



# ARAUAK ETA MUGAK FAMILIAN.

**Nola ezarri modu asertiboan.**

Leyre Cano

Guraso trebakuntza eta  
bidelaguntza bakarkako saioetan

644850506 - [info@leyrecano.com](mailto:info@leyrecano.com)

# ZER AZTERTUKO DUGU?

- Arauak eta mugen nondik norakoak. Sarrera.
- Zertarako eta zergatik? Funtzioak.
- Nola?
- Guraso konsziente eta inspiratzaileak
- Emozio eta beharren zaintza
- Askatasuna eta mugen arteko oreka jolasean



# HELBURUA

Familian harreman orekatu, osasungarri eta onuragarria izateko zer behar dugun ikusiko dugu, hori garatzeko beharrezkoak diren arauak eta mugak nola jarri landuz.

ETA ZU ZEIN HELBURUREKIN ZATOZ?  
ZER BEHAR DUZU?



# ARAUAK ETA MUGAK

● Harreman MUGAK beharrezkoak dira eta geure burua kokatzen laguntzen digute. Nor garen eta nor ez garen ikasteko balio digute.

● ARAUAK inposatu edo onartzen diren printzipioak dira, jarrera bat zuzentzeko edo ekintza bat egin edo horren garapen egokia bermatzeko.



# ARAUAK ETA MUGAK

Autokontrol eta autoerregulaziorako: haurrak ezinegona sentitzen duenean, dena nahi dutenean mugarik gabe... lagungarriak izango zaizkie mugak.

Gizarteratze prozesurako garrantzitsuak dira, eguneroko bizitzako errutinak lagungarriak izango zaizkielarik.

Segurtasuna sentitzeko, errutinek, arauak eta mugek ordena emango diote eta horrek segurtasuna senti arazako die.





**KONFIDANTZA ETA  
SEGURTASUNA**

**TINKOTASUNA ETA  
MAITASUNA**

ARAUAK ETA MUGAK:

ZERTARAKO ETA  
ZERGATIK?

FUNTZIOAK:



Haurrak babesteko



Segurtasuna ematen dielako (fisikoki  
nahiz emozionalki)



Erreferentzia funtzionalak sortzen  
laguntzeko



Balio edo printzipioak sortzen laguntzen  
dielako



Gizartean bizitzen laguntzeko





ARAUAK ETA MUGAK:

ZERTARAKO ETA  
ZERGATIK?

FUNTZIOAK:



Haurrak "agindu" ezkerro, gurasoa baino boteretsuagoa sentitzen bada, ez da babestua sentituko



Bere muga propioak eraikitzen joango da, bere burua gidatzen joateko



Mugarik gabe, utzikeria edo zaindu gabe, sentituko direlako, galduta.



Autokontrola garatzeko





ARAUAK ETA MUGAK:

NOLA JARTZEN DITUGU?  
ETA NOLA MANTENDU  
ETA ZAINDU?

ZAINZA, BABES  
ETA HEZIKETARAKO  
DISEINATUAK



Mezu argi eta laburrak. Koherenteak.



Errealista eta tinkoak, sendoak.



Nahitaezko, beharrezko eta  
garrantzitsuak



Maitasuna ala goxotasuna galdu gabe,  
agresibitatean erori gabe. Neutraltasuna  
mantenduz.



Ekidin zehaztugabekoak eta laxoak.  
Baita zurrun edo zorrotzegiak.



ARAUAK ETA MUGAK:

NOLA JARTZEN DITUGU?  
ETA NOLA MANTENDU  
ETA ZAINDU?

ZAINZA, BABES  
ETA HEZIKETARAKO  
DISEINATUAK



Gorputz adierazpena zaindu, ahozkoa ez den komunikazioa



Presentzia gakoa da. Esaten dudana gain, zer transmititzen dut, ikustezina den horretan?



Bikote ala bidelagunen arteko adostasuna, kontsetsua beharrezkoa da



Hitza mantendu behar dugu. Baiezkoa ala ezezkoa bukaerarte mantendu, tinkotasuna eta koherentzia bermatu



Geure hanka-sartzeak onartu, barkamena eskatu eta horiek ez errepikatzeko aldaketak egin



Gu eredu izan behar gara

# Zer ikusi hura ikasi



NOLA?

KOMUNIKAZIO  
ASERTIBOA



# BARNE BOTEREA MANTENDU



Benetan guk nahi deguna, guk nahi degunean egin dezatela nahi al dugu?

Bere boterean dauden haur kontzienteak hezi nahi ditugu ala sumisoak?

"Ez" esatearen garrantzia eta frustrazioaren bizipenaren bidelagun izatearen garrantzia.

## Non kokatzen naiz komunikatzeko? Karpman-en triangelu dramatiko



### Ni + zu -

Behar ez denean edo  
esfortzu handiz laguntzen du.  
Laguntzen dituenak gehiegi  
babesten ditu.

"Salbatzailea"

"Erasotzailea"



### Ni + zu -

Besteen hanka-sartzeengatik  
haserretzen da eta besteak  
gaizki tratatzen ditu.



Biktima

### Ni - zu +

Zailtasunen aurrean hurren  
paperean jarduten da eta  
jasotako tratu txarrarengatik  
gorrotoa gordetzen du.

**Non kokatzen naiz komunikatzeko garaian?  
Karpmaen triangelu dramatiko**



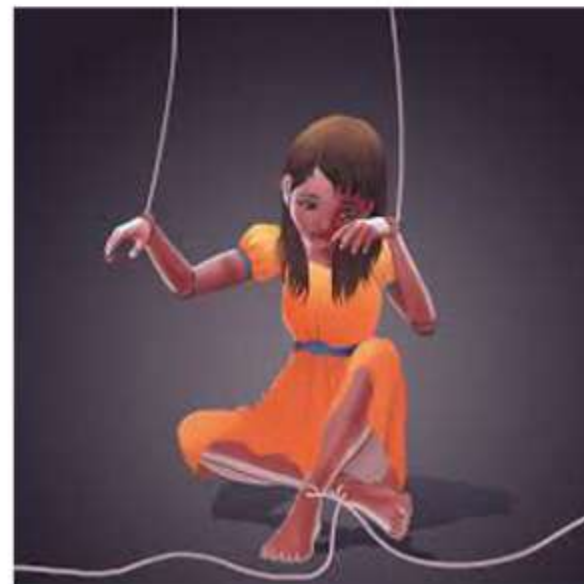
SALBATZAILE gisa

ASERTIBOKI ETA ENPATIAZ  
KOMUNIKATUZ  
NIRE BOTEREAN,  
ZENTRATUA



ERASOTZAILE gisa

BIKTIMA gisa



“Biktima”



## NOLA IZAN GURE EKINTZEN BITARTEZ INSPIRATZEN DUTEN GURASO KONSZIENTEAK



"Presentzia"ren garrantzia



Geure zentruan egonda, geure barne  
botere edo botere pertsonala eutsiz



Geure historia, haurtzaroko  
esperientziak behatu eta ulertuz,  
digerituz, gaindituz.



# ARAUAK ETA MUGAK

Maiz baietz esatea erresagoa izan daitekeen arren, arrazoitutako ezezkoak mesedegarriak izan ohi dira.

Ereiten dituzuen haziak jasoko dituzue. Haurtzaro -nerabetzaro lotura.

Auto-erreferentzia kontziente eta asertiboa: beste gurasoen aholku eta ideiak entzutea interesgarria izan daiteke. Era beraen, azken erabakia norberarena da. Norberak bere irizpideak ezartzea beharrezkoa da.





## ARAUAK ETA MUGAK



Entzunak, ikusiak, babestuak eta ulertuak izateko beharrak asebetete



Komunikazioaren garrantzia. Azaldu zergatiak, zenbat, noiz eta nola.



Jolasa eta sormena arauak eta mugak ezartzerakoan

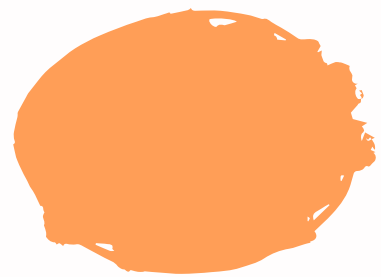


Perfektzionismo, frustrazio eta errudun sentimenduak: kontuz, hankasartzeak egongo dira, ekidin errudun sentitzea. Geure buruari ere mugak jartzeko behara dugu. Perfektua baino opitmoa ere erabili behar dugu.

Seme-alaben jokaera eta  
jarrerak famililaren  
osasun eta ongizatearen  
termometroa izango dira



Nola zaintzen ditugu seme-alaben  
EMOZIO ETA BEHARRAK  
muga eta arauak jartzen ditugunean?



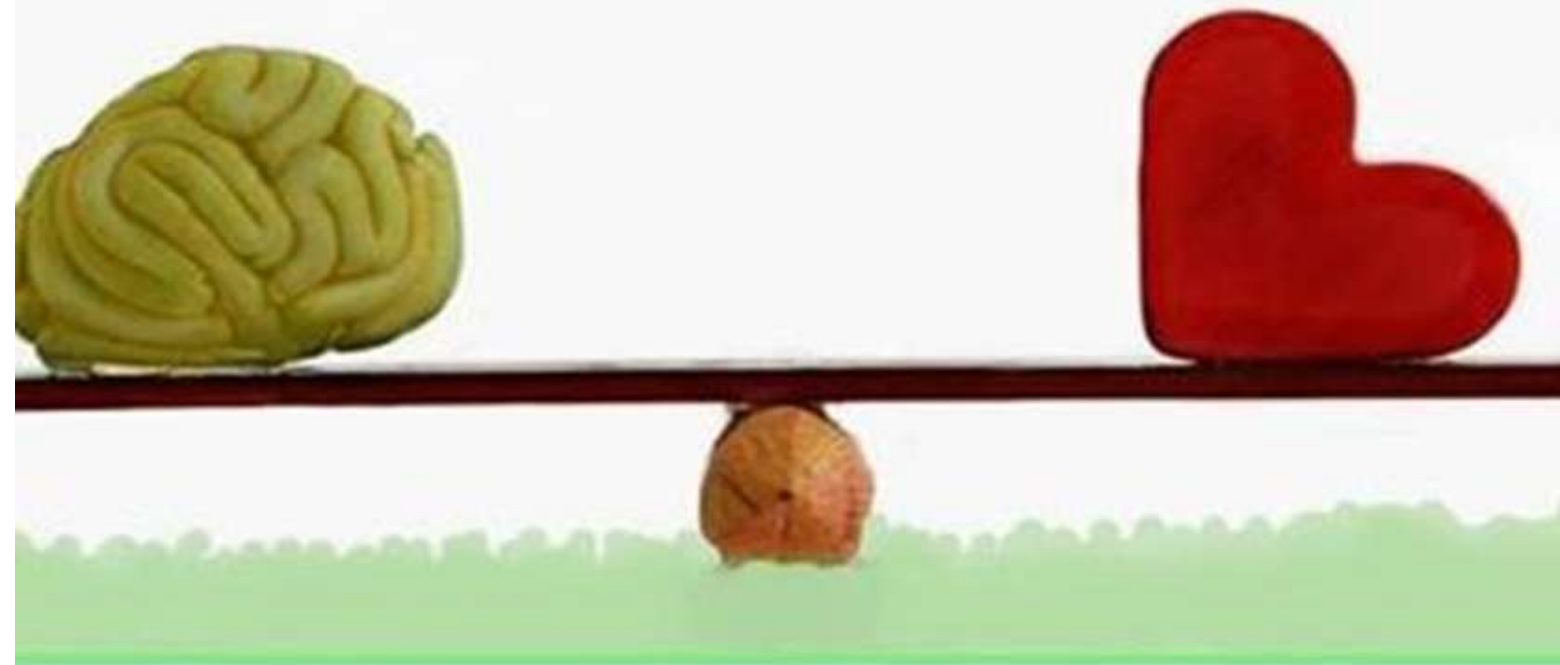


Nola jarduten  
garen zaintzea  
garrantzitsua da



**Educar la mente  
sin educar al corazón  
no es educar en absoluto**

**ARISTÓTELES**





**JARRERA EDO JOKAERA(K)**



**EMOZIOA(K)**



**BEHARRA(K)**

Asetuak edo asetu gabeak



**SINISMENA(K)**

*Mundua ikusteko bakoitzak dituen betaurreko edo filtro pertsonalak  
(kultura eta bizipen propioetatik baldintzatuak)*

# EMOZIOEN TXOKOA



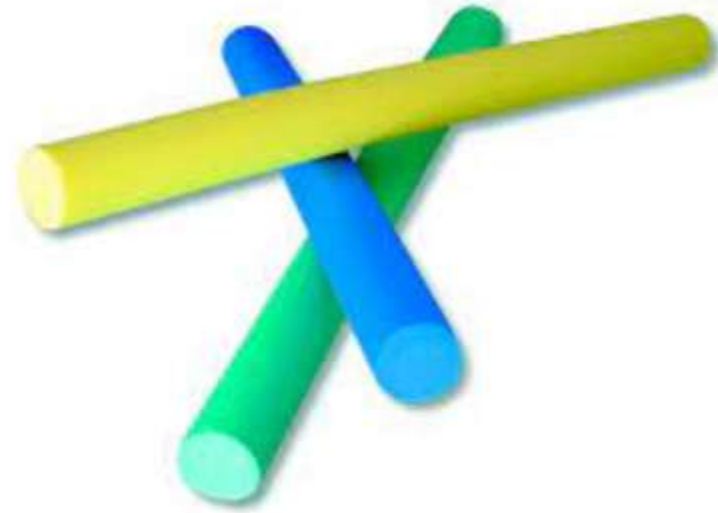
<http://areatzaherrieskola.blogspot.com/>



# EMOZIOEN TXOKOA



# EMOZIOEN TXOKOA



# EMOZIOEN TXOKOA



# NERABE ETA HELDUENEN HASERRE/EMOZIOEN KUDEAKETA

Garraxi egin, dantzatzuz askatu, ariketa fisikoa, puching balla jo, txurroarekin kojn bat jo, 3 aldiz sakon arnasa hartu, margotu, papera puskatu...



## KOMUNIKAZIO EZ BORTITZA

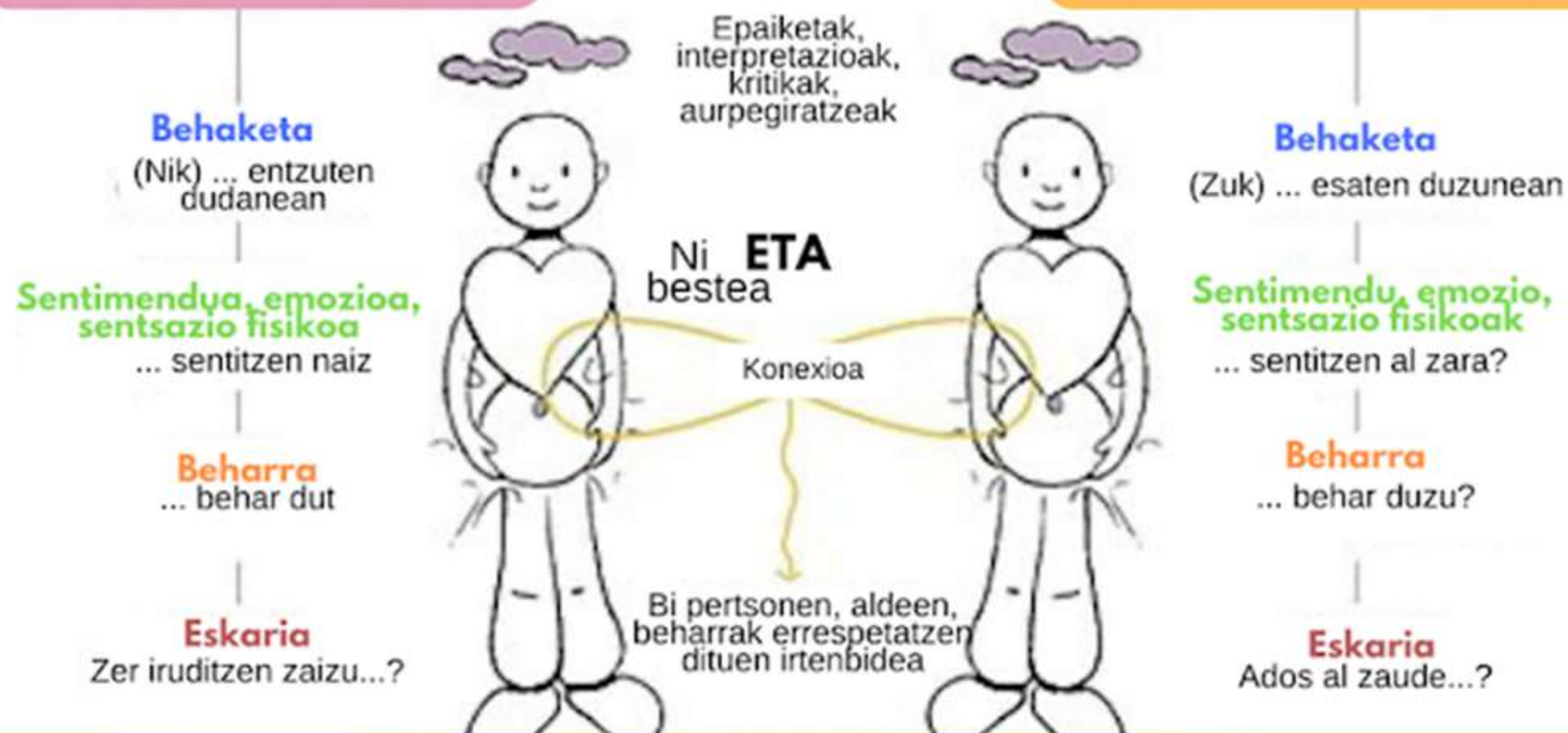
Marshall Rosenbergekin proposatutako prozesua

### NORBERAREKIKO ENPATIA ADIERAZPEN AUTENTIKOA

Argi entzun eta espresatu  
nere barruan gertatzen dena  
epaitu eta exijitu gabe

### ENTZUTE AUTENTIKOA

Bestearengan gertatzen dena  
enpatiaz entzutea  
epaitu eta exijitu gabe



INTENTZIOA: IREKITASUN ETA ONBEROTASUNA

# EGOERA ETA ADINERA MOLDATU



Nor daukagu parean? Adina, gaitasun eta garapen etapa kontutan izan



Zein da gure rola? Zaintza eta babesak, emozio eta beharrak asebetete



Arau eta mugen komunikazioa moldatu eta bermatu



\*Ikusi bukaeran, haurren garapenaldiak

ADI ETA KONTUZ TEKNOLOGIA BERRIEKIN!  
ARAUTU, MUGATU ETA GERTUKO JARRAIPENA BURUTU



# Talde lana



Koherentzia, batasuna, elkarrizketa eta negoziaketaren garrantzia.



Familian jolastearen garrantzia. Sormena eta humore gako.



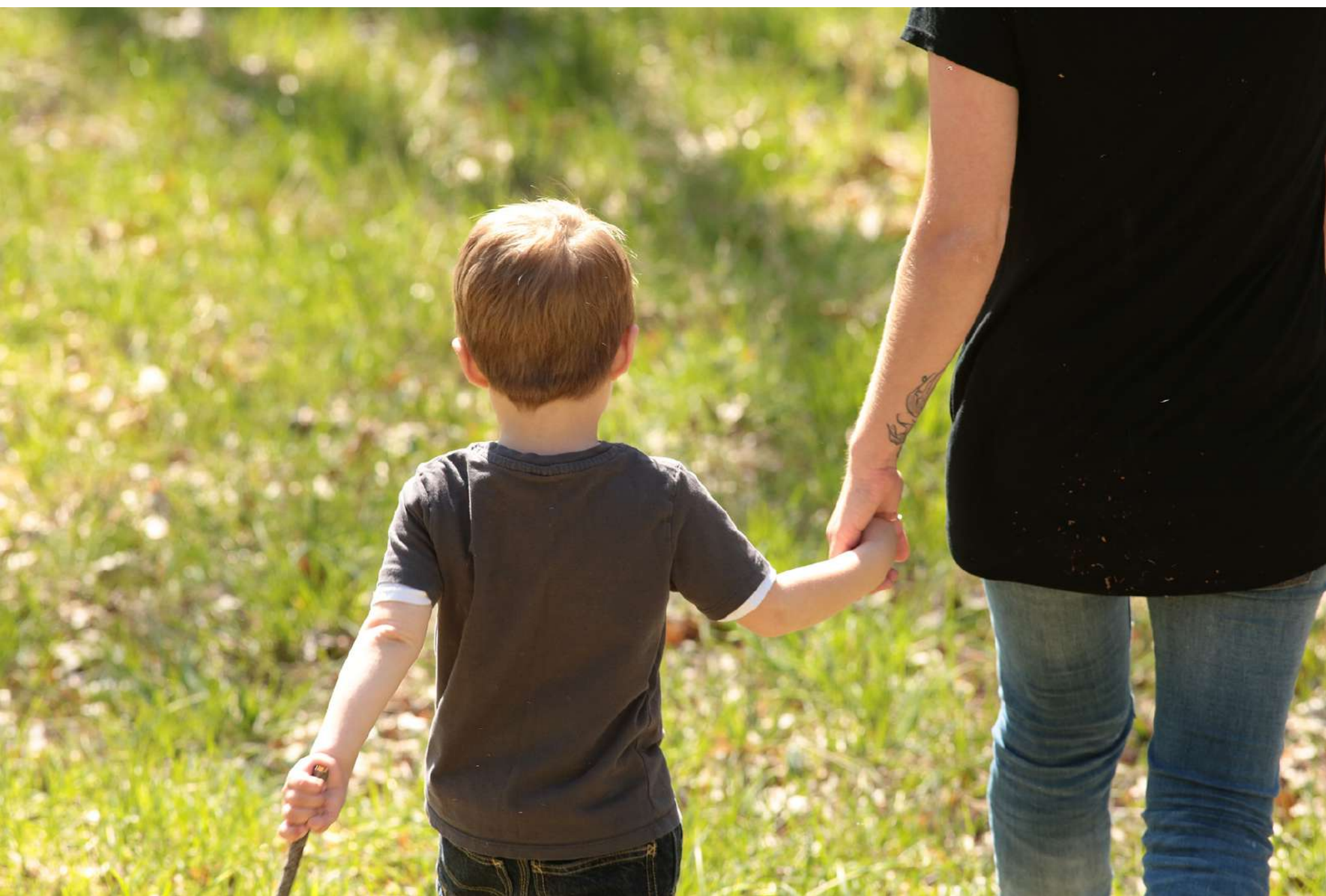
Bikotea edo haurraren bidelagunak talde kohesionatu sendo bat izan behar dute. Bat egin eta norabide berean jardun





# LABURBILDUZ

PRESENTZIA + ASERTIBITATEA +  
BARNE BOTEREA-NIRE ZENTRUTIK  
JARDUN.



● %100ean TINKOTASUNA %0  
agresibitate edo bortizkerai

● Entzunak, ikusiak, ulertuak eta  
MAITATUAK sentitzeko beharra asebete

● Arauak eta mugak ARGI ezarri +  
ondorio logikoak adostu + FAMILIA  
BILERA/ASANBLADAK

● Errutina eta transizioen garrantzia,  
tinkotasuna eta bidelaguntza gehi  
JOLASA, LUDIKOTASUNA gehitu

● Frustrazioa kudeatzeko gaitasuna,  
autoerregulazio eta autokontrola garatu

● Heldu erreferentearen funtzioak:  
MAITASUNA eta TINKOTASUNA,  
ZAINTZA eta SEGURTASUNA

● ZER IKUSI HURA IKASI.

● Hezkuntza estiloak + NORBERAREN  
EMOZIOEN kudeaketa



# ESKERRIK ASKO

Leyre cano, psikopedagogia,  
formakuntza eta bidelaguntza

[ifno@leyrecano.com](mailto:ifno@leyrecano.com)

644 85 05 06

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

## HAURRAREN GARAPEN ALDIAK

### 0-3 URTE

\*Garrantzitsua da garai honetan haurrak mundua “ona” dela bizitzea, honela ireki egiten baita, ziur sentitzen da eta honela hazi egiten da.

- Amarekin lotura handia.
- Gorputza erabili munduarekin harremantzeko.
- Muga fisikoen beharra.
- Imitazioaren bidez ikasten dute.
- Pentsamenduaren gaitasun basikoen garapena.

○

# HAURRAREN GARAPEN ALDIAK

## 0-3 URTE

- 0-1 urte: Espazioaren konkista. Zutik egotearen gaitasuna.
- 1-2 urte: Eskuak libre. Eskuen bitartez mundua manejatzen dut.
- 2 urte: Hizkuntza berbala. Komunikatzeko gaitasunaren konkista.
- 2-3 urte: Nla eta EZetzaren garaia. Amarengandik banaketa. Bakarkakoaren sentazioa (NI NAIZ). Oroitzapenak izaten hasten gara, (lehenago ez amarekin bat delako oraindik).
- 3 urte inguru:
  - Pentsamenduaren gaitasun basikoen hastapena.
  - Urrearen garaia: 3 garapen nagusiak: ibili, hitz egin eta pentsatu.

# HAURRAREN GARAPEN ALDIAK

## 3-6/7 URTE

*\*Garrantzitsua da garai honetan haurrak mundua "ona" dela bizitzea, honela ireki egiten da, ziur sentitzen da eta honela hazi egiten da*

- Mundua esploratzeko gogoia. Ez daude hain "barruraka", kanporaka baizik.
- Imitazioaren bitartez esperimendatzeatik, haien esperimendu propioetara esperimendatzea igarotzen dira.
- Fantasiaren garaia da. Haien mundu fantasiokoak erabiltzen dituzte mundu erreala uletzeko eta honekin harremantzeko. Garai honetan esku hartze emozional bat egiten dugunean, honen fantasiatik egiten dugunean, haurrak errazago konekatzten du landu beharrekoarekin.
- Berekoikeriatik besteen tokian jartzeko gaitasuna garatzen hasten dira (5 urteetatik aurrera gutxi gora behera)

## HAURRAREN GARAPEN ALDIAK

### 7-12/13 URTE

- Logikaren erabilera.
- Pentsamendua ekintza zehatzetan zentratzen da, abstraktua lantzeko gauza zehatzak erabiltzea erreztasuna emango die.
- Arauak egiteko garaia. 7-11 urte inguru haurrek denbora asko igarotzen dute arauak jartzen, kentzen eta hauen ondorioak bizitzen (haien artean, jolasetan eta abar.) Honek, ekintza guztien atzean ondorioak daudela barneratzen laguntzen die.
- Garai bizia, erritmoduna.

## HAURRAREN GARAPEN ALDIAK

### 7-12/13 URTE

- Garapen psikologikoa. 7 urteetatik aurrea gure neokortexa (garunaren azaleko kapa) garatua dago, beraz arrazoia bere osotasunean erabiltzen hasiko dira. Urteekin garatzen den esparrua da.
- Erreferente ezberdinak: irakaslea, idoloak... Gurasoengandik “banatzen” jarraitzen dute.
- Kanpo errealitatearekin harremana, mundua erakargarria da haientzat.
- Mundua ulertzeko gaitasuna izaten hasten dira.

## **HAURRAREN GARAPEN ALDIAK**

7-12/13 URTE

9 urte inguruan “krisi” sakona dute: Haurra mundua berak pentsatzen zuen baino gogorragoa dela konturatzen hasten da. Bere sostengua izan behar dugu hor. Bera bizitzaren alde zail horri aurre egiten ari dio eta honek adorea eskatzen du, beraz gure laguntza behar du. Garai honetan gurasoen figura ezeztatzen egon daiteke, haienganako ezezko etengabea. Izan ere, zalantzan jartzen hasten da bere inguruko hainbat alderdi eta gurasoak alderki potente bat dira.



## HAURRAREN GARAPEN ALDIAK

### 14-21 URTE: "Ber-jaiotzea"

- Mundua ulertzeko **teoria propioak** garatzeko gaitasuna.
- **Egiaren epea.** Munduaren "egia" bilatzen dugu. Honetarako hainbat korrante jarraitzen ditugu.
- Kuadrila, tribua, taldearen perteneztiaren garrantzia.
- Indibidualitatearen sorrerak du garrantzia garai honetan.
- *"Zein naiz ni mundu honetan?"*
- Gurasoen figuraren heriotza sinbolikoa gauzatzen da.

## HAURRAREN GARAPEN ALDIAK

### 14-21 URTE: "Ber-jaiotzea"

18 urtekin nortasun krisi bizia eta sakona dugu.

*Zein naiz ni? Zertara etorri naiz mundu honetara?*

Era sinboliko batean gurasoen figura "hiltzen" hasten gara, gure banakortasuna sortzen hasteko. Gurasoei aurre egiten diegu... Krisi hau 21-22 urtekin finkatzen hasten da, berez.