

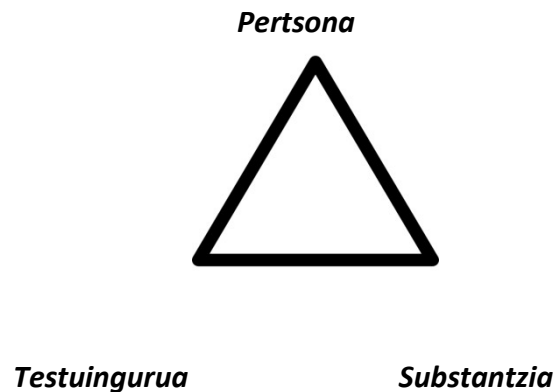
“Azpimarratu zure aukera” - Udako kanpaina

Familia agurgarria,

Urtero-urtero zonaldeko Gizarte Zerbitzu ezberdinak elkarlanean udako kanpaina eramaten dugu aurrera. Aurtengoa 14-16 urte bitarteko gaztetxoei eta zuei bideratuta dago, haien gurasoak zareten heinean.

Uda aldaketa garaia da eta nerabeengan bereziki jakin-min eta esperimentazio senak indarra hartzen dute. Guraso moduan ez da erraza izaten etapa honetan jada haurrak ez diren seme-alabak ulertzea eta laguntzea. Erronka berriak, kezkak eta tirabirak agertzen dira gai desberdinekin (ordutegia, dirua, sare sozial eta bestelako teknologia berrien erabilera adibide batzuk aipatzearren). Ezarri beharreko mugen eta maitasunaren arteko oreka topatzea ariketa zail bihurtzen da.

14-16 urte bitarteko eskualdeko gaztetxo guztiei hiruki itxurako azpimarragailu bana oparitu diegu. Modu sinboliko batean, kontsumoaren arriskuaren mailak hiru faktoreen arteko erlazioak baldintzatzen dutela adierazi diegu (pertsonek, testuinguruak eta substantziak). Eta haiek triangelua orekatzeko aukera azpimarratu dezaketela.



Ikusten duzuen moduan, aurtengo udako kanpainaren fokua kontsumo aukeretan jarri nahi izan dugu. Uste dugu, gaztetxoei alkohola, tabakoa edota bestelako drogen kontsumoa txarra dela esatea ez dela nahikoa. Esaldi horretaz asperturik daude gazteak, helduok mekanikoki errepikatzen dugulako. Ulertu behar dugu gaztetxoek kontsumoa heldu izatearekin lotzen dutela, ume izatez uztearekin. Aldi berean, ongi pasatzeko, lotsa galtzeko eta konplexuei aurre egiteko aukera moduan ikusten dute kontsumoa askotan. Askatasuna nahi duten heinean, kontrola ez da estrategiarik aproposena gai honi ekiteko.

Guraso bezala argi izan behar dugu drogak hor daudela eta ez direla ez onak ez txarrak. Substantziak dira (buruko mina dugunean medikuak errezetatzen digun pilula bezalakoak) eta egiten dugun erabilerak kontsumoa arduratsua izatea edo eragin kaltegarria ekartzea

dakar. Baina ez da ahaztu behar kontsumitzeak beti arriskua dakarrela eta gure gorputzean efektu desberdinak eragiten dituela.

Ezkutatzen saiatu arren, drogak eskura daude eta beti jarraituko dute hor. Hori dela eta, garrantzitsuena ez da nerabeei kontsumoa debekatzea, errieta egitea edo izango dituzten ondorioez beldurra sartzea. Garrantzitsuena haien autoestimua eta erabakitzeo gaitasuna indartzea da. Haien ahalmenari bultzada ematea kontsumitzeko aukera horren aurrean. Zergatik? Adin honetan, lagun taldeak indar handia hartzen duelako, eta beraz, taldean erabakitzen dela presio moduan bihurtzen delako. Gazte eta pertsona moduan bai/ez esateko erabakia berea bakarrik dela helaraztea da gakoa, bere nortasuna goraiatzea.

Bukatzeko, guraso edo arduradun moduan gai honen aurrean egin ditzakezun gomendio batzuk aipatu nahiko genituzke:

- **Negoiazioa:** Elkarrizketa gakoa da eta hau familia giroan eraman behar da aurrera. Hitz egiteko espazioak sortu behar dira (komunikabideetako berriak aprobetxatuz adibidez).
- Hizkuntza eta diskurtso koherentea bideratu behar da.
- Hausnartzeko momentu egokia noiz den erabaki behar da (inoiz ez ordu txikitan edo haserre momentuan).
- Seme-alabak entzun egin behar dira.
- Zu zara gaztetxoen eredu.
- Gaztetxoei ardurak eman.
- Aisialdi osasungarria eskaini.

Edozein gauzetarako, zalantzarik ez izan gurekin harremanetan jartzeko.

Besterik gabe, jaso ezazue agur bero bat.



**Leitza, Goizueta, Areso eta Aranoko Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea
Prebentzio Programa**

Telf: 948 510 840 - 681 26 51 89
Emaila: prebentzioa@lagagizartezerbitzua.org

