

Seme-alabekiko kezkari dagokionez, ohikoa da laguntza noiz eskatu zalantza sortzen diguten egoera berrien aurrean egotea. Horretarako, komeni da identifikatzea zer jokabide eta/edo gogo-aldarte jarri behar dizkiguten alertan. Horiek honela defini daitezke: denbora tarte jakin batean aurkezten diren adierazleak, nerabearen eguneroko bizitzan aldaketa dakartenak, lehen zailtasun nabarmenik ez zuten jarduerak egitea eragozten dutenak, edo eguneroko errutinan eragina duten jokabide berriak agertzea eragiten dutenak. Aldaketa horiek bi eremu handitan bil daitezke: gogo aldartea eta portaera.

PORTAERAREN ALDAKETAK

- Jateko gogo nabarmen handitzea edo gutxitzea, itxurazko arrazoirik gabe.
- Loaren alterazioa: lo egiteko zailtasuna edo nekea/logurareaegunaren zati handi batean.
- Gaixotasun errepikakorren presentzia eguneroko funtzionamendua aldatzen dutenak: minak sarritan (*urdaila, burua, muskuluak, etab.*) eguneroko jarduerak betetzea eragozten/zailtzen dutenak edo medikuari bisitak maiz.
- Interesa galtzea edo gatazkak areagotzea gizarte harreman.
- Parekideekiko isolatzea.
- Arrisku jokabideak agertzea ikastetxe barruan eta/edo kanpoan
- Oldarkortasuna.
- Frustrazioa kudeatzeko zailtasuna.
- Pantailen gehiegizko erabilera, gizarte harremanen eta eguneroko jardueren isolamendua.
- Substantzien kontsumoa (*alkohola, drogak*).
- Higienean eta itxuran interesa galtzea.
- Barruko gatazkak areagotzea: familia dinamiken aldaketak, gero eta tirabira handiagoak sortzen dutenak eta gatazkak eragiten dutenak (*desafiatzaileak, zereginak betetzeari uko egitea, etxetik ihes egitea, altzariei kalte egitea, etab.*).
- Autolesioak.
- Ideia suizida.
- Errendimendu akademikoak okerrera egitea.

ALDAKETAK GOGO-ALDARTEAN

- Tristura-sentimenduak hitzez adieraztea, etsipena, motibaziorik eza bizitzaren aurrean.
- Ohetik altxatu ezineko sentipena goizetan.
- Umorearen bat bateko aldaketak (irakigarritasuna, bat bateko amorr- edo tristura-gertakariak, egoerarekiko itxurazko harremanik gabe).
- Ikasketekiko interesa galtzea eta/edo lehen atsegingarriak zirenetan.
- Familia barruko gatazkak areagotzea: uzurtasuna, harremanak izateari uko egitea edo errealitate familiarrarekiko interesik ez izatea.
- Urduritasun eta/edo segurtasunik eza errepikariak.
- Kezka edo beldurren agertzea, eguneroko jarduerak eragozten/zailtzen dituztenak
- Bakardade sentimenduak.
- Kontzentratzeko zailtasunak.
- Gorputzaren irudiaren autopertzepzio negatiboa.
- Ulertezintasun sentimenduak inguruaren aldetik.



682 067 078



gaztedi@gaztedi.eus