seme-alaben zereginen arteko muga oso zurrunka dira.
- Komunikazioan ez dago elkarriketarik. Seme-alabek ez dute beren iritzia ematerik.

Hezkuntza estilo horrek ez ditu laguntzaren beharrik betetzen, ezta auto-



# → → → 3. kapitulua

estima eta autonomia bultzatzen ere. Ondorio sozializataileak eman ditzake epe motzean, baina luzarora, eta gurasoen itzala ahuldu dezake, adoleszentzian batez ere.

## **Babes handiegiko estiloa**

Hona ezaugarriak:

- Gurasoak seme-alaben bizitza kontrolatzen saiatzen dira “txantaje emozionalera” ere iritsiz. Haiengatik zenbat egiten duten gogorazten diete seme-alabei.
- Ez dute seme-alaben autonomia bultzatzen, egindakoaren ondorioetatik babesten dituzte eta seme-alabek bete beharrekoa egiten dute.
- Gurasoen eta seme-alaben zereginen arteko mugak ez daude garbi.
- Gurasoak seme-alaben aliatuak dira eta edo-

zein gauza egiten uzten diete, hurbil edukitzeagatik.

- Seme-alaben bizitza antolatzen dute, haien iritzia kontuan izan gabe.

Hezkuntza estilo horrek, nahiz eta autoestima eta familiakoa izatearen sentimendua indartu, ez ditu autonomia eta autokontrola bultzatzen.

## **Estilo permisiboa**

Hona ezaugarriak:

- Gurasoek seme-alaben hezkuntzarekin dituzten eginbehar eta eskubideak baztertzen dituzte.
- Ez dago arau edo mugarik, zer egin daitekeen eta zer ez jakiteko.
- Gurasoek ez diete eredurik eskaintzen seme-alabei.

Hezkuntza estilo horrek pertsonaren autonomia eta autokontrola zailtzen ditu, ez baitie eredurik eskaintzen seme-alabei.

## **Estilo indartzailea**

Hona ezaugarriak:

- Bada kontrol sendoa, baina ez zurruna.
- Arauak arrazoietan oinarritzen dira.
- Badaude eskubideak, eginbeharra eta obligazioak.
- Argi daude gurasoen eta seme-alaben zereginen arteko mugak.
- Seme-alabak zer autonomia duen, hura bultzatzen da pixkanaka, eta beti dakite badutela laguntza.

Estilo hori orekatua da, kontrol egokia eta behar adinako laguntza uztartzen baititu, seme-alabak hazi ahala.

# → → → 3. kapitulua

## 3.1.2. ARAUAK

Bizikidetasun egokia bermatzeko familiak lortzen dituen akordioak dira.

Baina, batez ere, hezkuntzako baliabideak dira gurasoentzat, zenbait helburu lortzeko erabili beharko dituztenak:

- Gurasoei kezka sortzen dietela eta arauen bidez orientatzen dituztela erakusteko.
- Beren adina dela eta, zenbait arrisku saihesteko.
- Arauak pixkanaka aldatu beharko dira seme-alabei gero eta autonomia eta erantzukizun gehiago emateko.
- Askatasuna erabiltzeko aukera emanen zaie, haren ondorioak onartzen ikas dezaten.
- Giza talde guztietan arauak daudela erakutsi behar zaie eta haiekin bizitzen ikasteko aukera eman.

### **Ondoren, zenbait orientazio nabarmentzako ditugu, familiako arauekin zerikusia dutenak:**

- Arauek muga argi batzuk zehazten dituzte. Seme-alaben bilakaeraren arabera aldatu behar dira.
- Bi parteren arteko akordioa behar dute izan. Arauaren ondorioak negoziatzean, nahita hartzen dute parte eta, ondorioz, arauak betetzeko aukera handia izaten da.
- Tinko eta iraunkor jokatu behar da. Seme-alabek argi eduki behar dute akordio bat betetzen ez badute, bere ondorioak izanen dituela.
- Arrazoituta egon behar dute, eta azaldu zergatik jartzen diren, zer garrantzi duten bizikidetasunerako eta ez direla gurasoen nahikeria.

- Ez luke desadostasunik izan behar aitaren eta amaren artean arau baten aurrean.

**“Hezkuntzako baliabideak dira gurasoentzat arauak, seme-alabak hezteko erabili behar dituztenak”**

## 3.1.3. KOMUNIKAZIOA

Komunikazioa, hau da, familiako kideen artean elkarri entzun eta ideia, sentimenduak, iritziak... adierazteko gaitasuna, funtsezko elementua da seme-alaben garapenerako.

Seme-alabek gurasoekin harreman egokia izateko, onartuak direla eta entzun egiten zaiela sumatu behar dute, beren sentsazio eta sentimenduak trabarik gabe azaltzen ahal dituztela.

# → → → 3. kapitulua

Gurasoek komunikazio horren aldeko giro egokia sortu behar dute, eta familiako kideen arteko maitasun harremanak bultzatu.

Gurasoek, beraz, komunikazio jarrera batzuk behar dituzte bultzatu, zer esaten den eta nola esaten den kontuan hartuz:

- “Entzuteko” prest egon, ez distraitu eta komunikazioa nahi dela erakutsi.
- Seme-alabak errespetuz tratatu, esaten dutenarekin ados egon edo ez.
- Seme-alaben tokian jartzen eta haien sentimenduak eta gaitasunak onartzen saiatu.
- Esan behar dutena bukatzen utzi, moztu gabe.

Seme-alabekiko komunikazioa hobetzeko beste modu bat gure emozio eta

iritziak garbi adieraztea da:

- Pentsatzen dena adieraztea, epaitu gabe; lehen pertsonan hitz egitea.
- Hariari lotzea, iragane-ko kontuak nahasi gabe.
- Eskatu eta ez exigitu (“nahi dut” baino hobea, “nahiko nuke”).

## 3.2 LAGUNAK

Adoleszentzian, ezinbestekoak dira lagunak norberaren identitatea eta identitate soziala finkatzeko.

Taldeak egoera berean daudenekin identifikatzeko aukera ematen du, eta haiengan aurkitzen da laguntza eta onespina.

Adoleszenteak beste esparru batzuk behar ditu, erreferentzia gisa, sozializazio prozesua osatzeko, eta lagunartek emanen dizkio.

Baina, erreferentzia eta

laguntza horien truke, taldeak arau batzuk betetzea eskatzen du eta bere eragina du. Familiak eta eskolak zenbat eta munta txikiago izan adolezentearentzat, orduan eta eragin handiagoa izanen du taldeak eta haren mendeko bihurtuko da.

### “Seme-alabekiko komunikazioa hobetzen da emozioak eta iritziak argi adierazten direnean”

Droga kontsumoan sartze-ko, gizataldeen eraginak berebiziko garrantzia du, eta lagunartek bereziki. Horregatik, familiak adolezentearen gaitasuna indartu behar du, taldeko harremanak egiten jakin dezan.

Hori dela eta, orientazioa eman beharko zaie seme-alabei taldeko harremanetarako, presio edo eraginaren aurrean “ezezkoa” eman eta erabaki autonomoak hartzen ikas dezaten.

# → → → 3. kapitulua

## ZENBAIT JARRAIBIDE EDO ORIENTAZIO, TALDEKO HARREMANETARAKO:

- Gurasoek aukera eman behar diete seme-alabei, txikitatik lagun talde batekin baino gehiagorekin ibiltzeko.
- Seme-alabek taldean zer harreman dituzten jakin behar dute gurasoek, eta txikitatik ohitu behar dituzte beren esperientziak kontatu eta esatera.
- Seme-alaben lagunak ezagutzea, inor kritikatu eta gaitzetsi gabe. Gurasoen iritziak jakin behar dituzte, baina giro egoki batean eta errespetuz.
- Taldeak dinamika eta jokabide desegokiak dituela ohartuz gero, gurasoek arau batzuk negoziatu beharko dituzte seme-alabekin, taldearen eragina deusezteko.

## ZENBAIT JARRAIBIDE, PRESIO ETA ERAGINEI EZEZKOA ESATEKO:

- Eredu egokia transmititzea, gurasoak beste batzuen edo moden eragintzean ez daudela erakusteko; kritikoak izatea publikitatearekin; nork bere irizpideak izatea garrantzitsua dela transmititu.
- Besteen eraginari nola aurre egin izan dioten kontatu seme-alabei, nola sentitu diren eta zer irtenbide eman dioten jakin dezaten. Halaber, iritziak eman eta gogoeta egitea.
- Zorionak ematea seme-alabei, presiopeko egoera bati behar bezala heltzen diotenean. Horrela, beste egoera batzuetan segurtasun handiagoz jokatzeko lagunduko diegu.

## ZENBAIT JARRAIBIDE, ERABAKI AUTONOMO ETA ARDURATSUAK HARTZEKO:

- Egoera eta uneak pixkanaka aurkeztea seme-alabei, haien gaineko erabakiak har ditzaten.
- Seme-alabek zailtasunak gainditzeko duten gaitasunean konfiantza izatea, eta gehiegi ez babestea.
- Konfiantzazko giroa sortzea, komunikazioaren alde jokatu duena.
- Taldearenaz bestelako erabakiak hartzeko seme-alabek (adoleszenteez batez ere) aurki ditzatekeen zailtasunak kontuan hartzea. Gurasoen laguntza eta orientazioa behar izaten dituzte beren erabakiak hartzeko.
- Pentsatutako erabakiak hartzeagatik ez dela beti erabaki zuzena aukeratzeko ikustaraztea. Pertsona guztiek hartzen dituzte okerreko erabakiak inoiz. Esperientziatik ondorioak ateratzea da inportantea, eta beste erabaki batzuetarako kontuan hartzea.

# → → → 3. kapitulua

## 3.3 ESKOLA

Eskola, familiarekin batean, garrantzi handiko gunea da, bertan seme-alaben bizi estiloa eta geroa osatuko duten jarrerak eta portaerak garatzen baitira. Ezinbestekoa da, beraz, lankidetzaren eta eskolaren artean, eta zehazkiago, drogamenpekotasunen prebentzioarekin zerikusia duten alderdiei dagokienez.

Familiaren eta eskolaren arteko harremanak ez dira gai akademiko edo notetarako bakarrik, baita egoera eta gai garrantzitsuei buruz hitz egiteko ere, hala nola lagunekiko harremanak, eskolan duen integrazioa eta egokitzapena, zenbateko ardura eta autonomia dituen, nola onartzen dituen arauak...

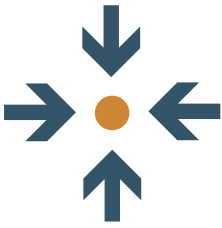
Horra bi arazo, eskolako porrota eta absentismoa, droga kontsumitzeko joerarekin zerikusi zuzena

dutenak. Oso azkar atzeman daitezke lankidetzaren eta komunikazioa dagoenean familiaren eta eskolaren artean. Horri esker, errazago aurkitzen dira konponbideak.

**“Seme-alabek txikitatik lagun talde desberdinak izan ditzaten saiatu behar dute gurasoek”**

Gai horiei loturik, garrantzitsua da:

- Seme-alabei txikitatik txertatzea eskolaren garrantzia, irakasleen eta eskolaren aldeko aipamenak eta iritziak azalduz.
- Gurasoen eta eskolaren artean harremana badagoela ikustaraztea. Bileretara, irakasleekin hitz egitera etortzen direla, hezkuntza arloan ados jartzen direla ikustaraztea.
- Gurasoen eta irakasleen interesa ez dela emaitza akademikotara mugatzen erakustea.
- Gogor jokatzeko eskolara huts, “piper”, egiten denean, arau koherente, negoziatu eta arrazoituak erabiliz.



# GOGOETARAKO OHARRAK



**Gurasoen taldeetan, maiz solasten dira umeen heziketaz eta ondoko hauek entzuten dira:**

“Ez dakigu zer egin”. “Beste muturrera pasatu gara”. “Lehen gurasoen mendean geunden; orain, umeen mendean”...

→ Zer iritzi duzu esaldi horien gainean? Ados zaude?



**Gizarte guztietan daude arauak: batzuetan idatziak, beste batzuetan ahoz-ahoz zabaltzen dira eta gehienetan ohiturak ezartzen ditu.**

Gurasoen eta umeen arteko harremanetan arazoak sortzen dira gai horren gainean. Harreman hori suspertzeko jarduera bat proposatzen dizuegu:

→ Etxeko arauak aipatu eta idatzi.

→ Ordenatu garrantziaren arabera.

→ Zergatik daude arau horiek eta ez beste batzuk?

→ Seme-alabekin hitz egin haiei buruz.

→ Arau guztiak betetzen dira, usu? Beren ordena mantentzen dute?







# → → → 4. kapitulua

[ Nola bultza ditzake familiak seme-alaben ingurune soziokulturalarekin zerikusia duten babes faktoreak ]

Ingurune hurbilenak (familia, eskola eta lagunak) badu eragina seme-alaben hazkundean eta besteekin dituzten harremanetan, baita gizarteak berak ere. Baina gizarte horrek bere ezaugarriak ditu, aurreko belaunaldiarenak ez direnak.

## 4.1 INGURUNE SOZIOKULTURALAREN ARRISKU FAKTOREAK

Gure gizartearen ezaugarriak diren elementu soziokultural batzuk arriskuak izan litezke, drogen kontsumoa ongi ikusi eta baloratuz eraman baitezakete.

Hona elementu horietako batzuk:

- Balore eta jarrera soziokulturalak.
- Komunikabideak eta publizitatea.

### BALORE ETA JARRERA SOZIOKULTURALAK

Gaur egungo gizartea konplexua da; pertsonak gero eta munta txikiagoa du eta oso azkar ematen dira aldaketak. Elkarren kontraiko baloreak izatea du ondorio eta horiek eragina dute seme-alaben sozializazio prozesuetan.

Droga kontsumoari dagokionez, eta orokorrean hitz egin nahi gabe, badago lotura droga kontsumoaren eta aisiako gizartearen baloreen artean: modernitatea, arrakasta, dinamismoa, ekintza, olgeta, hedonismoa eta presentismoa (Elzo, 1992).



# → → → 4. kapitulua

## “Gurasoek kritikoak izan behar dute publizitatearekin eta komunikabideen eraginarekin”

Zenbait baloreren adierazle gisa, taldeen bizimodu arautzen duten jarraiek agertzen dira, eta drogen kontsumoa bultzatzen dezakete:

- Joera hedonista; hau da, berehalako sentipen atsegin gozagarriak bilatzea.
- Egunean egunekoa, ekintzen ondorioa aurrez ikusi gabe bizitzeko joera.
- Nahi dena lortzeko, ahalegina ez baloratzea.
- Drogen kontsumoa eta bere ondorioak zilegi eta ongi ikustea.

### KOMUNIKABIDEAK ETA PUBLIZITATEA

Komunikabideak funtsezko elementuak dira drogen erabilera modu batera edo bestera ikusteko. Zenbait pertsona helduk eta adoleszenteek egia biritzat hartzen dituzte prentsan, irradian edo telebistan ematen diren mezuak.

Askotan, sinplifikatu eta itxuraldatua egoten da komunikabide horien informazioa drogamenpekotasunari buruz:

- Gehienetan, legeztatu gabeko drogei buruzkoak izaten dira, eta legekoak (alkohola eta tabakoak) ahanzten dituzte.
- Legezkoak izatearen edo ez izatearen arabera baloratzen dute substantzien arriskua.
- Drogak gizarteari kanpotik erasotzen diola

adierazten dute, kanpoko eskaintza dela, eta barneko eskaera ahanzten.

### 4.2 INGURUNE SOZIOKULTURALARI LOTURIKO BABES FAKTOREAK

Droga kontsumoari buruz beste mezu bat sortzea eta aisia eta denbora liberarako aukera osasuntsuak bultzatzea ditugu ingurune soziokulturala hobetzeko estrategiak.

- Familiaren barrenean, drogen erabilerearen inguruko beste mezu bat sortzeko, lehen-lehenik, gurasoek fenomenoaren ezagutza eta ulertu behar dute, estereotipo eta dramatizazioerik gabe: gaiarekin zerikusia duten alderdi guztien berri izatea; guraso elkarte eta taldeetan hitzaldiak, ikastaroak, mintegiak eta

## → → → 4. kapitulua

guraso eskolak bultzatzea, familiendako gai interesgarriak bila ditzaten; komunikabideen informazioarekin eta publizitatearekin jarrera kritikoa izatea, beste bide batzuetan datu gehiago bilatzen saiatuz...

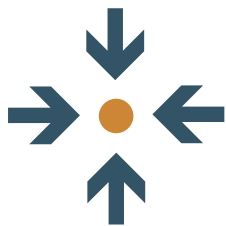
Seme-alabek eredu hori ikasten badiete gurasoei, lagungarria izan daiteke beren iritziak finkatu eta hartzen dituzten informazioekin kritikoki jokatzeko.

- Aisia eta denbora libre-rako aukera osasuntsuak bultzatzeko orduan, gurasoek zenbait orientazio eman behar lituzkete eta jarduera erakargarri eta interesgarriak eskaini, seme-alabek garapen pertsonala eta integrazio soziala modu osasuntsuan burutu dezaten.

Zenbait jarraibide gurasoentzat, aisia eta denbora libreko beste aukera batzuk sustatzeko:

- Gurasoek nola erabiltzen duten telebista, denbora librea zertan ematen (egonean edo ez), zaletasun osasuntsuak izatea, elkarte edo jarduera komunitarioetan parte hartzea, ... horiek eragina dute seme-alabengan beren astialdia erabiltzeko orduan.
- Ona da gurasoek kirola egitea seme-alabekin, txikiak direnetik, kultur ekintzetara edo natura eza-gutzeroa elkarrekin joatea. Horrela, zaletasun osasuntsuak bultzatuko dituzte.
- Komunitateak zer aukera ematen dituen, gurasoek haiei erreparatu eta seme-alabei helaraztea, baina, aldi berean, beren kabuz frogatzen animatzea.

- Jarduerak elkarrekin egitea proposatu, eskolan jarduerak planifikatzen eta garatzen laguntzea, baita elkarrekin eta administrazioetako baliabide psikosozial eta kulturaletan ere.



# GOGOETARAKO OHARRAK



**Bizi garen gizartean denbora libreak gero eta garrantzi handiagoa dauka, baita aisialdiko jarduerak ere. Zenbaitetan, aisialdi modu bat markatzen duen modari jarraitzen diogu, horren gainean gogoetarik egin gabe.**

Gogoeta horren bidez informazioa eskuratu dezakegu, denbora librea eta aisialdia gu geurok eta gure haurrak hezten laguntzeko.

Aipa ditzagun aisialdiko jarduerak eta denbora librea zertan erabiltzen dugun familiako kideek. Bereizi astegunak, asteburuak eta oporrak.

- Familiako kideek bat egiten dute jardueraren batean? Zertan? Zeinek?
- Gustora dabil kide bakoitza?
- Hobe daiteke?



# OHARRAK

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## → → → 5. kapitulua

[ Zenbait orientazio seme-alabentzat, drogen erabilerari buruz ]

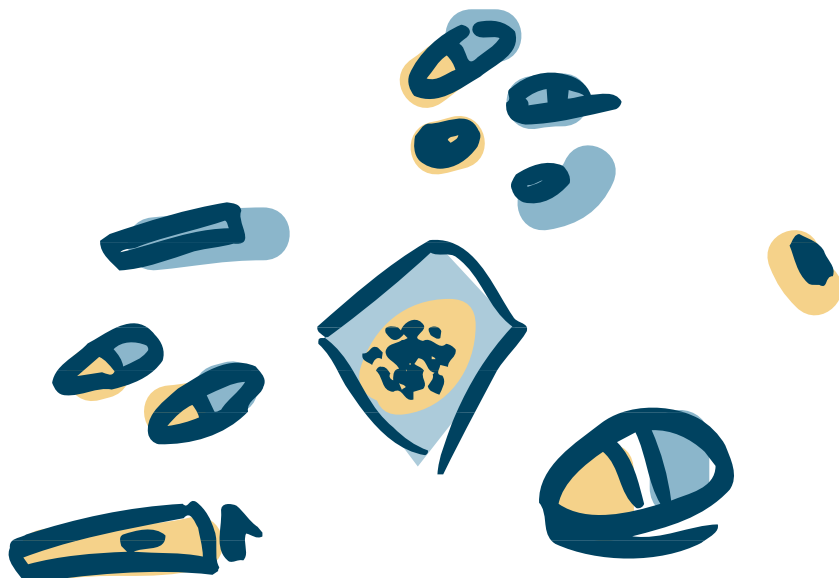
Atal honetan zenbait estrategia bildu dira, familiei ongi etorriko zaizkienak seme-alabekin drogamenpekotasunaren gaia landu behar dutenerako. Jarraibideak ere eman dira, lehen kontsumoen aurrean nola jokatu jakiteko.

Familiaren esku-hartzeak seme-alabengan eragin

ona izan dezan, giro egokia beharko da etxean; komunikazio ona, alegia. Gurasoek behar adinako sinesgarritasuna eta itzala izan beharko dute seme-alabentzat, beste itur sozializatzaileen eragina konpentsatu ahal izateko; gurasoek drogamenpekotasunaren fenomenoaren ezagutua behar dute, estereotipo

eta dramatizaziorik gabe.

Ez dute zertan adituak izan behar, baina oinarrizko ezagupen batzuen jabe bai, eta nora jo jakin behar dute informazioa eskuratzeke.



# → → → 5. kapitulua

## 5.1 NOLA HITZ EGIN DROGEN ARRISKUEZ?

Asko eta era askotakoak dira etxean drogen arriskuez hitz egiteko momentuak eta moduak. Hona jarraibide batzuk:

- Seme-alabei ematen zaien informazioak haien adinari, nortasunari, esperientziei, lehendik duten informazioari, dituzten beharrei... egokitua egon behar du.
- Informazio objektiboa eman, gauzak hanpatu gabe.
- Drogen erabilerari buruzko iritziak errespetuz aditzea, seme-alabek zer pentsatu eta nola jokatzeko duten jakiteko baliagarri izan da gurasoentzat. Hortik abiatuta, akordioak lortzen ahalko dira, eta seme-alabek bere eginen dituzte hartzen diren erabakiak.

- Elkarrizketa gurasoen hitzaldi ez bihurtzea.
- Seme-alabak libreki hitz egin dezaten utzi, eta tabuak galazazi. Gurasoek seme-alabaren iritziak ezagutu behar dituzte, nahiz eta gustuko ez izan.

- Elkarrizketak galdeketak izan ez daitezen saiatu (nork eskaini dizu?, noiz?, non?).
- Ez erabili denbora libre guztia seme-alabekin drogei buruz hitz egiteko. Presioa sentituko dute eta defentsara joko.
- Ez bukatu gaia egun bakar batean. Muturreko bi egoera hauek suerta daitezke:
  - Mezuek indarra galtzea, jazarriak sentitu eta baiezkoa ematea, lehenbailehen bukatze-arren.
  - Gurasoek gaia moldatuz eman eta bazterrean uztea.

- Gaia lantzen segitzea, ez dadin egun bateko kontua izan. Seme-alabek gogoeta egiten dutela ikusteko balioko du, eta aukera izan da elementu gehiago emateko, haien beharrik badute.

## 5.2 NOIZ HITZ EGIN DROGEN ARRISKUEZ?

Seme-alabei erantzun egin behar zaie galdetzen dutenean, haien galderak entzunda eta zenbat urterekin galdetzen duten ikusita harrizten bagara ere. Une horretan zer erantzun ez badakigu, erantzuna elkarrekin bilatzen saia gaitzke.

Zenbaitetan, ona da gurasoengandik ateratzea gaia, baina zaila da jakitea zer adinetan landu behar den drogamenpekotasunaren alderdi bakoitza.

## → → → 5. kapitulua

Gaien sailkapen bat proposatzen dugu, adinen arabera:

### **10 urte bitarte.**

Ez da egokia zuzenean drogen kontua ukitzea. Baina gai eta ideia hauek landu daitezke:

- Gozokiak modu kontrolatuan edo neurririk gabe jatearen arteko aldea: enpatxuaren arriskua.

- Botikak behar direnean eta tamainan hartuz gero onak dira, baina kaltegarriak medikuaren agindurik gabe hartzen badira. Etxean ez da “farmaziarik” behar.

### **10-14 urte bitarte.**

Ona dela legezko drogak (alkohola eta tabakoa) ez hartzea aipa daiteke, eta azaldu zein kaltegarriak diren osasunarentzat. Gazteak zergatik hasten diren kontsumitzen.

Gainera, gurasoek kritikoki jokatu behar dute gizar-teak bidaltzen digun mezuarekin, alkoholaren eta tabakoren kontsumoa arrakastari, olgetari, abenturari, lagunak egin eta ligatzeari lotzen baitie.

### **14 urtetik aitzina.**

Lehen aipatutakoaz gain, ona da legez kanpoko drogen gaia sartzea adin honetan eta egoera horrek gehitzen dituen arriskuak (substantzia aizunduak, legezko ondorioak...) azpimarratzea.



# → → → 5. kapitulua

## 5.3 NOLA JOKATU LEHEN KONTSUMOEN AURREAN?

Gurasoek kontuan hartu behar dute ez dela erraza jakitea noiz kontsumitzen duten droga seme-alabek. Komunikazio ireki eta egiatia sortzen duen giroa izatea da modu onena lehenbiziko aldia noiz den jakiteko, eta gurasoek seme-alabengan eragiteko gaitasuna izatea.

Hona oinarrizko printzipio batzuk, ildo horretan jokatzeko kontuan hartu behar direnak:

- Komunikazioa beti irekita egon dadin saiatzea. Horrela, seme-alabek drogekin zer harreman duten jakinen dugu eta eragina izan dezakegu.
- Ez izan axolagabe kontsumoaren aurre-

**“Etxean komunikazio ireki eta egiatia sortzen duen giroa izatea da lehen kontsumoen berri izateko modu onena”**

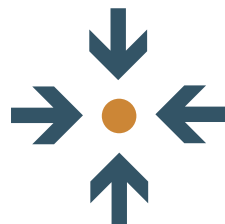
an; seme-alabek “drogak kontsumitzeak ez duela axolarik” uler dezakete. Duen garrantzia eman behar zaio.

- Ez jarri arau gogorrik kontsumoari. Bestela, ez dugu jakinen zein diren kontsumoaren inguruabarrak eta seme-alabak errebelatu eta urrundu daitezke.
- Harremanak estutu seme-alabengan eragina duten beste helduekin, ikastetxeko irakasle taldearekin batez ere, baita aisia edo denbora libreko jardueren bidez haiekin

harremanak dituzten irakasle edo monitoreekin ere.

- Akordioak egin seme-alabekin kontsumoa oztopatzeko edo arazoak sor ez ditzan. Horretarako, kontsumoaren nondik-norakoak, diren bezalakoak, ezagutu behar dira. Gurasoek zenbait neurri edo akordio hartu beharko dituzte kontsumoa galarazteko eta seme-alabek erabaki osasuntsuak beren kabuz hartzen ikas dezaten. Akordioak debeku hutsak badira, eta arrazoi, eztabaida edo gogoetetan oinarritu gabeak, ezin izanen dugu bermatu seme-alabek drogak ez kontsumitzea aurrean ez ditugunean.

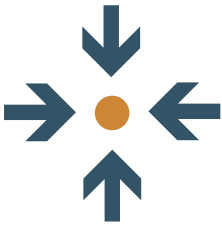
# GOGOETARAKO OHARRAK



**Jorgek 16 urte ditu eta goroztuxea etxeratu da goizeko ordu bata eta erdietan. Hamaika eta erdietan etorriko zela agindu zien gurasoei. Ama esperoan dauka, urduri. Kezkatuta dago, beldur da semeari zerbaiz gertatu ote zaion.**

Nola hartzen duzu?

- Errietan ematen diozu
- Erretolika botatzen diozu
- Zigortzen duzu
- Oheratzen laguntzen diozu
- Entzun egiten diozu
- Biharamunean hitz egitekotan gelditzen zarete
- Ez diozu deus ere esaten



# GOGOETARAKO OHARRAK



**Komunikazioa harremanaren oinarria dela uste dugu denok. Drogei buruz hitz egiteko orduan, oso gai bihurri eta korapilatsua dela esaten da. Baina beste gai bat gehiago baino ez da.**

Baieztapen hauek gauzak adierazteko modu desberdinak dira. Azter itzazue:

- Seme-alabek erre ez dezaten, ongi iruditzen zait biriketako minbiziaz hitz egitea.
- Drogei buruz hitz egiteko orduan, oso gai bihurri eta korapilatsua dela esaten da. Baina beste gai bat gehiago baino ez da.
- Zer, zenbat eta noiztik kontsumitzen duten jakitea da garrantzitsua.
- Ezin dut nire burua droga kontsumitzaile gisa agertu. Ez du axola nik zer egiten dudana.
- Legez kanpoko drogak baino ez dira nire ardua.
- Tabakoa eta alkohola ez dira drogak.

Gogoeta horrek bidea erakutsiko digu, seme-alabekin nola hitz egin behar dugun jakiteko.

**Hemendik aitzina, noiz hasi behar dugun ikusiko dugu, adinaren eta garapen mailaren arabera.**



# OHARRAK

Area with horizontal lines for writing notes.





# BIBLIOGRAFIA

[ Gomendatutako bibliografia ]

## 10 PASOS PARA AYUDAR A SU HIJO A DECIR NO AL ALCOHOL (GAZTE-LANIAZ ETA EUS-KARAZ)

Edex Kolektiboa  
Edex Kolektiboa. Bilbo,  
1993

## CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS FRENTE A LAS DROGAS

Matellanes Matellanes, M.  
EDS. Madril, 1999

## CÓMO TRATAR CON SUS HIJOS EL TEMA DE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL

Schwebel, R.  
Paidós. Bartzelona, 1991

## CUENTOS PARA LEER EN FAMILIA

Grasso Fitzpatrick, J.  
Paidós. Bartzelona, 1999

## DROGAS Y ADOLESCENTES

Funes, J.  
Aguilar. Madril, 1996

## GUÍA EDUCATIVA PARA TRABAJAR CON GRUPOS DE PADRES Y MADRES

Osasun Departamentua.  
Osasun Publikoaren  
Institutua. Osasuna  
Sustatzeko Atala.  
Nafarroako Gobernua.  
Iruña, 1995

## HABILIDADES SOCIALES Y AUTOCONTROL EN LA ADOLESCENCIA

Goldstein, A. eta lag.  
Martínez Roca.  
Bartzelona, 1989

## LA PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS EN LA FAMILIA

Drogei buruzko Plan  
Nazionala. Actuar es  
Posible bilduma.  
Barne Arazoetako  
Ministerioa. Madril, 1997



# INTERNET

[ Web-orri hauetan argibide baliagarriak aurkituko dituzu ]

---

**CONFEDERACIÓN  
CATÓLICA  
NACIONAL DE  
PADRES DE  
FAMILIA Y PADRES  
DE ALUMNOS**

[www.planalfa.es/CONCA](http://www.planalfa.es/CONCA)  
PA/

**CONFEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE  
ASOCIACIONES DE  
PADRES DE  
FAMILIA Y PADRES  
DE ALUMNOS**

[www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)

**EDEX KOLEKTIBOA**

[www.edex.es](http://www.edex.es)

**AYUDA CONTRA LA  
DROGADICCIÓN  
FUNDAZIOA**

[www.fad.es](http://www.fad.es)

**VIVIR SIN DROGAS  
FUNDAZIOA**

[www.fusd.org](http://www.fusd.org)

**INSTITUTO PARA  
EL ESTUDIO DE  
LAS ADICCIONES**

[www.ieanet.com](http://www.ieanet.com)

**PLAN NACIONAL  
SOBRE DROGAS**

[www.msces/pnd](http://www.msces/pnd)



## NAFARROAKO GOBERNUA:

### Drogamenpekotasun en Foru Plana

#### Zuzendaritza Teknikoa

Amaia, 2 A, beheko solai-  
rua

31002 Iruña

Tel.: 848 42 14 38/39/

40/41/43

Faxa: 848 42 35 10

Posta-e:

csanchao@cfnavarra.es

### Hezkuntza

#### Zuzendaritza

#### Nagusia

#### Pedagogi Berrikuntzako Zerbitzua

Santo Domingo, z.g. 31001

Iruña

Tel.: 848 42 66 04

Faxa: 848 42 60 52

Posta-e:

utdiseno@cfnavarra.es

### Osasun Publikoaren Institutua

#### Gizarte Osasunerako

#### Atala eta Osasuna

#### Sustatzeko Atala

Leire, 15

31003 Iruña

Tel.: 848 42 34 40/46/48

Faxa: 848 42 60 52

Posta-e: isp.promocion@

cfnavarra.es

### ZURE ESKUALDE- KO UDALEN GIZARTE ZERBITZU OINARRIZKOAK, LEHEN OSASUN LAGUNTZAKO TALDEAK, ADIMEN OSASUNEO ZENTROAK

### ZURE HAURRAREN IKASTETXEKO GURASOEN ELKAR- TEA.

### GURASOEN FEDERAZIOAK:

#### Asociación Navarra de Educación y Gestión. ANEG

Alfonso Beorlegui, 24

31015 Iruña

### Federación de Asociaciones de Padres Sortzen- Gurasoak

Descalzos, 50

31001 Iruña

Tel.: 948 22 13 80

### Federación Católica de Padres de Familia y de Alumnos de Navarra

San Gregorio, 17, 1.a

31001 Iruña

Tel.: 948 22 04 45

### Nafarroako Ikastolen Elkartea

San Anton, 3, 1.a

31001 Iruña

Tel.: 948 22 21 96

### HERRIKOA Ikasleen Gurasoen Elkartea

Juan M<sup>a</sup> Guelbenzu, 38 B

31005 Iruña

Tel. eta Faxa:

948 24 50 41

