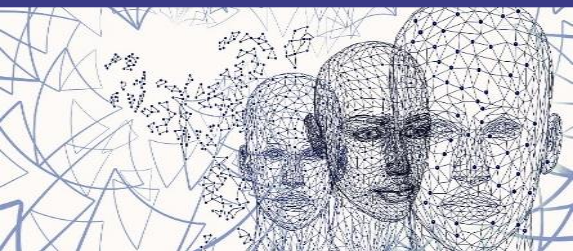


HURBILEKO PERTSONENTZAKO GIDA PRAKTIKOA

Mugako Nortasunaren Nahasmendua



TIE-TLP duen pertsona batekin bizi bazara, gomendio hauek elkarri eragiteko moduari buruzko lagungarriak izan dakizkizuke, baina ez dituzte inola ere ordeztzen zure senide edo lagunarekin lan egiten duen taldearen jarraibide espezifikoak:

Aldaketa lortzea

- Kontuan izan prozesu zaila izango dela.
- Proposamena planteatze edo egite hutsak beldurra ematen du.
- Ezarri helburu errealistak, lor daitezkeenak. Konpondu arazo handiak pauso txikien bidez, une bakoitzean gauza bakar batean kontzentratur.
- “Aurrerapen handia” lortu dela edo “egin dezakezu” esan aurretik, garrantzitsua da ulertzea hori esateak abandonatuak izateko beldurra eragin ahal diela.

Mugak zehaztea

- Adierazi gauzak zuzenean eta kontu handiz.
- Ezarri mugak zure tolerantzia kontuan hartuta.
- Azaldu zer espero duzun, modu argi eta sinplean mintzatuz.
- Lagun iezaiozu ulertzen akatsak ikasketa-prozesuaren parte direla, eta bere ekintzen ondorio naturalak onartzea ere bai. Utz iezaiozu errealitatetik ikasten.
- Abusuzko tratuarekin, mehatxuekin, eraso egiten, ostikadak jotzen edo txistua botatzen hasten bada, urrundu. Heldu egoerari geroago, hitz egiteko jarrera egokiagoa duenean.
- Erabili mehatxua eta ultimatumak azken baliabide gisa soilik, baina hura bete ahal duzunean eta betetzeko asmoa duzunean bakar-bakarrik.
- Jo ezazu haren terapeutarenera, orienta zaitzan.

Etxean giro lasaia mantentzea

- Ezarri familiaren jardueretarako errutinak.
- Izan kontaktua beste pertsona batzuekin.
- Bilatu gozatzeko aukerak.
- Aurkitu hitz egiteko denbora. Sustatu gai arin edo neutralei buruzko elkarrizketak.
- Desadostasun-egoeretan eta kritikak egitean, trukatu iritziak modu egokian. Ez egin garrasi, eta saihestu jokabide sutuak.

Krisia kudeatzea

- Adi egon eta izan jarrera lasaia.
- Akusazioak eta kritikak jasotzen badituzu, bidegabeak iruditzen bazaizkizu ere, ulertu behar duzu ez dela eztabaidarako eta borrokarako unea.
- Mehatxuak edo jokabide autosuntsitzaileak erakusten hasten bada, hitz egin argi zure senidearekin, eta egiaztatu haren terapeutak gertatutakoaren berri duela.
- Entzun eta onartu emozio negatiboak, epaitu gabe. Animatu hitzak erabiltzera beharrak, beldurra, bakardadea edo haserrea adierazteko.

Arazoak konpontzea

- Lagundu pertsonari bere ekintza eta ondorioez konturatzen.
- Anima ezazu konponbideren bat aurkitzeko (are hobeto inplikatu behar bada).
- Parte hartu eta lagundu laguntza behar duen gauzetan.
- Saiatu inplikaturako guztiek koordinatuta jardun dezaten.
- Medikazioarekin edo esku-hartze terapeutikoekin lotutako zalantzak badituzu, eztabaidatu zure senidearekin eta terapeutarekin.