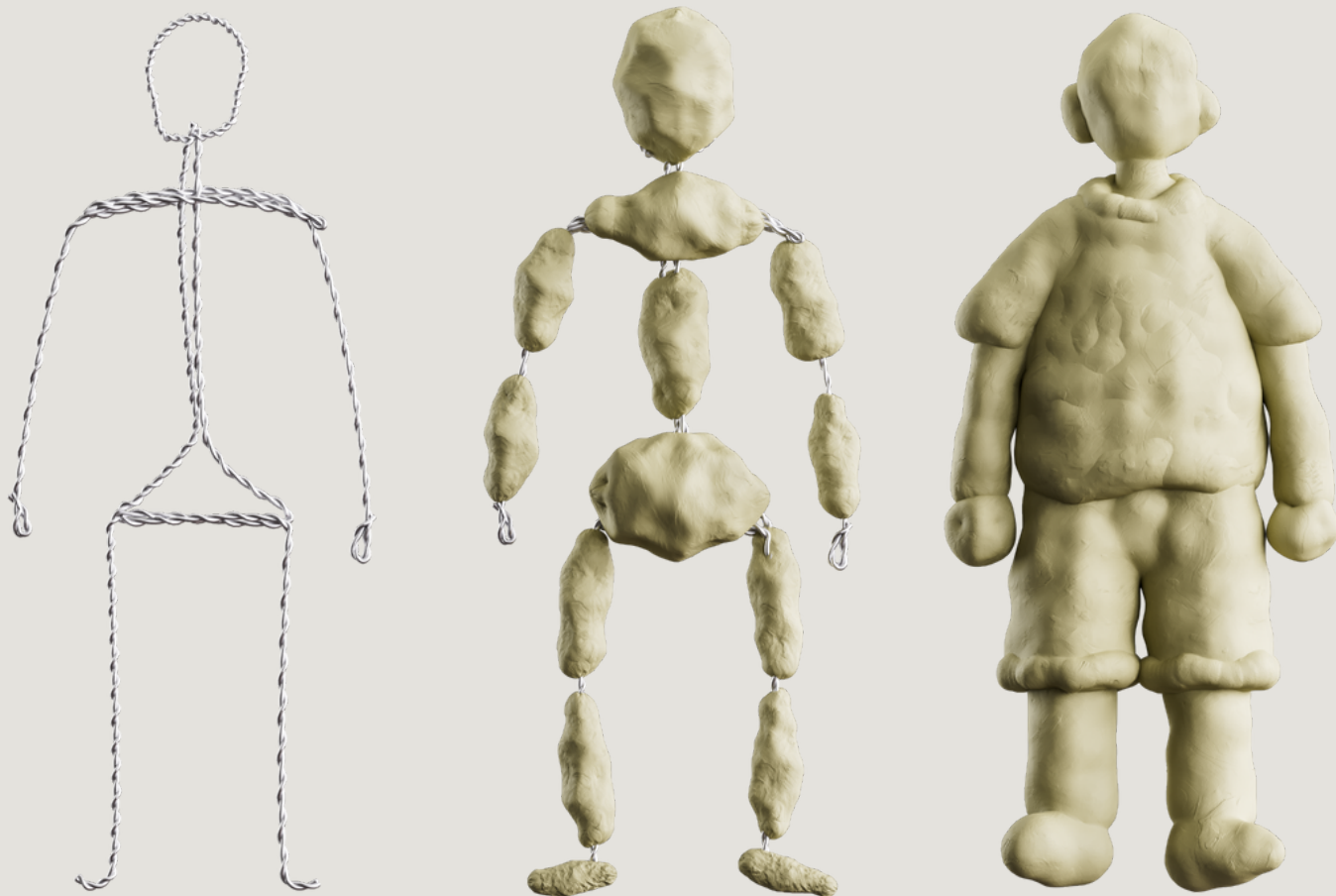


GAZTEBERRI



GAZTEEN BIZIPENAK

Nerabezaroko aldaketei eta garai horretan familiaren eta hezkuntzaren babesak izandako garrantziari buruzkoa da aldizkaria.

NORTZUK GARA?



Bigarren batxilergoko ikasle talde bat gara eta nerabezaroaren inguruan ikertu dugu. Nerabezaroa bizitzako aldaketa sakon eta bereziak ekartzen dituen garai garrantzitsua da. Etapa honek bere baitan hartzen ditu bai garapen fisikoa, bai emozionala eta soziala, eta horrek familia, hezkuntza eta gizartearen esparruetan erronka zein aukera ugari planteatzen ditu.

Aldizkari honetan, nerabezaroaren hastapen eta amaierako bi ikuspegi aztertzea izan dugu helburu, bi neska neraberen esperientzietan oinarrituz. Batetik, nerabezaroaren hasieran dagoen neska baten bizipenak eta erronkak jaso ditugu; bestetik, etapa hau amaitzen ari den beste neska baten ikuspegia eta iritziak bildu ditugu. Horrez gain, gurasoei zuzendutako atal berezi bat ere gehitu dugu, nerabezaroaren amaierako neskaren aholkuei erreparatuz.

Aldizkari honek ezagutza zabaltzeko eta nerabeen garai honetan parte hartzen duten guztientzat lagungarri izateko asmoa du. Hausnarketarako eta orientaziorako baliabide izatea espero dugu, bai nerabeei, bai gurasoei, etapa honetan aurkitzen dituzten erronkei aurre egiteko eta aukera berriak aprobetxatzeko.

INFORMAZIOA



NERABEZAROA

Garapenaren eta erronken etapa.



Nerabezaroa garapen fisiko eta psikologikoaren trantsizio-etapa bat da, pubertarotik heldutasunera arte doana. Normalean, adin nagusitasunera iristearekin bat dator, baina honek ez du esan nahi gaintitu behar diren erronkak amaitzen direnik. Garapenaren fase hori funtsezkoa da gure bizitzan, eta, hori dela eta, garrantzitsua da ulertzea zer den nerabezaroa benetan, nola bizi duten gazteek eta nola lagundu diezaiekegun etapa honetan.



Aurreiritziak eta errealitatea

Nerabezaroak, maiz, alde negatiboan ikusten dira gizartean. Gazteak askotan lotzen dira "problematikoak" izatearekin, eta horren ondorioz, askotan gure begiradak ez du laguntza edo ulermena adierazten, baizik eta beldurra eta aurreiritziak.

Zer da nerabezaroa?

Organización Mundial de la Salud (OMS) erakundeak nerabezaroa adin-tarte bat bezala definitzen du, 10 eta 19 urte bitartean gertatzen dena. Nerabezaroa bi fasetan banatzen dute: nerabezaro goiztiarra, 12 eta 14 urte bitartekoa, eta nerabezaro berantiarra, 15 eta 19 urte bitartekoa. Hala ere, adin-tarte horiek jarraitzea ez da beti hain erraza, eta hainbat faktore psikologiko, sozial eta biologiko kontuan hartu behar dira etapa honen ulermena sakontzeko.



Sarritan, helduek uste dute nerabeak apatikotzat, erantzule gabekoak eta konpromiso gutxikoak direla, edo are gehiago, ez dutela zenbait eginkizun bete ditzaketela. Baina, egia al da hori? Errealitatea da nerabezaroak erronka asko eta aldaketa sakonak dakartzatela gazteentzat, eta, aldi berean, egoera hori familien eta inguruko helduen aldetik ulertu eta laguntzeko gaitasuna eskatzen duela.



Nerabezaroa: Etapa positibo eta aberatsa

Baldin eta helduen begirada zurrunari men egin gabe ulertzen badugu, ikusiko dugu nerabezaroa ez dela soilik erronka bat, baizik eta etapa aberats eta baliotsu bat. Hainbat aukera eskaintzen ditu gazteek euren identitatea, gaitasunak eta balioak garatzeko. Garapen emozionala, soziala eta intelektuala bizitzeko aukera handiak daude. Nerabezaroak ezinbestekoak diren tresnak eta jarrera kritikoak ematen dizkio gazteari, helduarora ondo pasatzeko.



Garapenaren etapa garrantzitsua

Nerabezaroa ez da "tartetxo" bat, helduarora iristeko zulo bat. Aitzitik, garapen fase horrek berez dituen erronkei erantzun emateko beharrezkoa da. Aldaketa fisiko eta psikologikoak, biologiaren arlokoak eta emozionalak, baliabideak eskaintzen dizkiete gazteei beren barne mundua aztertzeko, eta, horrela, gizartean eta eguneroko bizitzan kokatzeko.

Berriro azpimarratuz, gazteen egoera ulertu eta haien etapa ondo laguntzea ezinbestekoa da. Gure gizartean, nerabezaroa ez da "egonaldia" bat, baizik eta etapa aberatsa eta funtsezkoa da gazteek euren bizitza osatzeko eta helduaroan eta gizartean bere tokia hartzeko.



Amaiera: Erronka eta aukera

Aldaketa, galderak eta segurtasun eza dira nerabezaroaren osagai nagusiak. Baina aldaketa horiek dira gazteek helduarora egin behar duten bidea markatzen dutenak. Helduok, nerabeen aldean, ulermen eta babesa eskaintzeko prest egon behar dugu, eta ez beldurrez edo aurreiritziez betetako begirada batekin. Nerabezaroa etapa oso bat da, eta merezi du behintzat horrela ikustea.



Ikerketa



Nerabezaroa

GOIZEDER PERUJUANIZ

- Adina: 12 urte
- Ikasketak: ikaslea
- Neerabezaroan sartzen ari den nerabea



1. Zer esan nahi du zuretzat nerabe izateak?

Bizitza bizitzea, ongi pasatzea eta lagunekin egotea.

2. Nola erabiltzen dituzu tristura, zoriontasuna edo frustrazioa bezalako emozio indartsuak?

Negar egiten eta besteekin haserretzen, batez ere amarekin

3. Zergatik da hain garrantzitsua zure lagunaren iritzia?

ENire lagun batzuen iritzia beste batzuen baino garrantzitsuagoa da niretzat. Niri buruz daukaten iritzia garrantzitsua delako.

4. Zer rol jokatzen du zure familiak zure eguneroko bizitzan?

Nire bizitzako momentu honetan ez da hain garrantzitsua, baina haiekin momentu onak pasatzea asko gustatzen zait.

5. Ingurukoekin harremanak izateko moduan aldatetarik nabaritu duzu?

Bai, hitz egiteko gaitasun handiagoa dut, eta besteek handiagoa banintz bezala hitz egiten didate. Ez didate ume bati bezala hitz egiten.

6. Nola sentitzen zara izan dituzun aldaketa fisikoekin?

Ongi, aldatetarik nabariena hilerokoa izan da, hilabetero astebatez garauak aurpegian ateratzen zaizkidalako.

7. Aldaketa fisikoek besteek nola hautematen zaituzten edo zeure buruarekin nola sentitzen zaren eragiten dutela uste duzu?

Bai, ez zaidalako gustatzen besteek nitaz gaizki pentsatzea.

8. Zer da zuretzat garrantzitsuena zure bizitzako une honetan?

Nire buruarekin eta lagunekin ongi egotea

9. Nola hartzen dituzu erabaki garrantzitsuak? Nork laguntzen dizu gehien?

Nire lagunak asko laguntzen didate erabakiak hartzerakoan, haiekin hautaketak egiten ditut eta gehienek bozkatu duten aukera aukeratzen dut.

10. Zer uste duzu datorrela etapa honen ondoren?

Nire etxetik joatea, parrandan ateratzea eta ama izatea.



NAROA HUARTE

- Adina: 20 urte
- Ikasketak: NUP unibertsitateko ikaslea
- Nerabezarotik ateratzen ari den nerabea



1. Zer esan nahi du zuretzat nerabe izateak?

Egia esan, ez nuke jakingo ongi definitzen baina esango nuke oso etapa berezia dela eta bakoitzak modu desberdin batean bizitzen duela

2. Nola erabiltzen dituzu tristura, zoriontasuna edo frustrazioa bezalako emozio indartsuak?

Nire ustez, emozio guztiak beharrezkoak dira eta hauen alderdi positibo zein negatiboetatik ikasten saiatzen naiz

3. Zergatik da hain garrantzitsua zure lagunen iritzia?

Egia da, autoezagutza prozesuan, lagunak garrantzi handikoak direla zure ikuspegia ireki dezaketelako. Esango nuke lagunak iritzia garrantzitsua dela baina puntu bateraino, zure iritzia baita garrantzitsuena.

4. Zer rol jokatzeko du zure familiak zure eguneroko bizitzan?

Familia bizitzako etapa guztietan ezinbesteko sostengua da baina aitortu beharra daukat nire familia osatzen duten kide guztiekin ez dudala harreman berdina, hau da, esate baterako, nire ahizpekin daukadan harremana ez da nire gurasoekin dudak harreman berdina.

5. Ingurukoekin harremanak izateko moduan aldaketarik nabaritu duzu?

Bai, urteen poderioz eta bizipen desberdinen bitartez, barnerakoiagoa bihurtu naiz eta orain ez naiz lehen bezain irekia.

6. Nola sentitzen zara izan dituzun aldaketa fisikoekin?

Nerabezaroaren hasieran oso gustora negoen nire buruarekin eta nire fisikoarekin baina nire ingurukoekin konparatzen hasi nintzen eta ondorioz esango nuke orain ez nagoela oso pozik nire gorputzarekin.

7. Aldaketa fisikoek besteek nola hautematen zaituzten edo zeure buruarekin nola sentitzen zaren eragiten dutela uste duzu?

Bai eta ez, izan ere, azken finean nahiz eta besteen iritzia zure burua ikusteko moduan eragina izan, zure iritzia da garrantzitsuena eta pertsonaren arabera, zure buruarekiko duzun ikuspegia aldatu daiteke besteek esaten dizutenaren arabera, edo ez.

8. Zer da zuretzat garrantzitsuena zure bizitzako une honetan?

Zoriontsua izaten saiatzea

9. Nola hartzen dituzu erabaki garrantzitsuak? Nork laguntzen dizu gehien?

Betidanik nire buruan konfiantza eta segurtasun handia izan dut eta oso independentea naizenez, gehienetan erabakiak nire kabuz hartzen ditut.

10. Zer uste duzu datorrela etapa honen ondoren?

Krisi txikia, ardura berri aunitz daudelako.

KONPARAKETA

Testu honetan, nerabezaroaren hasieran eta amaieran jasotzen diren esperientziak eta emozioak konparatzea dugu xede. Nerabe izateari buruzko erantzunetan, nerabezaroa hasten ari duenak, bizitzaz eta lagunekin ongi pasatzeari garrantzia ematen dio, eta horrek bizitzako une bakoitzaren garrantzia azpimarratzen du. Bukatzen ari duenak, aldiz, nerabezaroa bizitzako etapa berezia eta desberdina bezala deskribatzen du, eta pertsona bakoitzak modu desberdinean bizitzen duela goraipatzen du. Emozioetaz hitz egitean, lehenak emozioei buruz hitz egiten du bigarrenak baino modu sinpleagoan, soilik bi emozio nabarmentzen ditu, tristura eta haserrea; bigarrenak, berriz, emozio guztiak beharrezkoak direla eta horien alderdi positibo eta negatiboetatik ikasten saiatzen dela esaten du. Lagunen iritziarekiko garrantzia ikuspuntu desberdinekin ikusten dute, biak lagunak iritzia garrantzitsua delarekin bat datoz, baina adin handiagoa duena bere iritzia azken finean garrantzitsuena dela deritzo. Adibidez, gazteena erabakiak hartzerakoan bere lagunak iritzia kontuan hartzen du, aldiz, bestea erabakiak bere kabuz hartzen ditu. Familiari dagokionez, biek garrantzitsua eta ezinbestekoa dela diote.

Aldaketa fisikoak nerabezaroak dakartzan aldaketarik latzenetarioak dira, bi erantzunek aldaketa fisikoek inguruneko pertsonen iritzietan duten eragina nabarmentzen dute, baina bigarrenak zure buruarenganako ikuspegiaren garrantzia azpimarratzen du, eta azkenean zure iritzia besteak uste dutena baino garrantzitsuagoa dela dio. Etorkizunera begira, nerabezaroa hasten ari duenak ez dauka kezka handirik bestearekin alderatuta. Laburbilduz, bi erantzunek nerabezaroaren ikuspegi desberdinak eskaintzen dituzte, eta esan genezake, lehenengoak ardura eta autoezagutza gutxi dauka bestearekin konparatuta.

NERABEENTZAKO AHOLKUAK

Naroaren ikuspuntutik

1. Zure ustez, zer da errazagoa edo zailagoa nerabezaroaren hasieran, amaierarekin alderatuta?

Esango nuke hasiera zailagoa dela, izan ere, ez daukazu etapa berri honek dakartzan egoerei aurre egiteko baliabideak, batez ere, ez zarelako kontziente.

2. Ba al dago etapa hau hastean jakin nahiko zenukeen zerbait?

Bai, nerabezaroan sortzen diren emozio berriak kudeatzeko baliabideak

3. Nerabezarora sartu zinenetik pertsona gisa aldatu zarela sentitzen duzu? Nola?

Bai, esango nuke nerabezaroan modu batekoa nintzela eta orain desberdina naizela, esate baterako, gai batzuekiko neukan ikuspegia orain, aldatu da.

4. Zer alde nabaritzen dituzu zure oraingo kezken eta etapa honen hasieran zenituen kezken artean?

Nerabezaroaren hasieran neuzkan kezkak egunerokotasunarekin zerikusi gehiago zeukaten eta berriz, orain daukadanak, etorkizunari buruzkoak dira.

5: Zure identitatea aurkitu duzu?

Bai, txikitatik oso argia izan naiz, nire burua asko ezagutzen dudala esango nuke

6: Besteen pentsamenduak eragina izan dute zuregan?

Gehienetan, nire kasuan, ez du eragin handirik izan baina egia da, nerabezaroan askotan oinarritu naizela besteen iritzian eta besteen onarpena bilatu dudala.

7: Aldaketak nabaritu dituzu lagun artean/familian?

Bai, baina ez oso sakonak betiko lagunak mantentzen ditudalako eta familiarekin daukadan harremana ez delako aldatu.



GURASOENTZAKO AHOLKUAK

Hona hemen nerabeek ulertzeko gakoak:



1.EPAITU GABE ENTZUTEA

Aktiboki entzuten du, bere emozioak balioesten ditu eta benetako interesa erakusten du.

2.MUGA ARGI BAINA MALGUAK EZARRI

Arauk zehazten ditu, baina baita bere autonomia eta erabakiak errespetatu ere.



3.KOMUNIKAZIO IREKIA SUSTATZEA

Edozein gairi buruz epaituak izateko beldurrik gabe hitz egiteko giroa sortzen du.

4.HAIEN INDEPENDENTZIA ERRESPETATZEA

Babes itzazu haien autonomia-prozesuan, batzuetan zure itxaropenekin bat ez badatoz ere.

5.JARRAITU BEHARREKO EREDUA IZAN

Koherentea izan zaitez zure balore eta portaeretan; nerabeek behatu eta zugandik ikasten dute.



6.HAIEN LORPENAK AITORTZEA

Haien ahaleginak eta lorpenak balioesten ditu, baita txikiak ere, autoestimua indartzeko.



7.KANPOKO ERAGINEN BERRI IZATEA

Ezagutu sare sozialetan, lagunartean eta kultura herrikoian ikusten eta esperimentatzen dutena.

8.ENPATIA ETA ERRESPETUA SUSTATZEA

Lagundu harreman osasuntsuak eraikitzen eta gatazkak modu helduan kudeatzen.



9.ESPAZIO PERTSONALA ESKAINI

Pribatutasun eta autonomia beharrak errespetatzen ditu, hurbiltasuna galdu gabe.

10.PAZIENTZIAZ ETA MALGUTASUNEZ JOKATZEA

Nerabezaroa aldaketen eta erronken garaia da, pazientzia izan eta jarrera irekia izan.



ONDORIOA

Aldizkari honek nerabezaroaren inguruko ikuspegi baliotsu eta sakona eskaintzen du, gazteek bizi duten etapa honen izaera ulertzen laguntzeko. Nerabezaroaren hasieran eta amaieran dauden bi nesken esperientziak alderatuz, garai honetako aldaketa fisiko, emozional eta sozialak argitzen dira. Gainera, nerabezaroa amaitzen ari den neska baten iritzi eta aholkuek, atzera begirako ikuspegi gisa, orientazio baliagarriak eskaintzen dituzte gurasoentzat eta hezitzaileentzat.

Aldizkari hau ezinbesteko tresna izan daiteke nerabeekin lanean diharduten profesionalentzat, baita gurasoentzat ere. Batetik, nerabezaroaren izaera konplexua hobeto ulertzeko aukera ematen du; bestetik, gazteek eta helduek etapa honetan aurre egin behar dieten erronkei modu egokian aurre egiteko laguntza eskaintzen du. Hausnarketarako eta ekintza praktikorako baliabide bat izatea du helburu, nerabeen garapena osasuntsua eta eraginkorra izan dadin sustatzeko.



**HAZI EGITEN
NAIZ,
IKASTEN DUT,
NIRE AKATSAK
ZUZENTZEN
DITUT.**

