

ESFINTERREN KONTROLA

Esfinterren kontrolaz hitz egiten denean, haur batek pixa eta kaka kontrolatzeko lorpenaz hitz egiten dugu.

Lehenengo gauza esan behar dena zera da: kontrolatzera iristek haurrarendik heldutasun bat eskatzen duela; **heldutasun** neurologikoa eta fisikoa alde batetik, baina baita heldutasun psikologikoa ere. Bestalde, **ikasketa** bat ere suposatzen du, beraz, ez da egun batetik bestera lortzen den gauza, baizik eta **prozesu** bat dela esan behar dugu.

HELDUTASUN NEUROLOGIKOA

Lehenengo urtean gutxi gora behera haurraren pixa egiteko beharra oso maiz ematen da; ez du pixarekiko inongo kontrolik eta maskuria betetzen den bezala, hustu egiten da.

Handitzen doan heinean, maskuria ere handitzen doanez, pixa egiteko beharra bakantzen doa eta urte t'erdi inguruan hasten da haurra bere pixa eta kakaz ohartu eta, maila batean, kontrolatzeko prozesuan sartzen. 20-24 hilabete tartea egokia ikusten da orinala erabiltzen hasteko.

HELDUTASUN PSIKOLOGIKOA

Haurrak lehenengo urtean helduenganako behar osoa du, dependentzi osoa. Mugitzen hasten denean, hau da, katuka edo eta oinez hasten denean, beste mundu berri bat irekitzen zaio. Desplazatzeko duen gaitasunari esker, berak nahi duen lekuetara joateko aukera duela deskubrituko du eta poliki-poliki konturatzen joango da helduarengandik urrutiratzeko aukera ere baduela.

Lorpen honek gero eta independienteago izateko aukera emango dio, bere nortasun finkatze prozesuan bete-beterik sartuko delarik. Kasketa garaia dugu. Batzuetan helduaren eskaerak eta bere nahiak kontrajarriak egoten direlako, baina beste askotan haurrak bere burua autoafirmatu behar izaten duelako, horretarako ezkor jarreran jarri behar badu ere. Ezkortasun eta oposizio garaian dago haurra eta hain maiz entzun beharko dituen ezetzei aurre egiten hasiko da.

Aldaketa guzti horiek haurraren autonomiaren hasiera markatzen digute eta haurrarentzat autonomia maila handitzen joateak gero eta poz handiagoa sortaraziko dio. Bere "proezaz" harro sentitzen hasteko adina dugu hau.

Testuinguru honetan kokatzen dugu pixa eta kaka kontrolatu nahiaren momentua. Haurrari "handia" izateak emango dion betetasunak lagunduko dio komuna erabiltzen hastea, bere ama, aita edo irakasleak ere horrela egiten bai dute. Bestalde, kontuan hartu behar dugu berak asko maite dituen pertsonak direla esfinterrak kontrola baloratzen dutenak eta horrek ere nahiko motibazio ematen dio haurrari gurasoen eskakizunari espero bezala erantzuteko eta lortzen dituen aurrerapenak opari modura eskaintzeko.

Sendotasun psikologikoa ere behar du haurrak. Ezartzen zaizkion zenbait muga onartzeko eta jasan dezakeen hainbat frustrazioei aurre egiteko sendotasun minimo bat beharko du. Ez dugu ahaztu behar esfinterren kontrola eskakizun kulturala dela era bat, haurraren une aproposa aprobetxatuz lantzen hasten garena baina haurraren aldetik amore ematea eskatzen duena.

ZER DIRA KAKA ETA PIXA HAURRARENTZAT

Haurrarentzat kaka eta pixa bere gorputzaren zati bat gehiago dira, bereak dituen gauzak, eta beste edozein atalen modura maite dituenak, gustagarriak zaizkionak. Beretik ateratzen diren horiek, behatu, ukitu, usaindu, etab. egiteko inongo nazkarik emango ez dizkietenak. Horregatik garrantzitsua izango da adin honetan haurrari gure nazkak ez transmititzea eta garbitasun eskakizun zorrotzegirik ere ez ezartzea. Haurrak kaka eta pixaren kontaktua galtzen duenean beste bitartekoak erabiliko ditu (lohitzea, bustitzea...) sublimazio gisara. Eta gure aldetik horrelako aukerak ematea ere egokia izango da, buztinarekin eta urarekin jolasteko aukera eskainiz.

Haurrak kaka eta pixa orinalean egiten duenean, berea duen zerbait eskaintzen digu, beraz, ez dugu inoiz utziko gure poza adierazi gabe. Alderantzizkoa ere gerta liteke, alegia, berea duen horretan gure eskuhartzea ez onartzea. Eta hori ere onartu egin beharko dugu.

GAUEKO KONTROLA

Normalean gaueko kontrola beranduago ematen da. Batzuetan biak batera suertatzen badira ere, ez da normalena. Lotan dauden garaiko kontrola, egunerokoa bezala luzatzen joaten da. Haur gehienek prozesuan hori ikus daiteke, siesta garaian kontrolatzera iristen direla eta gero eta denbora luzeagoz irauten dutela pixarik egin gabe.

IKASKETAREKIN HASTEKO AIPATZEKO BESTE :

- Orinalean esertzeko nahiz altxatzeko beharrezko **gorputz oreka edo dominio egokia** eduki behar du haurrak.
- Gure eskakizunak eta haurraren nahiak elkar komunikatu eta ulertzeko, **hizkuntza maila** eduki behar du haurrak.
- Haurrak **gurekin kolaboratu nahi izatea**. Momentu honetan bere ezkortasunean oso sartuta baldin badago haurra, etapa hau gainditu zain egon beharko dugu.
- Haur bakoitza errealitate ezberdin bat denez, ez du balio soluzio orokorrak bilatzea. **Prozesu indibiduala** izango da nahiz eta taldean ikastea lagungarri izango zaigun.
- **Prozesu arrakastatsua** gertatu behar du. Ahalik eta porrota gutxien sortarazi behar diogu haurrari. Horretarako balioko lukeen neurri bat, gure eskakizunak denbora motxekoak izatetik hastea da eta gero pixkanaka-pixkanaka, haurrak

ongi erantzuten dugula ikusten dugunean, pardelik gabeko momentuak luzatzen joatea.

NOLA HASI ESFINTERREN KONTROLA PROZESUA. Momentu desberdinak:

- 1) Pixa eta kakaren kontrola eskatu aurretik, haurrak jakin behar du zer den bata eta bestea; kaka eta pixaren ezaguera fisikoa eduki behar du. Horretarako aldatzen dugunean pardela erakutsiko diogu, pixa edo kaka dagoen ikusi, pixaren berotasuna eta bustidura ukitu, etab.
- 2) Lehen aipaturiko heldutasuna lortu duela ikusten dugunean orinala erabiltzen has gaitezke. Hau gutxi gora behera 20-24 hilabete bitartean izaten da. Momentu honetan beste hainbat ekintza eraman ditzakegu:
 - a. Gaiarekin lotuta, irudiak, argazkiak, ipuinak etab. erabili.
 - b. Orinala ezagutu, gelara atera, eskuetan erabili...
 - c. Orinalean esertzea proposatu. Onartzen badu, hasieran berarekin egon aspertzen den arte. Altxa ondoren barruan zerbait badagoen konprobatu, berarekin komentatu. Inoiz ez behartu.
 - d. Behin orinalaren erabilera onartuz gero, erabilera sistematizatu: aldatzen dugun bakoitzean eseri, adibidez; siestatik jaikitzerakoan... Orinaletik altxatzen dugun bakoitzean kasu egin; berdin dio zerbait egin duen ala ez.
 - e. Pixa edo kaka egitea lortzen badu, ospatu, lagunei erakutsi...
- 3) Orinala erabiltzen ikasten duenean, pardela kentzen has gaitezke. Batzuk bat-batean kentzekoaren aldekoak dira baina arestian aipaturiko prozesu arrakastatsuen garrantzia kontuan hartuta, hobe pixkanaka hastea:
 - a. Aproba gisara epe motzean kendu pardela, adibidez, goiz erdian bazkal garaia arte, edo bazkal ondorenetik siesta garaia arte.
 - b. Ikusi zer gertatzen den aurreko pausoarekin. Haurraren erantzunak erakutsiko digu luza dezakegun ala ez. Ongi badoa, luzatzen joan, pardela era bat kendu arte.

Ez dugu haurra agobiatu behar. Patxada erakutsi behar dugu eta berarekiko errespetua azaldu. Hobe proposamen modura planteatzea orinalaren erabilera derrigortzea baino. Pixagurea duen galdetzea komenigarria da nahiz eta agian haurrak antzematen jakin ez. Bustitzen bada joango da pixkanaka horretaz ohartzen.