

0-6 URTEKO HAURRAREN GARAPEN PSIKOAFEKTIBOA

Material honen sortzailea eta hitzaldia eman duena: Julene Armendariz

IDEIA NAGUSIAK:

- Continuuma. Bizitza eta organismoak euren ingurunearekin elkar-eraginean, kontaktuan garatu dira.
- Haurraren garapen prozesua (emozionala, kognitiboa, motorea, linguistikoa...) estimulatzen duena: amaren (edo zaintzaile nagusiaren) eta haurraren arteko elkarrekintza eta atxikimendu-ereduak dira.
- Atxikimendu sistema — Zaintza sistema: babes, biziraupena bermatzea, estresaren eta emozioen erregulazioa, esploraziorako oinarri segurua (ikaskuntza), segurtasun sentitua.
- Atxikimendu seguruaren gakoa: **sentikortasuna**. "Amaren trebetasuna kontzientzia hartzeko, egoki interpretatzeko eta haurraren seinale eta komunikazioei egoki eta ausaz erantzuteko". Hau egin ahal izateko naturak prestatzen gaitu.
- Erabateko dependentziazatik autonomiarako bidea da gurea. Nola lagundu?

HAUDUNALDIA

- Umetokia da haurraren lehen ingurunea. Bertan ematen da giza lotura primitiboena.
- Ama eta umearen oinarrizko binkulua bien arteko kontaktu etengabe eta intimo honen bitartez sortzen da.
- **Tenperamentua:** gure garapen psikikoan sortzen den lehen ezaugarria da. Biologikoa da eta haurdunaldian zehar finkatzen da herentzia genetikoak eta bizitako esperientzia somatikoek definituta.
- Tenperamentua izango da nortasunaren garapenean lehen kapa. Ezaugarri innato bat da, ez dena aldatuko bizitzan zehar. (Karakterra aldiz, bai, eraldatu daiteke). Karakterra, haurdunalditik nerabegarora bitarte doa eraten.
- Garai honetan haurdun dagoen **amak estres maila altuak** bizi baditu, haurrari eragingo dio, eta honek islada izango du tenperamentuan, besteak beste. Amaren estresak katekolamina hormona sortzen du. Honek plazenta zeharkatu eta haurrari eragiten dio zuzenean, amak bizi duen estres berbera sentiarazten diolarik.

- Garunaren garapena bizitzako lehenbiziko 4-6 urteetan gertatzen da, eta egoki garatzea oso lotuta dagoela garai horretan izandako bizipenekin. Argi dago geneek bakarrik ez dutela gure portaera zehazten, hain zuzen ere jaio aurreko eta ondorengo esperientziak dira, gure garapenean berebiziko garrantzia dutenak.
- Horregatik, gure jendarrean eta osasun sisteman aldaketak eman behar dira derrigorrean, haurdunaldiari eta erditzeari duen garrantzia eman behar zaio. Biologiak milaka eta milaka urtetako perfektzioaren ondorioz, espeziearen biziraupena oinarri hartuta, amaren eta umearen artean maitasun harremana hasierako momentuetatik ezar dadin, prozesu neuro-hormonal ikusgarria ondu du haurdunaldi eta erditzean, erdiondoan jarraipena izango duena, eta prozesu hori errespetatzeak duen garrantziaren jakitun izan beharko genuke guztiok, emakumearen erreproduzio lan horri dagokion errekonozimendua eman eta behar bezala zaintzeko.

HAUR JAIO BERRIA ETA BIZITZAKO LEHEN URTEA

ERDITZEA

- Naturak plazera eta maitasuna aurreikusi ditu espeziearen biziraupenerako.
- Garapen biopsikologikoan momentu garrantzitsu bat da.
- Erditzea errespetatua, intimoa, maitekorra denean, errazagoa izango da haurraren egokitzea mundu berrira, eta baita amaren errekupeazioa ere. Honek bien arteko binkulu afektiboa sendotzea ekarriko du, guztia erraztuz (edoskitzea...).
- Jarraitutasun-zentzua, edo kontinuitatea, alderdi garrantzitsua da garapen emozionalaren prozesuan, haurdunalditik hasita. Funtsezkoa da bizi-fluxua ez dadila etena izan. Haurrarentzat oso garrantzitsua da hau.
- **Esterogestazioa.** Haurra utero barruko baldintzen bizipenetik dator, (guztiz heldu gabe, prematuroa da) hor sortu da eta hori da ezagutzen duen errealitate bakarra. Beraz, zer da kanpoan espero duena? Zein da bere espektatiba, beharra? Bada, barruan zegoenean zituen baldintza beretsuenak. Eta hau non emango da? Amaren gorputzarekin kontaktuan. Amaren gorputza baita haurraren habitata.

- Amarekin kontaktuan: Azala azalarekin, tenperatuta egokia, janaria eskura (bularra), mugimentua (garaunaren garapenerako funtsezkoa), amaren usaina, ahotsa, soinuak, begiak...
- Amarekin begi-konexioak haurraren garuna organizatzen laguntzen dio. Oxitozina piko handiak.
- Umeak bere bizitzako lehen urtean, munduarekiko konfiantza eraikitzen du.
- Garun triunoa. Jaio berritan garun instintiboa. Lehen 2-3 urtetan garun emozionala. Ondoren neokortexa.
- Oxitozinaz eta prolaktinaz betetako momentuak behar ditu umeak, maitasuna eta erlaxazioa. Eta hau esatea politikoki zuzena ez izan arren, horretarako unibertsalki aurreikusia dagoen tresna, amagandiko edoskitzea da. Titia ematean garuna programatzen ari gara.
- Amagandiko edoskitzea da atxikimendurako tresna fisiologikoa. Edoskitzeak atxikimendua errazten du. Umea deseroso sentitzen den aldiro, amak titia eskaintzen dio eta han topatzen du behar duen guztia: berotasuna, elikagaiak, kontaktua, ongizatea, interakzioa eta kontsolamendua. Baina horrek ez du esan nahi biberiarekin egin ezin daitekeenik. Biberiarekin umeak ez du amaren esnea ez usaitu ez dastatuko, ez du titiburua ahoan sentituko, baina hasierako hilabete hauetan behintzat, beti edo ahal den neurrian, amak eta aitak edo beste amak ematen badio biberioa (ez bada eskuz esku ibiltzen), begietara begira, goxo solasean, eta azala azalarekin, hor ere garuna programatzen ari gara. Eta hori esatea ere garrantzitsua da, **titia eta biberiaren arteko borroka ez dela interesatzen zaiguna, amaren eta umearen beharrak baizik.**
- Beraz, amak erregulatuko du hasieran umea, eta horrela, poliki-poliki, umeak autoerregulatzen ikasiko du. Erregulazio horrek garunaren garapena sustatzen du, eta ondorioz, nortasuna garatzeko oinarriak jartzen, eta prozesu neuro-hormonal bat da (oxitozinak berebiziko garrantzia du). Baina eman dadin, ezaugarri batzuk bete behar ditu: sinkroniarako eta erreparaziorako gaitasuna edukitzea ezinbestekoa da, baita gorputz-kontaktu estua ama eta umearen artean, eta biek ala biek, denboran iraunkorrek izan behar dute. Erregulazio afektiboa ezin da lortu umea etengabe amaren gorputzarengandik aparte utzita, ezta zaintzaile desberdinak izanda ere, bereziki lehenbiziko urtean. Emozioak amaren laguntzarekin erregulatzeak, era

berean, zenbait prozesu fisiologiko ere erregulatzen ditu: lo-aldi eta esna-aldiak, bihotz taupadak, gorputz tenperatura

Allan Shore (1943) neuropsikologoarena da Erregulazio Afektiboaren Teoria (EAT), gorputz kontaktu estuaren bitartez lortzen den elkarrekintza mekanismoari buruz ari dena. Mekanismo horrek, bi oinarri ditu:

- Sinkronia: Amaren eta umearen sinkronizazio afektiboa, hau da, ama umearen beharretara sentikorra izatea eta bere emozio positiboak indartzea.
- Erreparazioa: Emozio negatiboak kontsolatzea.

Garapen psikoafektiboa

- Pertsonaren funtsezko alderdiekin dago lotuta: prozesu sozialekin, kognitiboekin, linguistikoarekin, mugimenduarekin...
- Garapen sozialekin bereziki, pertsonok harremanak sortzeko beharra baitugu, inguratzen gaituzten pertsonekin konexioa sortzeko beharra.
- Pertsona, bizitza osoan zehar markatuko duten alderdiak dira, izan ere, umearen nortasuna egituratzen dute.
- Sorkuntzako momentuan bertan jartzen da martxan, garapen fisikoarekiko prozesu paralelo bat jarraitzen du.
- Etapaz edo garaiez osatuta dago, metatzen diren garaiak, eta etapa bakoitzean garapen erronka desberdinak ditu umeak. Erronka horietan haurrak izan duen inguruak eragina izango du bere nortasuna eta osasuna eratzeko garaian.
- Ez gara, beraz, gurasotasun ereduez ariko, ezta haziera estiloei buruz ere. Umearen osasun emozionalaz baizik, bere garunaren garapenaz (neuro-zientziak).

OSASUNA ETA SEXUALITATEA

- Osasun emozionala sexualitatearekin lotuta: gozamena eta poza sentitzeko gaitasuna bezala ulertuta.
- Oxitozina. Gozamena, maitasuna...ren hormona. Oxitozina da bidea.
- Sexualitatea ez da sexu aktibitate genitala, gozamenera bideratutako indarra baizik. Umeengan, komunikazioa eta sozializazioarekin zerikusia du. Haurrak plazera bilatuko du,

ondo egotea, gustora eta gozaten egotea: titia hartuz, gurasoen besoetan egoten, pixa eta kaka egiterakoan... Koxkorragoa denean bere gorputza erakutsi nahiko du eta besteena ezagutu. Norbere gorputza esploratzeko interesa ere piztuko zaio.

- Gozamen horri bide ematean haurraren osasun emozionala zaintzen ari gara.
- Gozamen hori oztopatzen badugu, garapen emozionala zailtzen dugu.
- Gozamina da giltzarri, noski, haurra koxkortzen joan ahala, frustrazio dosiekin (mugak). Gozamenak osasuna ekarriko dio, eta frustrazioak bide berriak sortzeko sormena aktibatuko dio.
- Zein da dosi egokia? Subjektiboa eta erlatiboa da. Garrantzitsua da horretarako gurasoak emozionalki orekatuak egotea, norbere zauriez kontziente.
- Umearen oinarrizko beharrak atenditzen baditugu, errazago ikasiko du frustrazioa bizitzen eta bizitzako egoera ezberdinetara egokitzen.

0-18 HILABETE: KONFIANTZAREN GARAIA

Zer behar du umeak lehen urtean?

- Ama, eta gradualki aita edo bikotekidea (baldin badago)
- Lehenengo urtean ama eta umea bat dira: haurra ez da izate psikiko bat bere horretan.
- Hasieran, oinarrizko lotura amarekin finkatuko du, haurdunaldia eta erditzean ematen den eszenatoki hormonal eta bere sentikortasunagatik.
- Jarraian eta gradualki, bigarren figura bat integratzen joan daiteke: aita edo beste gurasoa (baldin badago).
- Garrantzitsua da haurraren osasun mentalerako, amarekin harreman goxo eta maitakorra izatea, harreman jarraitua.

Amak eta umeak behar psikologiko batzuk dituzte hasierako garai honetan, zainduak izan behar direnak, eragina izango baitu bien arteko lotura afektiboan eta haurraren nortasunaren garapenean.

Honekin lotzen da ATXIKIMENDUAREN TEORIA. Neurozientziak horrela azaltzen du hau:

- Lotura afektiboaren prozesu hau (oxitoxina) ez badugu zaintzen eta beste bide bat hartzen badugu (kortisola) umearen neuroanatomia aldatzen ari gara eta honek ondorio negatiboak eragin ditzake.

Lehenengo 3 urteetan eskuin emisferioa garatzen da gehienbat. Sistema linbikoa. Garapen emozionala.

ONDORIOA: erregulazioaren beharra gero autoerregulatzeko.

KONPENTSAZIOA - ERREPARAZIOA

plastizitate neuronal

- Umeak hasieran behar duena da bere emozioak erregulatuko dituen heldu bat. Eta unibertsalki, biologikoki, aurreikusia dago hori AMAk egitea, amaren gorputzak: emozio positiboak laguntzen ditu, eta negatiboak ahalik eta azkarren kontsolatzen.
- Elkarrekintza horrek umeari ematen dio: konfiantza eta segurtasuna. Mundua toki segurua da. Norbait dago nirekin zerbait txarra sentitzen dudanean, eta toki ona da, gauza onak pasatzen dira eta nik merezi dut hori.
- Hasiera, hortaz, amak erregulatu du haurra (gero beste guraso, helduak sartzen dira mapan) eta poliki poliki haurra autoerregulatzeko gai izaten hasten da.
- Erregulazio honek garunaren garapena sustatzen du, eta ondorioz, nortasunaren oinarriak jartzen.
- Erregulazio honek, haurra enpatiarako, intimitaterako eta gure egoera emozionala ulertu eta kudeatzeko gaitasuna ematen dio haurrari.
- Dagoeneko badaude ikerketa batzuk, hasierako ama eta haurraren arteko sinkronia falta hau, nerabegaroko gaztearen enpatia faltarekin lotzen dutenak.

NOLA EGIN HAU ERRAZEN? Amagaindiko edoskitzearekin. Naturak hau lehenetsi du.

- Ez da politikoki zuzena hau esatea: gutako askok ez dugu titia hartu, ez dugu kontaktu fisiko estua eta jarraia izan, ez dugu informaziorik, ez dakigu hau, ez dugu titirik eman, edo ezin izan dugu sufrimendu handia ekarri digulako, edo ez digutelako ongi lagundu, edo besterik gabe nahi izan ez dugulako. ADOS. Baina esan egin behar da honek guztiak duen garrantzia eta horretarako tresna errazena titia ematea dela, titia ez da bakarrik esnea, GARUNA ERE ELIKATZEN DU.
- ERRUDUN sentitu arren, aipatu behar da, politikoki zuzena ez izan arren, esan egin behar da.

TITIA EMATEAN GARUNA PROGRAMATZEN ARI GARA

- Amagandiko edoskitzea da atxikimendurako tresna fisiologikoa. UMEA deseroso sentitzen den aldiro, amak titia eskaintzen dio eta han topatzen du behar duen guztia: berotasuna, elikagaia, kontaktua, ongizatea, interakzioa eta kontsolamendua.
- BIBEROIA: egin liteke biberoiarekin? Ez du amaren esnea ez usaitu ez dastatuko, ez du titiburua ahoan sentituko, baina biberioia beti amak ematen badio, begietara begira, goxo hizketan, eta azala azalarekin, hor ere GARUNA PROGRAMATZEN ARI GARA.

18 HILABETE/3 URTE: AUTONOMIAREN GARAIA.

Autonomia eta desberdindu nahia:

- Bere desioek, guraso edo zaintzaileekin tupust egin dezakete.
- LEHENBIZIKO GATAZKAK sortzen dira.
- GURASOEN ERRONKA HANDIENA: PAZIENTZIA. Umea bizitzako lehenbiziko erabakiak hartzen eta bere borondatea azaltzen hasten denean oihuka, negarrez, gurasoei aurre eginez...
- LEHENENGO "EZ" ETA MUGA jartzen hasi gara, batez ere segurtasunarekin zerikusia dutenak, eta bera errebelatzen da.
- KONTUZ joan behar dugu mugak jartzerako orduan, aginduak eta mugak asimilatzeke gaitasun txikia dute eta.
- Ulertu behar duguna: AUTOAFIRMATZEN ari da, BESTEARENGANDIK DESBERDINTZEN eta hau baimendu behar diogu ahal den neurrian, amarengandik desberdintzen ari da.

Esfinterren kontrola:

- Kaka eta pixa kontrolaten hasiko da.
- Uzki aroa.
- Prozesu honek bi fase handi dauzka bere baitan.

Gorputz gaitasunak:

- Garai honetan ikasiko du oinez, lasterka, ostikoak ematen, salto egiten...
- Bere gorputzaren autokontzientzia handia izango du.

Hizketaren garapena:

- Hitz egiten ere hasiko da, eta honek munduarekin kontaktua handituko dio, autonomia indartuz.

Munduaren esplorazioa:

- Lehenengo urtearekin alderatuta fisikoki mantsoago haziko den arren, garuna oso aktibo dago, gorputza ere bai, eta horrela mundua esploratzeko sekulako grina izango du.
- Interes batetik bestera, emozio batetik bestera, oso azkar pasatzen da eta gurasoek diotena ezin du buruan mantendu.
- Katuka mugitzen hasi eta zutik jartzen den momentutik, **amarengandiko lehenbiziko banaketak** ematen hasiko dira. Mundua ezagutzeko seguru sentitu behar du, atxikimendu irudi nagusia gertu behar du.
- Fisikoki ere, amarengandik banatzen has daiteke, momentu laburretan, horretarako, **lotura afektiboa ezarri duen pertonekin gelditu behar du seguru sentitzeko.**
- **Banaketarekiko antsietatea agertuko da 9. hilabete inguruan.** Ama eta bera bi pertsona desberdin direla ohartzen denean, ama galtzeko arriskuaz konturatuko da.
- **Objektuaren konstantzia** deitzen den mekanismo psikikoa ere, ez du erabat garatuko **2-3 urteak arte**, eta horren ondorioz, amarengandiko banaketak momentu gogorrak izan daitezke ongi zaintzen ez badira. Behin objektuaren konstantzia ezarrita, ama joaten denean berriz itzuliko dela ulertuko du, eta orduan errazagoak izango dira banaketak.
- **Lehenbiziko kasketak** hartzen hasiko da, **bere "nia" berresten.** Heldua eta bera bi pertsona ezberdin direla konturatzen hasten denean helduak dionaren kontrakoa esango du berak, autonomia eta desberdintze-ariketa bezala.
- **Esfinterren kontrola.**
- Haur eskolan, eskolan... **egokitzapenak.**
- **Haurraren loaren garapena** beste gai zentral bat da garai honetan. Orain arte loa modu natural eta errespetuzkoan akonpainatu bada, hemendik aurrera ikusiko dugu nola haurrak geroz eta denbora luzeagoz egiten duen lo. Familia batzuentzat haurra bere ohera edo gelara pasatzeko momentua izan daiteke.
- **Edoskitzeak eta elikadura osagarriak.**

3-6 URTE: IDENTIFIKAZIOAREN ETA EKIMENAREN GARAIA.

SOZIALIZAZIOAREN HASTAPENA

- Umearen garapen emozionalaren momentu erabakigarrietako bat.
- Identitate sexuala eraikitzen hasi eta amarekiko sinbiosi psikologikoa mozten baita, sozializazioa hurrengo mailara eramanez.
- Harremanak izatearen benetako plazera esperimentatzen hasten da haurra.

KURIOSITATEA EZAUGARRI NAGUSI.

Identifikazio sexuala:

- Kuriositate anatomikoa. Berea eta besteena (medikuetara jolastea). Egoki asez gero, beste kuriositate asko sortuko dira. Erreprimenez gero, beste jakinminak ere blokeatuko dira.
- Genitalak: titia, txupetea edo atzamarrak ahoan sartzen zituzten bezala aho aroan, bertako tentsioa askateko, orain tentsio hori genitaletan dago gehiago eta esploratzen hasiko dira.
- Autoerotismoa baino gehiago kuriositatea izango da.
- Gurasook: Bere gorputza ezagutzen utzi, intimitatea bagestuz. Adin berekoak. Eta identitate sexuala ere ezartzen ari denez, aita eta amaren (hau bada guraso eredua) arteko errespetua.
- Fantasiak: hasiera batean, aho aroan bezala, genital aroan ere fantasiak emarekin edo aitarekin izango ditu umeak, eta kuriositatea eurekin asetzen hasiko da. Baina segidan, gogo hauek bere adinekoengana zuenduko ditu, lehenbiziko mutil eta neska-lagunak. Claudio Naranjo: Se trata más de un anhelo de amor que de un deseo sexual por parte del niño/a.
- Momentu EGOZENTRIKO gorenak. Gurasoen faboritoak izan nahi dute, onenak! Eta bere ezaugarri sexualei harreta jartzea nahi dute.

ESKOLARIZAZIOAREN GARAIA

- Ama eta etxeakoengandik lehen banaketak.
- Beste umeekin harremantzeko interesa, paraleloan jolastetik, elkarrekin jolastera.
- Egokitzapenak, muturreraino zaintzearen beharra.

NEOKORTEXA LANEAN HASTEN DA

- Lehenbiziko arauak eta akordioak ezartzen hasteko momentua.

- Gutxi eta irmoak, maitasunez jarriak. Indarra vs haserrea.
- 3 urtetik aurrera enpatia garatzen hasten da (6 urterarte ez da guztiz garatuko) beraz gatazkak kudeatzen hasi gaitzke (orain arte ekiditea zen onena).
- Sentitzen duena sentitzeko baimena eman, baina horrekin zer egiten duen zaindu. Haserre egon daiteke eta ez du zertan bestea jo behar.
- Hizketarako gai bai, baina ulermen maila oraindik baxua. Kontuz azalpen luzeekin.
- Beldurren garaia. Euren imajinazioa handitzen ari da eta honek beldur berriak sortzea dakar.
- Anai-arreba berrien jaiotza eman daiteke adin tarte honetan. Etxeko girora eta gurasoei oso lotuta egon beharreko garaia pasa denez (0-3) eta teoriarik sozializazioarako prest dagoenez, errazago onartuko du anai-arreba bati gurasoek eskainiko dioten arreta. Hala ere, ikuspegi ekosistemikoari helduz, argi dago aldaketa handia dela.