Arraildura duen haur baten anai-arrebak

01

Funtsezkoena, minutu batean

Dena senti dezakete

Gurasoek bezala, anaia edo arrebak maitasuna, jeloskortasuna, kezka, haserrea, lotsa edo harrotasuna senti ditzake, batzuetan dena batera. Normala da.

Azalpena merezi dute

Hitz errazekin eta egiazkoekin, adinera egokituta: zer gertatzen zaion beren anai edo arrebari, zer gertatuko den eta nor geratuko den haiekin.

Haientzako denbora pixka bat

Laburra eta noizean behin bada ere: paseo bat, joko bat, ipuin bat. Haiek ere kontuan hartzen direla gogorarazten die.

Zaintzea ez da haien lana

Etxean lagundu dezakete beste edozein haur bezala, baina ez dute heldu baten erantzukizunik ez familiaren kezka hartu behar.

02

Zer gerta dakieke barrutik

Fisura duen haur bat jaiotzen denean, edo ebakuntza bat dagoenean, etxea aldatu egiten da: hitzordu gehiago, bidaia gehiago, ospitaleko bisitak eta gurasoak nekatuta edo kezkatuta. Anai-arrebek nabaritu egiten dute inork kontatzen ez badie ere. Batzuk «oso onak» bihurtzen dira lana ez emateko; beste batzuk protestatu

egiten dute, jeloskor agertzen dira edo txikiagoak zirenean zituzten jokabideetara itzultzen dira. Erreakzio ohikoak dira, eta normalean arindu egiten dira entzunda eta zainduta sentitzen direnean.

03

Nola azaldu adinaren arabera

Txikiak (6 urte inguru arte)

Esaldi labur eta zehatzak: «Zure anaiari zerbait gertatzen zaio ezpainean. Medikuek lagunduko diote. Zuk ez duzu ezer egin hori gerta dadin». Marrazkiek, ipuinek eta panpinekin jolasteak laguntzen dute.

Lehen Hezkuntza (6tik 11 urtera)

Xehetasun gehiago eskatzen badute: zer den, zer ebakuntza egingo duten eta noiz itzuliko zareten. Erantzun egia esanez eta utzi gauza bera behin baino gehiagotan galdetzen; hala ulertzen dute.

Nerabeak

Tratatu solaskide gisa: informazio argia, dramatizatu edo ezkutatu gabe. Onartu batzuetan astuna edo deserosoa izango dela, eta galdetu nola dauden, indartsuak izatea eskatu gabe.

Edozein adinetan

Egia, lasaitasuna eta galdetzeko ate beti irekia. Erantzuna ez badakizue, esan eta bilatu zuen taldearekin.

04

Ebakuntza baten aurretik eta ondoren

- Kontatu garaiz ebakuntza bat egongo dela, non egongo diren haiek eta nor arduratuko den haietaz egun horietan.
- Mantendu haien errutinak ahal den neurrian: ikastetxea, otorduak, ordutegiak eta jarduerak.
- Ospitaleak onartzen badu eta taldeak ondo ikusten badu, ikus dezatela beren anaia edo arreba; bestela, marrazki bat, mezu bat edo bideo-dei bat.
- Etxera itzultzean, azaldu zer ikusiko duten eta nola portatzea komeni den, zuen taldearen jarraibideen arabera. Gehiago «Ebakuntza baten ondoren» orrian.
- Garairik gogorrena pasatzen denean, eskaini une berezi bat bakoitzari.

05

Zerk laguntzen duen eta zer saihestu komeni den

Zerk laguntzen duen

- Zuzendu gabe entzutea: «zer moduz sentitzen zara?», «zerk kezkatzen zaitu gehien?».
- Seme-alaba bakoitzarekin bakarrik egoteko denbora pixka bat gordetzea, laburra bada ere.
- Arau eta muga antzekoak mantentzea guztientzat, arraildurak arauak aldatzen dituela sentitu ez dezaten.
- Parte hartzen uztea nahi badute: marraztea, xehetasun bat aukeratzea, zerbait errazean laguntzea. Behartu gabe.
- Haien laguntza aitortzea eta baita haur izateko duten gogoa ere.
- Aitona-amonei, osaba-izebei eta lagunei eskatzea denbora pixka batez haiek zaintzeko.

Zer saihestu komeni den

- Esatea «zure anaiak zu baino gehiago behar zaitu» edo «zu zara indartsua».
- Ebakuntza ezkutatzea edo egia ez diren azalpenak ematea.
- Beti beren gauzei uko egitera behartzea, edo zaintzaile jartzea.
- Elkarren artean alderatzea edo haien anaiaz haien aurrean hitz egitea ez direla ohartzen balitz bezala.
- Jeloskor edo haserre egoteagatik errieta egitea: emozioak ez dira zigortzen; jokabidea da mugatu daitekeena.

06

Anaia edo arreba bazara

Zati hau zuretzat da. Zure anaiak edo arrebak arraildura du eta zuk ere bizi duzu hori guztia.

- Maitasuna, haserrea, jeloskortasuna, beldurra edo lotsa senti ditzakezu. Ez zara pertsona txarra gauza desberdinak sentitzeagatik.
- Ez da inoren errua, eta ez da zurea ere.
- Zure gurasoei nahi duzuna galdetu diezaiekezu. Ez badakite, mediku-taldeari galdetuko diote.
- Ez duzu zure anaia edo arreba zaindu behar: haren anaia edo arreba zara, ez haren zaintzailea.
- Zure gurasoekin hitz egitea kosta egiten bazaizu, bilatu konfiantzazko norbait: senide bat, lagun bat edo zure tutorea.

07

Norbaitek galdetzen badu

Lagunek, ikaskideek eta ezezagunek galdetuko dute. Haiekin erantzun labur bat entsegatu dezakezue, haientzat balio dezan eta ez galdetzen duenarentzat bakarrik. Zer kontatu eta zer ez erabaki dezakete. Adibidez:

> «Nire anaia (edo arreba) ezpainean desberdintasun batekin jaio zen eta mediku-talde bikain batek zaintzen du».

Ikastetxearekin hitz egin behar bada, hemen duzue eskoletarako orria.

08

Noiz eskatu laguntza

Hitz egin pediatrarekin, familia-medikuarekin edo ikastetxeko orientabide-zerbitzuarekin, hainbat astez anai edo arreba batengan hauek nabaritzen badituzue:

- joaten ez diren tristura edo gogogabetasuna;
- lehen ez zituen beldurrak, amesgaiztoak edo lo egiteko arazoak;
- jokabidean edo notetan aldaketa handiak;
- ikastetxera joan nahi ez izatea, edo maiz ondoeza aipatzea;
- lagunengandik isolatzea edo ohi baino askoz gehiago haserretzea eta borrokatzea.

Garaiz laguntza eskatzeak ez du esan nahi gaizki egin duzuenik.

09

Nire asteko zerrenda

Inprimatzeko edo ohar batean kopiatzeko orria. Markatu astero lortzen duzuena, ezer exijitu gabe:

☐ Seme-alaba bakoitzarekin denbora pixka bat bakarrik pasatu dut.

☐ Galdera zail bati egia esanez erantzun diot.

☐ Bakoitzari galdetu diot nola dagoen, presarik gabe.

☐ Familian arrailduraren gaitik kanpoko zerbait egin dugu.

☐ Haietaz arduratzeko eskaini zidaten laguntza bat onartu dut.

10

Jarraitzeko

Zaintzailea zaintzea
Amentzako eta aitentzako laguntza. →

Aitona-amonentzat eta senide hurbilentzat
Zuei laguntzeko prest dagoenarekin partekatzeko orria. →

Txikien txokoa
Haurrentzako, anai-arrebentzako eta gelarako materialak. →

Beste familia batekin hitz egin nahi duzue?
Idatzi iezaguzue informacion@aspanif.es helbidera edo deitu 620 841 567 telefonora. →

ASPANIFek egindako orria. Orientazio orokorra da eta ez ditu ordezkatzen osasun-profesionalen edo arraildura-taldearen aholkuak: zerbait kezkatzen bazaituzte, kontsultatu haiekin.

Azken eguneratzea: 2026ko azaroa 10a