

BANANTZE- EDO DIBORTZIO-EGOERAN DAUDEN GURASOENTZAKO GIDA

NOLA JOKATU SEME-ALABEKIN

UDAL GAIAK BILDUMA



Ciudades
Amigas
de la Infancia



II. HANUP
Haur eta Nerabeentzako
Udal Plana

Plan Local
de Infancia y Adolescencia
II PLINA



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

BANANTZE- EDO
DIBORTZIO-EGOERAN DAUDEN
GURASOENTZAKO GIDA

NOLA JOKATU SEME-ALABEKIN

Edizioa: Vitoria-Gasteizko Udala

Argitaratzailea: Haurtzaro eta Senitarte Udal Zerbitzua

Diseinua, maketazioa eta ilustrazioak: Erakunde komunikaziorako zerbitzua

Itzulpena: Euskara Zerbitzua

Inprimatzailea:

LG:

2021ko maiatza

AURKEZPENA

Gasteizko Udalaren egitekoa da, besteak beste, “gure udalerriko haur eta nerabeen eskubideak babestea, beraien ongizatea xede, eta horretarako beraien beharrezanean erantzuten zaie-lar bermatuko duten prebentzio eta babes neurriak garatzea”.

Gasteizko Haur eta Nerabeentzako II. Tokiko Planak (2018-2022) bere helburuen artean du gurasotasun positiboa sustatzea seme-alaben hazkuntzan eta zaintzan, gurasotasun positiboa sustatzeko ekintza unibertsalez eta gurasoei zuzendutako prebentzio-ekintzez baliatuta.

Udalak ibilbide luzea du egina alor horretan, eta haur eta nerabeen ongizatea lortze aldera familiari laguntzeko politikaren aldeko apustuarekin bat, Familia Bitartekaritzarako Programa jarri zuen martxan 2001. urtean, banantze- edo dibortzio-prozesuetan laguntzeko (Eusko Jaurlaritzak bere gain hartu zuen gero). 2006an, programako profesionalak egoera horretan zeuden gurasoentzako gidaliburu bat egin zuten, banaketaren eragina ahalik eta gehien txikiagotzeko, bai seme-alabengan bai bikotekideengan.

Gasteizko haur eta nerabeen egoerari buruzko 2017ko ikerketa-diagnostikoaren arabera, gero eta gehiago dira adingabeko seme-alabak izanik bikotea hautsita duten familiak, eta banaketa da dinamismoaren eta gatazken eragile garrantzitsuenetako bat familien barruan. Banatzea, tartean adingabeko seme-alabak daudenean, ez da erraza, eta bikoteari laguntza eman behar zaio egoerari ahalik eta hoberen aurre egin diezaion.

Familia Bitartekaritzarako Programan aurretik egindako lana kontuan hartuta, eta banaketa eta dibortzioei buruzko datuen arabera familia-eredu berriak areagotzen ari direla ikusirik, Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuak, gai horretan aditu diren profesionalen laguntzarekin, aipatutako gidaliburua eguneratu du, eta zaintza-modu eta familia-eredu berriei zein azken ikerketei erantzuten dieten eduki berriak txertatu ditu.

Hortaz, **Banantze- edo dibortzio-egoeran dauden gurasoentzako gida** honek familientzat eta haur eta nerabeekin lan egiten duten profesional eta gizarte-eragileentzat baliagarria izan nahi du, eta, aldi berean, tresna erabilerraza bikoteak haustean haur edo nerabeen babesgabetasuna sor dezaketen egoera gatazkatsuak prebenitzeko.

Jon Armentia Fructuoso

Gizarte Politiken, Adinekoen eta Haurren Saileko zinegotzi ordezkaria

ESKER ONAK

Gida hau egiteko, Gasteizko Udalak 2006an argitaratutako *Banantze- edo dibortzio-egoeran dauden gurasoentzako gida* hartu da oinarri. Lehen gida horren egileak honako hauek izan ziren: Nerea Laucirica Rubio, Gerardo Villar Moraza eta Mikel Abal Ciordia (Familia Bitartekaritzarako Taldea - EBI).

Deustuko Unibertsitateko Deusto Family Psych ikerketa taldeak, Ana Martínez-Pampliegaren gidaritzapean, zeuden materialak eta ezagutza zientifikoak berrikusi ditu, eta eduki berri eta eguneratuak erantsi.

Lantalde profesional horiei, gida hau egiteko izan duten prestutasuna eta eman diguten laguntza eskertzen dizkiegu.

Era berean, eskerrak eman nahi dizkiegu Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuko Yolanda Frías Pereda eta Batirtze Eguía Sastri, egindako ekarpenengatik, eta haien dedikazioagatik eta ilusioagatik. Eskerrik asko, halaber, Mónica Aceves, Raquel Aldea eta Naiara Mendietari, berrikusketa fasean laguntzeagatik.

Mila esker Udaleko Komunikazio Zerbitzuko Vicente Perales Morenori, diseinuan eta maketazioan egindako lanagatik.

Gida Haurtzaro eta Senitarte Zerbitzuan prestatu eta editatu dute Loli García García zerbitzuburuak eta Belén Ceberio Cuñado Familia Laguntzeko eta Babesteko Baliabideen buruak.

Sara Buesa Rodríguez

Gizarte Politikari, Adinekoen eta Haurren Saileko zuzendaria

1. URREZKO HIRU ARAUAK	11
2. GALDERAK	13
2.1 Nola eragiten die banaketak seme-alabei?.....	14
2.2 Nola azaldu banaketa seme-alabei?	15
2.3 Seme-alabei erabakia zenbat denbora lehenago jakinarazi behar zaie?	17
2.4 Nola konpondu zaintzaren arazoa?.....	18
3. BANAKETAREN AURREAN HAURRAREN EDO NERABEAREN EGOKITZAPEN PSIKOLOGIKOAN ERAGITEN DUTEN FAKTOREAK.....	19
3.1 Hori errazten duten faktoreak.....	20
3.2 Zailtzen duten faktoreak	21
4. SEME-ALABEI BANAKETA JAKINARAZTEKO ORDUAN KONTUAN IZAN BEHARREKO ZENBAIT GAI.....	23
4.1 Bost urte baino gutxiagoko seme-alabak	24
4.2 Bost eta zortzi urte arteko seme-alabak	24
4.3 Bederatzi eta hamabi urte arteko seme-alaba	25
4.4 Seme-alaba nerabeak.....	25
5. BALIZKO ERREAKZIOAK	27
5.1 Seme-alabek nolako erreakzioa izan dezakete banaketaren aurrean?	28
5.2 Zaindu zure seme-alabak, baina zu ere zaindu	29
6. AITONA-AMONEN EGITEKOA.....	31
7. BIKOTE BERRIEN ROLA	33
8. GOMENDATUTAKO IRAKURKETAK	35

1. URREZKO HIRU ARAUAK



Familia izaten jarraitzen duzue: seme-alabak ez dira dibortziatzen.

Babestu zure seme-alabak gatazketatik.

Anai-arrebek elkarrekin bizitzeko eta hazteko eskubidea dute.



Bikote-hausturaren prozesuan dauden gurasoek, jarduteko garaian, oinarrizko arau batzuk izan behar dituzte kontuan.

Lehena

Familia izaten jarraitzen duzue: seme-alabak ez dira dibortziatzen.

Gurasoak banantzen dira; beraz, seme-alabek ez dute zertan bi gurasoekin harremana galdu.

Banantze-prozesu batean hartu beharreko erabakiak helduei dagozkie, eta beti seme-alaben interesa lehenetsiz.

Bigarrena

Babestu zure seme-alabak gatazketatik.

Seme-alabek bi gurasoak behar dituzte. Beren bizitzako pertsonarik garrantzitsuenak dira. Horiekin harreman positiboa izateko beharra dute, elkarren artean borrokan aritu gabe. Helduek zuzenean konpondu behar dituzte beren arazoak, seme-alabak tartean sartu gabe, batekin edo besterekin batzeko eskatu gabe, mezulari- edo zelatari-lanak egin gabe. Batzuetan ezinezkoa izango da bikotekide ohien arteko laguntza, baina beti hobe izango da elkarren arteko errespetuzko harremana eztabaida eta deskalifikaziozkoa baino.

SEME-ALABENTZAKO OKERRENA EZ DA GURASOEN ARTEKO DIBORTZIOA, HAIEN ARTEKO GATAZKA BAIZIK.

Hirugarrena

Anai-arrebek elkarrekin bizitzeko eta hazteko eskubidea dute.

Ondorioz, gurasoek ez dituzte bananduko, eta etxe berean bizi daitezela erraztuko dute. Nerabezaro aurreratutik aurrera, eta, betiere, semeak edo alabak hala nahi izanda, utziko zaie anai-arrebei bereizita bizitzen.

2. GALDERAK



Argazkia: J W Ju (Unsplash)

2.1 Nola eragiten die banaketak seme-alabei?

Frogatuta dago familiako harremanen kalitatea dela faktorerik garrantzitsuena haurren eta nerabeen osasun emozionalean. Gertaera hori edozein familia-egituratan gertatzen da eta ez da aldatzen banandutako edota dibortziatutako gurasoen kasuan. Nabarmendu beharrekoa da harremanen kalitateak zerikusia duela seme-alabek bi gurasoekin igarotzen duten denborarekin edo maiztasunarekin. Kantitate eskasia konpentsatzeko kalitatea eskaintzea engainatzeko modu bat besterik ez da; garrantzitsuena da seme-alabak bi gurasoekin maiz harremanetan egotea.

Askotan, bikoteak zalantza izaten du, hau da, banandu edo elkarrekin jarraitu seme-alaben onerako, gatazka bete-betean egon arren. Erantzukizun hori bikotearen erabakia den arren, kide bakoitzarena, jabetu behar dugu seme-alabengan zer garrantzi duten harremanean dauden emozio negatibo guztiek (esate baterako, bestearekiko amorrua) eta horiek denboran duten iraupenak. Gauza bera gertatzen da haustura-prozesuan eta horren ondoren ere.

GURASOEN ARTEKO EZTABAIDA GOGORREK ELKARREKIN EDO BEREIZITA BIZITZEAK BAINO GEHIAGO KALTETZEN DUTE SEME-ALABEN OSASUN EMOZIONALA.

Banaketak seme-alabei eragiten die, baina bikotekide ohiaren artean zenbat eta kontrako sentimendu gehiago egon, eztabaidak zenbat eta handiagoak izan eta seme-alabak guztiaren jakitun izan, orduan eta modu negatiboagoan eragingo die.

2.2 Nola azaldu banaketa seme-alabei?

Banaketa-egoeran dauden gurasoak gehien kezkatzen dituen erabakietako bat seme-alabei jakinarazteko modua da, betiere, ahalik eta inpaktu txikiena eragite aldera. Gurasoak seme-alaben ongizateaz kezkatzen direla eta babesteko nahia dutela erakusten du horrek.

Alderdi hauek eduki behar dira kontuan:

- Zuen seme-alabei uler ditzaketen gaiei buruz soilik hitz egin. Horretarako, beren gaitasunetara eta ulertzeko ahalmenera egokitutako hiztegia erabiliko da. Ez esan gezurrik, baina ez hartu atsegin zuen bikotekide ohiaren alderdi negatiboetan.
- Zuen seme-alabekin hitz egitean, kontrolatu hunkiberatasuna, betiere, kezkatuta gera ez daitezen. Saiatu zuen seme-alabengan segurtasuna sortuko duen moduan jakinarazten. Sentimendu negatiboak modu egokian adierazi eta erabiltzea erdua da zuen seme-alabentzat.
- Ondo pentsatutako eta atzera-bueltarik gabeko erabakia dela esatea komeni da.
- Saiatu banantzeko erabakian erantzuleak, errudunak edo errugabeak ez aipatzen.
- Esan non biziko den guraso bakoitza eta nolakoa izango den bakoitzarekiko harremana. Banaketaren edo dibortzioaren ostean nolakoa izango den familiaren antolaketa, zer aldaketa gertatuko diren, horrela, prestatzen joan daitezen eta errazago onar dezaten.
- Banaketa ez azaldu modu irrealean, hau da, ez adierazi ez dela arazorik izango eta guztiok zorientsuak izango zaretela hasieratik; izan ere, guztioi kostatzen zaizue egoera berrira egokitzea.
- Jakinarazi egoera berriak ekar ditzakeen abantailak.
- Ez agindu betetzeko gai izango ez zareten gauzak.
- Gogoratu esaten den horrek bezainbesteko garrantzia duela esateko moduak.
- Beharrezkoa da zuen seme-alabekin behar bezainbestetan hitz egitea uler dezaten, zalantzak eta beldurrak argi ditzaten... Haurrak hazten ari diren heinean, zalantzak, galderak eta jakin-minak sortuko dira. Garrantzitsua da sentitzea banaketaz beti hitz egin dezaketela.

- Bi gurasoen presentzia beharrezkoa da haurra edo nerabea seguru senti dadin. Zuen maitasuna behar dute.
- Beharrezkoa da esatea banaketa helduen erabakia dela. Ez dio axola batek edo biek hartu duten erabaki hori.
- Beharrezkoa da adinera egokitutako informazioa elkarrekin ematea, erabakia hartuta dagoenean eta atzera-bueltarik ez duenean.

Gurasoek, erabakiari buruz seme-alabekin hitz egitean, ez dute eurek bakarrik hitz egin behar, besteei ere hitz egiten utzi behar zaie; esandakoak eta esateko moduak bezainbesteko garrantzia du semeak edo alabak ere hitz egiteak eta bere zalantzak, galderak... zein diren esateak. Beharrezkoa da beren pentsamenduak eta sentimenduak esan ditzaten animatzea. Gurasoek haurrei eta nerabeei lagundu behar diete beren ondoeza adieraz dezaten eta ez ukatu emozio negatiboak, beldurra edo amorrua baldin badituzte.

Horretarako adina dutenean, seme-alabei galdetu beharko litzaieke banaketaren ostean gurasoetako bakoitzarekin zer jarduera eta ohitura mantentzea gustatuko litzaiekeen, batez ere zaintzarik gabeko gurasoarekin. Era berean, garrantzitsua da seme-alaben gertakari garrantzitsuetan bi gurasoak hor egotea: urtebetetzeetan, ospakizunetan, ikasturte amaierako jardunaldietan eta abar.

Haurrak txikiak direnean, ez da komeni esatea banaketa “maitasuna amaitu delako” gertatu dela. Egia izan arren, hurrek pentsa lezakete gurasoek haiekiko duten maitasuna ere amai daitekeela. Aldiz, hurrek entzun behar dute gurasoen bizitzan haien jaiotzak zer nolako garrantzia izan duen. Hurrek jakin behar dute haiek edukitzea izan dela gertatu zaien gauzarik onena.

2.3 Seme-alabei erabakia zenbat denbora lehenago jakinarazi behar zaie?

Ez dago denbora-tarte estandarrik, kasu bakoitzaren arabera da, baina haurrak edo nerabeak erabakia eta gertatuko diren aldaketak onartzeko behar adinako denborarekin egin behar da. “Beharrezko denbora” diogunean, kasu gehienetan, gurasoetako batek etxea utzi baino astebete edo hiru aste lehenagoz ari gara.

Askotan, haurrek desadostasuna, nahigabea edo banaketarekin lotutako arazoak ez dituzte banaketa gertatzen den unean azaltzen, baizik eta urtebete geroago, edo batzuetan, baita geroago ere. Zuzenean edo zeharka beren haserrea erakusteko denbora behar izate horrek ezustean harrapatzen ditu gurasoak; izan ere, jakintzat ematen zuten seme-alabek dagoeneko “gaindituta” zutela egoera. Izan ere, ez da gauza bera beren bizitzan gertatzen diren aldaketez jabetzea eta ohitura horiek denboran modu konstantean mantentzea.

Gainera, ezin dugu pentsatu haserrea denborarekin desagertzen denik, batzuetan hori ez da horrela izaten eta beharrezkoa izango da profesionalen esku hartzea. Beste batzuetan gerta daiteke haserrea pixka bat desagertzea, baina horrek ez du esan nahi etorkizunean agertuko ez denik.



2.4 Nola konpondu zaintzaren arazoa?

Bikotea banantzen denean, askotan, konponbidea eman beharreko arazorik handiena seme-alaben zaintzarekin lotutako kontua da. Batzuetan, tirabirak izaten dira zein den gurasorik onena, edo zein dagoen prestatuago guraso-funtzioak egiteko.

Beharrezkoa da errealitatea den gertakari batetik abiatzea: seme-alabek bi gurasoekin dituzten harremanen jarraikortasuna, beste guztien aurretik, seme-alaben eskubidea da, eta era berean, gurasoen eskubidea eta obligazioa. Eskubide hori bermatzeko eta familia-harreman berriak egituratzeko modu desberdinak daude:

ZAINTZAK SEME ALABEN ELIKADURA, ARROPAK, HEZKUNTZA, OSASUNA, HIGIENEA ETA ETXEBIZITZA OBLIGAZIOAK OHIKOTASUNEZ NORK ETA NOLA AURRERA ERAMANGO DITUEN AIPATZEN DU.

Hiru zaintza mota daude:

Zaintza bakarra: hemen, haurra edo nerabea gurasoetako batekin bizi da ohikotasunez. Hala ere, guraso-ahala (seme-alabekiko gurasoek dituzten eskubideak eta egitekoak) partekatua izango da.

Zaintza partekatua: ez du esan nahi seme-alabek bi gurasoekin zehazki denbora berbera pasatu behar dutenik. Hala ere, zaintza bakarren kasuan baino konpentsatuago egon ohi dira; zaintza bakarrarekin murriztaileagoa baita.

Zaintza bereizia: Bi seme-alaba edo gehiago izan, eta anai-arrebak banantzen direnean gertatzen da. Seme-alabetako bat behintzat gurasoetako batekin biziko da eta gutxienez beste batek gauza bera egingo du beste gurasoarekin. Ez da aukerarik onena (salbuespen-kasuetan izan ezik) eta anai-arrebei elkarrekin bizi eta hezteko duten eskubidea kentzen zaie.

3. BANAKETAREN AURREAN HAURRAREN EDO NERABEAREN EGOKITZAPEN PSIKOLOGIKOAN ERAGITEN DUTEN FAKTOREAK



3.1 Hori errazten duten faktoreak

- Bi gurasoekiko errespetua ahalbidetzea, alderdi negatiboekin atsegin hartu gabe eta horietan nabarmendu gabe, eta beste gurasoaren alderdi positiboak, baina errealak nabarmenduz.
- Bikotekide ohiaren irudi “garbia” mantentzea, semeari edo alabari beste gurasoari buruzko mezu positiboak transmitituz eta errespetuzko jokabideak bultzatuz.
- Bi gurasoekin komunikazioa eta harreman jarraitua ahalbidetzea. Seme-alaben beharrei modu egokian erantzutea, bai ekonomiari dagokionez, edo hezkuntzarekin, osasun arloarekin edo arlo emozionalarekin lotuta.
- Gurasoarekin gozatzeko aukera eskaini eta beste gurasoari kontatzeko aukera eman haurrari. Era berean, bikotekide ohiaren gainerako familiarekin zituen kontaktuak erraztu (aiton-amonak, osaba-izebak, lehengusuak...).
- Ahal den neurrian, seme-alaben jarduera berberak mantendu (ikastetxe berera joan, eskolaz kanpoko eta kirol-jarduera berberak, lagun berberak...), banaketaren ondorengo aldaketak ahalik eta gutxien izan daitezen saiatzuz.
- Gurasokidetasunaren alde egitea, hau da, seme-alaben hazkuntzari eta hezkuntzari dagokionez erabakiak hartzeko garaian bi gurasoen artean negoziatzeko gaitasuna izatea, arauekin, mugekin eta diziplinarekin lotutako gaiak ere kontuan hartuta. Gurasokidetasuna oso garrantzitsua den arren, ez da beti errealitatea izaten. Kasu horietan, seme-alabak gatazkaren aurrean jartzea baino hobea da hazkuntza paraleloa mantentzea; hau da, gurasoen arteko topaketak minimizatu eta norberaren kargu daudenean, banaka aukeratzea seme-alabak nola hezi.

3.2 Zailtzen duten faktoreak

- Egoerarik okerrrena da gurasoen arteko etengabeko gatazken eta gatazka bortitzen partaide izatea. Hemen sartzen dira banaketaren aurretik zintzilik zeuden gaiengatik eztabaidak, ondarearekin eta ekonomiarekin lotutako gaiei dagozkienak, eta seme-alabekin lotuta, hezkuntza-irizpide eta -estilo desberdinak izateagatik sortutakoak.
- Gurasoetako bat galtzea. Bai haren absentiarengatik, bai harremana, batez ere alderdi emozionalegatik (maitasuna, ulermena, maitasuna, laguntza...), “hozten” denean, hondatu egiten da edo kalitate gutxiko harremana bihurtzen da.
- Seme-alabei bikotekide ohiaren kideetako baten mezu negatiboak helaraztea. Hemen sartzen dira aipamen degradagarriak, gutxiesgarriak, irainak, deskalifikazioak, kritikak... Hori guztia seme-alaben begietara gurasoaren irudia zikintzera zuzenduta (nahita edo nahi gabe).
- Seme-alabentzako harreman garrantzitsuak galtzea (aitona-amonak, izeba-osabak, lehengusuak, lagunak...) eta ohiko lekuak gehiegitan aldatzea (ikastetxe-aldaketak, eskolaz kanpoko jarduerak, kirol-jarduerak... aldatzea).
- Jokabideen edo aipamenen bidez, haurra edo nerabea gurasoetako baten etxean zoriontsu izatea eragozte, edo zoriontsu baldin bada, naturaltasunez eta segurtasunez kontatzeko aukera kentzea.
- Seme-alabekiko gehiegizko babes-jokabideak izatea, esate baterako, banaketaren aurretik onargarriak izango ez ziren jarduerak edo ekintzak baimentzea.
- Haurraren edo nerabearen egoera emozionalean eragitea, bai gehiegizko babesarengatik, bai gurasoetako baten sentimendu eta emozio negatiboen ulermena bilatuz eta horren partaide eginez. Esate baterako, tristura-, beldur- edo amorru-sentimenduak adieraziz seme-alabarengan pena eragiteko, xantaia emozionala erabiltzea babesa bilatzeko eta bestearen aurrean kokatzeko.
- Seme-alaben familia ordezkatzera bideratutako aipamenak egitea; esate baterako, bikotekide berriari aita edo ama deitzen saiatzea, edo egungo bikotekidea eta aurrekoaren arteko alderaketa egitea. Azken finean, haurren edo nerabeen pentsamendua, emozioak edo jokabidea manipulatzeko saiatzea bikotearen banaketarekin zerikusia duten arrazoiengatik, betiere, horrekin, bestea kaltetzea edo gutxiestea helburu izanik. Egoera horrek nahasmena, segurtasunik eza eta zaurgarritasuna sortzen du seme-alabengan, eta oso ondorio larriak ditu haiengan.

4. SEME-ALABEI BANAKETA JAKINARAZTEKO ORDUAN KONTUAN IZAN BEHARREKO ZENBAIT GAI



Argazkia: Jordan Whitt (Unsplash)

Gurasoek seme-alabei eman beharreko informazioa seme-alaben adinaren arabera izango da neurri handi batean.

4.1 Bost urte baino gutxiagoko seme-alabak

Azalpenak sinpleak, laburrak, zehatzak eta argiak izango dira; izan ere, bost urtera arte, gurasoak banatu ezinezko unitate gisa hartzen dira. Haurrari esan beharko zaio gurasoetako zein joango den etxetik, noiz eta nola ikusiko duen eta asko maite duela. Hori nahikoa izan ohi da. Ona da haurrak berekin eguneroko bizimodua egingo ez duen gurasoa biziko den etxe berria ezagutzea (baita bi helduekin bisitatzea ere), eta etxe berri horretan denboraldika bizi behar badu, bere logela bertan biziko den gurasoaren laguntzarekin apaintzea.

4.2 Bost eta zortzi urte arteko seme-alabak

24

Adin honetan gehiago jakiteko beharra dute. Zehazki, beharrezkoa da jakitea banaketak nola eragingo dien pertsonalki. Beren buruari egotz liezaiekete banaketaren errua eta etorkizunean familia berriz elkartuko denaren fantasia eta leialtasun-arazoak izan ditzakete. Haurrei gogorarazi behar zaie bi gurasoek lehen bezalaxe maitatuko dituztela.

Leialtasun-arazoak ugariak dira, beste gurasoa faltan botatzen du. Hori dela eta, positiboa izan daiteke egutegi bat osatzea beste gurasoarekin berriz noiz egongo den jakiteko.

4.3 Bederatzi eta hamabi urte arteko seme-alabak

Beren bilakaerako une honetan, gurasoen banaketa beren kontrolpetik kanpoko gertaera moduan ikus dezakete, helduen arazo gisa, eta ez beren arazoa; baina era berean, ona-txarra, edo zuzena-okerra terminoetan kezkatuta daude, ondo/gaizki dagoen horren zentzu zorrotzagoa dute eta arauak hausten dituen gurasoarekin haserreago ageri dira. Askotan, “helduak” sentitzen dira eta gurasoetako baten alde egiten dute “errudun-errugabe” terminoetan.

Batzuetan, adiskidetzeari bilatzen saiatuko dira.

Gainera, adin horietan beren identitate sexuala garatzen hasten dira. Hori dela eta, garrantzitsua da sexu bereko gurasoarekin ohiko harremana izatea, guraso hori izan bada etxea utzi duena.

4.4 Seme-alaba nerabeak

25

Seme-alaba nerabeak jokabide kontraesankorrak izan ditzakete banaketaren aurrean.

Batzuk “helduen” moduan portatzen dira eta banaketa ulertzen dute. Ez dute gurasoetako baten alde jarri nahi. Beste batzuetan, arazoa ukatzen dute, haserretu egiten dira edo beren baitan biltzen dira eta hartutako erabakiarekin ados ez daudela jakinarazteko jokabideak izan ohi dituzte, batzuetan, deskarga emozional handiarekin eta eztabaidak tartean izanik. Gogorarazi behar da nerabezaroan emozioak intentsitate handiz bizitzen direla.

Nerabezaroan, gaitasun- eta mendekotasun-sentimendu anibalenteak ageri dira. Ekonomiarekin lotutako kezkak dituzte; izan ere, dibortzioak baliabideen murrizketan dituen ondorioz jabetzen dira.

Nerabeak, oraindik ere, bi gurasoen laguntza emozionala eta jarduketara behar ditu.

Seme-alaben adina edozein izanda ere, beti da garrantzitsua beren erreakzioei adi egotea. Bere jokabidea helduegia denean, lagundu egin behar zaie emozionalki adieraz dezaten beren sufrimendua edo kezka. Dibortzioaren edo banaketaren ostean erreakzioek denboran luze jarraitzen badute, beharrezkoa izango da profesionalengana jotzea.

5. BALIZKO ERREAKZIOAK



5.1 Seme-alabek nolako erreakzioa izan dezakete banaketaren aurrean?

Gauzak oso ondo egin arren, banaketa oso modu zibilizatuan gertatu arren, bikote-hausturak, batzuetan, seme-alabengan atsekabe eta desakordio-erreakzioak eragiten ditu.

Ohiko erreakzioen artean hauek aipatu behar ditugu:

- Animo-egoera baxuarekin eta umore-aldaketekin lotutakoak: tristura, kezka, larritasuna, beldurra edo negarra.
- Animo-egoera haserrekorrekin lotutakoak: amorrua, haserrea, oldarkortasuna, umore txarra.
- Uzurtasunarekin lotutakoak: isolatzea, bakardadea, bere baitan biltzea, errua...
- Zenbait osasun-arazo agertzea: tripako mina, buruko mina, zorabioak, arazo dermatologikoak eta abar.
- Banaketaren aurretik arazorik ez zegoen testuinguruan edo lekuetan, edo dagoeneko gaindituta zeuden egoeretan arazoak agertzea: eskola-arazoak, lagunekin, lo-arazoak, elikadura-arazoak, arauak ez betetzea.

Gehiegizko erantzukizuna.

Banaketaren aurrean seme-alabek izan ditzaketen arazo guztiak beren bizitzan gertatzen diren aldaketen aurrean egoerarekiko desakordioa edo kezka erakusteko modu gisa uler daitezke.

Zure kasuan hori horrela bada, ulermena erakutsi seme-alabei, ez bota errua bikotekide ohia eta hitz egin zure semearekin edo alabarekin. Erreakzio horiekin batera, adinarekin bat datozen azalpen lasaigarriak eman behar litzaizkieke.

Eman egoeraren berri zure seme-alabarekin zuzeneko kontaktuan dauden helduei, esate baterako, irakasleei edo entrenatzaileei, betiere, erakutsi ditzaketen aldaketen aurrean bereziki adi egon daitezzen. Horrela, izan daitezkeen jokabide-aldaketei buruz eta errendimendu akademikoari buruz informatuta egon zaitezke.

Zure babesarekin eta guraso moduan emandako laguntzarekin nahikoa izango ez balitz, beharrezkoa izan liteke familiatik kanpo laguntza profesionala bilatzea. Arlo psikologikoko edo psikopedagogikoko aditu batengana jotzea erabaki ona da. Seguru egoera azter dezakeela eta zure semeari eta alabari laguntzeko jokabideak eman ditzakeela.

5.2 Zaindu zure seme-alabak, baina zu ere zaindu

Seme-alabak dituen bikote bat banantzen denean, ezkontide ohiarekiko harremana mantendu egiten da, kasurik gehienetan, urteetan zehar. Sentimendu mingarriek luzaroan irautea ekartzen du horrek (banantzea eta/edo dibortzioa pertsona batek aurre egin beharreko egoerarik estresagarrienetakoa da).

Emozio horiei aurre egin ahal izateko, negatiboei bereziki, beharrezkoa da egoera berrira ohitzeko denboraldi bat hartzea. Ondorengo hauek lagundu diote banandu diren gurasoei:

- lagunez edo familiarterkoz inguratzea.
- umorea erabiltzea.
- jarduera sozialetan parte hartzea.
- zaletasunak garatzea.
- ikastaroetan parte hartzea.
- ariketa fisikoa egitea.
- isolamenduarekin haustea ekar lezakeen jarduera oro garatzea.

Azkenik, kontuan izan egoera zuk bakarrik gainditu ezin baduzu, laguntza profesionala eska dezakezula egoera ahalik eta ondoen kudeatzen lagunduko dizun psikologo baten bidez.

Bestalde, gure hirian baliagarriak izan dakizkizukeen hainbat baliabide daude:

- AMAPASE elkarte (Arabako Guraso Bananduen Elkarte): laguntza eta babesa eskaintzen du banaketan zehar eta ondoren.
- Udaletako Gizarte Zerbitzuak: banaketan zehar edo banaketatik eratorrita beste arazo batzuk sortu baldin baldira (arazo ekonomikoak, etxebizitza-arazoa, genero-indarkeria, arazoak bikotekide ohiarekiko harremanean eta seme-alabak tartean egon...), dagokizun Gizarte Zerbitzura jo dezakezu eta bertan emango dizute arreta eta baloratuko dituzte eman ditzaketen laguntza-baliabideak.

- Banaketa eta dibortzio gatazkatsuetan Gurasokidetasun Positiboko “Egokitzen” programa: banaketan edo banaketaren ostean, semeak edo alabak gurasoen arteko arazo-egoeretan sartuta dauden familiei zuzenduta. Programa horrek guraso-trebetasunak eskuratzen eta ingurune seguru bat sortzen lagunduko die familiei, seme-alabei familia-errealitate berrira egokitzen eta era osasungarrian hazten lagunduko diena. Bestalde, seme-alabekin ere lan egiten da egoera berriari aurre egiteko. Aitona-amonei eta bikote berriei zuzendutako tailerrak ere eskaintzen dira. Informazio gehiago nahi izanez gero, dagokizun Udaleko Gizarte Zerbitzuetara jo edo 695782470 zenbakira dei dezakezu



6. AITONA-AMONEN EGITEKOA



Argazkia: Phillip Goldsberry (Unsplash)

Dibortzioak oso inpaktu emozional handia eragiten die aitona-amonei, eta batzuetan, depresio-sintomak eta sintoma psikosomatikoak antzeman daitezke, baita beren bizitzakalitateak okerrera egitea ere. Batetik, semearen edo alabaren ongizateak kezkatzen ditu; bestetik, egoera berriak beren ilobekiko harremanean zer nolako eragina izango duen kezkatzen ditu, eta zenbaitetan, familia-egitura berrian beren espazioa edo funtzioak topatzeko zailtasunak izaten dituzte.

Gainera, beren egunerokoan ere eragina izan dezake banaketa dela-eta seme-alabek laguntza ekonomikoa, etxera itzultzea edo etxeko gaiarekin lotutako beste batzuk eskatzen badizkiete.

Batzuetan, aitona-amonen eta seme-alaben, suhi-errainen eta iloben arteko lotura motaren arabera, aitona-amonen inplikazioa gatazka-iturri izan daiteke. Hori beste larritasun-arrazoi bat izan daiteke.

Era berean, batzuetan, dibortzioa aitona-amonak zigortzeko modu gisa erabil daiteke, ilobenganako sarbidea ukatuz. Horrela, batzen dituzten familia-loturak hausten dira.

Hala eta guztiz ere, komeni da gogoratzea aitona-amonak erreferente afektibo eta emozional garrantzitsuak izan daitezkeela adingabekoentzat eta komeni da beren bizitzetan mantentzea. Gainera, “aitona edo amona” izatea beren identitatearen parte da, eta ilobekiko hausturak beren ongizatean eragingo du, beren osasunean eta bizitza-kalitatean ondorio negatiboak eraginez.

Hala eta guztiz ere, aitona-amon askorentzat, beren seme-alaben dibortzioa edo banaketa aukera egokia izan daiteke rol berriak hartzeko.

Izan ere, babesa eta maitasuna eskaintzeaz gain, “egonkortasun-oasi bat” izan daitezke semearen edo alabaren bizitzan gainerako guztia aldatzen ari den unean. Hori dela eta, familia-dinamika berri horretara egokitzea erronka izango da eta aitona-amonen rola oso garrantzitsua izan daiteke seme-alabentzat eta ilobentzat.

**HAURRAK EDO NERABEAK AITONA-AMONEKIN ETA FAMILIAKO
GAINERAKO KIDEEKIN HARREMANA MANTENTZEN JARRAITZEKO
ESKUBIDEA IZANGO DU**

7. BIKOTE BERRIEN ROLA



Dibortzioaren aurrean gertatzen den ondoeza eta kudeaketa-zailtasunak areagotu egiten dira gurasoetako batek harreman berri bat hasten dutenean, eta are gehiago bikote horrek beste harreman bateko seme-alabak gehitzen ditutenean edo bikoteak aurrerago ondorengoak izaten ditutenean.

Familia berreraikiak beste familien antzeko beharrak dituzte. Hori bai, egitura konplexuagoa dute eta behar berezi batzuk dituzte. Hori dela eta, zailtasunak izan ditzakete, eta horiek prebenitzea eta, egoerak hala eskatuz gero, lantzea komeni da.

Familia-funtzionamendu egokia une desberdinak zaindu izanaren arabera izango da, seme-alabei gurasoen banaketagatik dolurako baimena emanaz eta pauso bakoitzak behar dituen denborak behartu gabe. Era berean, kide berriek familian hartutako erri-moek eta funtzioek ere funtzionamedu egokiaren alde egingo dute.

BERRERAIKITAKO FAMILIAKO KIDE IZATEAK INPLIKATUTAKO KIDE GUZTIEN AHALEGINA ESKATZEN DU, BAINA HELDUEN ERANTZUKIZUNA DA FAMILIA BERRIAK KIDE GUZTIEI ETA BEREZIKI HAURREI ETA NERABEEI ONGIZATEA ESKAINTZEKO BALDINTZA EGOKIAK JARTZEA.

Maitasuna, jarraibide argiak, negoziazio iraunkorra eta elkarrekiko errespetua izango dira familia berreraikiaren beharrezko osagaiak.



8. GOMENDATUTAKO IRAKURKETAK



SEME-ALABENTZAT

“Emocionario”. 3 urtetatik. Cristina Nuñez. Palabras Aladas argitaletxea.

“Los padres de Sara se separan” 3 – 6 urte. Christina Lanblin. Edelvives argitaletxea.

“La novia de mi papa también me quiere”. 4 urtetatik. Nuria González y Carles Alberdi. A Fortiori argitaletxea.

“Mi familia es de otro mundo”. 5 urte. Celia Blanco. Uranito argitaletxea.

“Papá ya no vive con nosotros”. 6 – 8 urte. Manuel L. Alonso. S.M. argitaletxea.

“Vivo en dos casas”. 8 urtetatik. Mariam de Swet, Nynke Talsma. Malsinet argitaletxea.

“Mis padres se separan: ¿y yo qué?”. 10 urtetatik. Françoise de Guibert y Dorothée Jost. Marenostum argitaletxea.

“Campos verdes, campos grises”. 12 – 14 urte. Úrsula Wolfel. Lóñez argitaletxea.

“Cuaderno de agosto”. 12 – 14 urte. Alice Vieira. Anaya argitaletxea.

“El diccionario de Carola”. 12 – 14 urte. Carmen Gómez Ojea. Edebé argitaletxea.

“Lili, libertad”. 12 – 14 urte. Gonzalo Moure. S. M. argitaletxea.

“Mi mano en la tuya”. 12 – 14 urte. Mariasun Landa. Alfaguara argitaletxea.

La colección de Simón. “Sábado, ¿qué vamos a hacer hoy?” eta “Mamá sale esta noche”. Juliet Pomés Leiz. Tusquets argitaletxea.

“Etxe bitan bizi naiz eta zer?” Miren Agur Meabe. Elkar argitaletxea.

HELDUENTZAT

“Divorcio difícil: terapia para los hijos y la familia”. Marla B. Isaacs, Braulio Montalvo, David Abelson. Amorrortu argitaletxea.

“El niño ante el divorcio”. Encarna Fernández Ros, Carmen Godoy Fernández. Pirámide argitaletxea.

“Creencias infantiles sobre la separación parental. Psicología Conductual”, 7(1), 49-73. Marta Ramírez, Juan Botella, José A. Carrobes.

“Custody and child symptomatology in high conflict divorce: an analysis of latent profiles”. Ana Martínez-Pampliega, Marta Herrero, Susana Cormenzana, Susana Corral, Mireia Sanz, Laura Merino, Leire Iriarte, Iñigo Ochoa de Alda, Leire Alcáñiz, Iratí Álvarez, 33(1), 95-102. Psicothema.

“Hijos y el divorcio - las 50 formas de ayudarles a superarlo”. Nicolas Long y Rex Forehand. Mc Graw Hill argitaletxea.

“El divorcio explicado a nuestros hijos”. Stéphane Leroy, Patricia Lucas. El Aleph S.A. argitaletxea.

“El divorcio explicado a los niños: cómo ayudar a los niños a afrontar el divorcio de sus padres”. Cynthia Macgregor. Obelisco argitaletxea.

“Después del divorcio: efectos de la ruptura matrimonial en España”, Diego Ruiz Becerril. Centro de Investigaciones Sociológicas argitaletxea.

“Cómo explicar el divorcio a los niños: un manual para adultos”. Roberta Beyer, Kent Winchester. Oniro argitaletxea.

“Cuentos para enseñar a tus hijos a entender el divorcio”. Guía para padres. Janet R. Johnston, Karen Breuning, Carla Garrity, Mitchell Baris. Zenith argitaletxea.

