

ETXERAKO HEZIKETA ALDIZKARIA 4. ZENBAKIA

Hazi Hezi

GAIA:

**Ba al du haurrak
kalean lekurik?**

ELKARRIZKETA: ALEXANDER
BARANDIARAN

**"Komunitatearen
erdian haurra jarri
behar dugu"**

SORMENA

Pantxika Telleria



iRRiA

IRRIA aldizkariaren martxoko alea kalean da!

Hil dira negarrak, jaio dira irriak! Heriotzak zenbat irauten du? Filosofo txikiek azalduko digute. Denborapasak, eskulanak, posterra...

Jaso ezazu gaur zure kioskoan...

Edo **egin harpidetza** abantaila hauekin:

- Klubeko bazkide txartela etxeko txikientzat
- "Irrikitan" katalogoko eskaintzak
- elkar dendetan eta irrienlagunak.com webgunean deskontuak
- Zozketa eta sari zuzenetan parte hartzeko aukera
- Zeraingo Irrien Lagunak Aterpetxean 5€ko deskontua
- Hilero Irria aldizkaria jasoko duzu etxean (URTEAN 10 ale)



HARPIDETZA EGITEKO AUKERAK:

Telefonoz: 902 820 806 zenbakira dei eginez

E-posta: harpidetza@irrienlagunak.com helbidera idatziz

www.irrienlagunak.com/harpidetza-n izena emanaz

Haurrentzat egokia den herria, guztiontzat egokiagoa izango da

Kalera atera da Hazi Hezi laugarren zenbaki honetan: Kaleak —auzoak, herriak, hiriak— haurrari zer eskaintzen dio eta zer eskaini beharko lioke?

Erditu ginen, eta elikatu, amagandik. Geure kasa mugitzen hasi ginen ondoren, eta kalera irten gara Hazi Hezik lehen urtea bete duen honetan. Kalera begira jarri gara aldizkariaren laugarren zenbakian. Eta zenbait herri eta hiritan apenas ikusi dugu haurrik kalean jolasean. Non daude, bada, umeak?

Gaur eguneko hiri-ereduak haurrari nola eragiten dion aztertu dugu zenbaki honetako gai nagusian, Francesco Tonucci psikopedagogo eta Hurren Hiria egitasmoaren sortzailearekin eta Koldo Telleria arkitektoarekin. Azken honen arabera, haurrei bizkar emanda hazi dira gure herri eta hiriak, eta umeen neurrira beharrea, familia kargarik ez daukan gizonezko langilearen beharrak asetzeko eginak daude. Herritarren ordez, autoek, abiadurak, arriskuak eta beldurrak kaleak hartu izanak, haurraren autonomia, sozializazioa, garapena eta heziketa mugatu egiten duela nabarmendu du Tonuccik, umeek ezin baitute beren kabuz ibili, ez eskolara bakarrik joan, ez kalean aske jolastu. Ondorioz, gaur eguneko hiri-ereduak haurrak eraikin baten barruan (etxea, kiroldegia, ludoteka, eskola...) eta etengabe helduen zaintzapean egotera behartzen ditu, pedagogoen eta arkitektoaren arabera.

Badira, ordea, bestelako herri-ereduak: herri hezitzaileak. Haurrak komunitatearen erdigunean jartzen dituztenak —Alexander Barandiaran irakasleak zenbaki honetako elkarrizketa nagusian aldarrikatzen duen bezala—. Badira haurrari entzuten eta haren premiak zaintzen eta erantzuten dioten herriak. Haurrentzako egokia den herri bat biztanle guztientzat ere onuragarria dela erakusten duten herriak.

Koordinatzaileak

Joxe Mari AUZMENDI
Ainara GOROSTITZU

Idazkaritza

Uxue UGARTEMENDIA

Erredakzio-taldea

Nerea AGIRRE
Kontxi AIZARNA
Mila APEZETXEA
Ainhoa AZPIROZ
Izarne GARMENDIA
Iñigo LARRAÑAGA
Aritz LARRETA
Josi OIARBIDE
Josu TXAPARTEGI
Arantxa URBE
Ankelo USOBIAGA

Kolaboratzaileak

Aitziber ESTONBA
Nerea ETXAIDE
Libe GARMENDIA
Nerea MENDIZABAL
Alex MUELA
Mariaje SARRIONANDIA

Aholkulariak

Alazne AGIRREZABALAGA
Alvaro BEÑARAN
Iñaki EIZMENDI
Carmen FERRO
Izaskun GUARROTXENA
Asier HUEGUN
Joxe Ramon MAUDUIT
MEITAI-MAITIE
Luixa REIZABAL
Mariaje URANGA
Amaia VAZQUEZ

Argazkiak

Hazi Hezi
Gari BERSALUZE

Diseinua

Graf!k

Inprenta

Antza

Elkarlanean

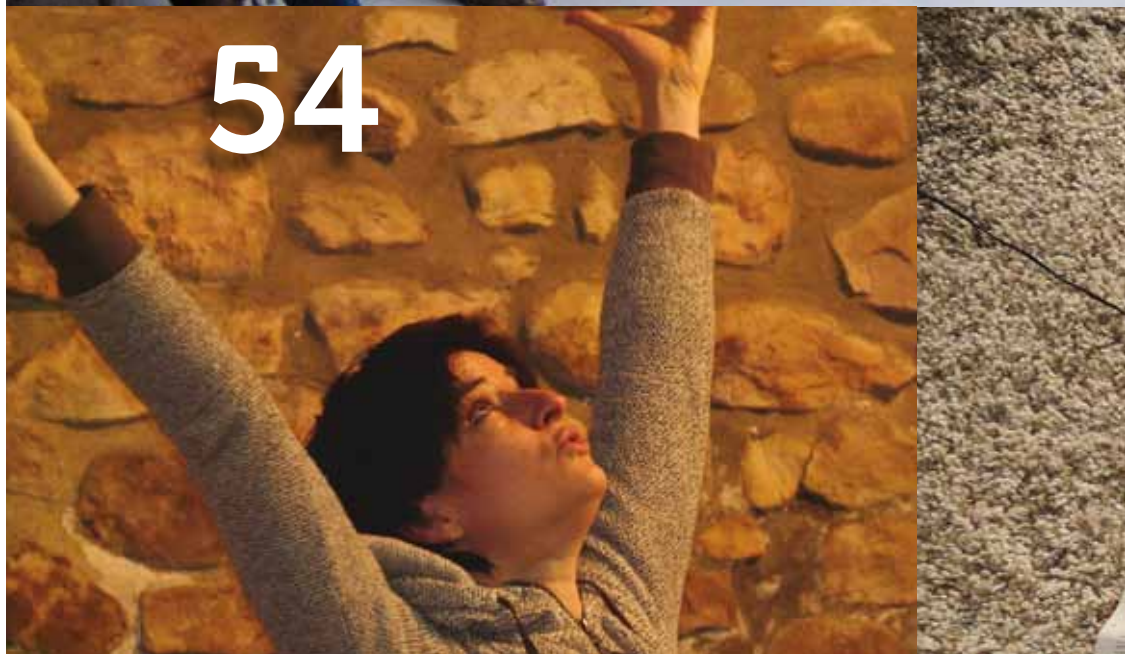


10

AURKIBIDEA



40



54



32

EDITORIALA

Haurrentzako egokia den herria, guztiontzat egokiagoa izango da

3

LABUR-LABUR

6

KONTSULTA

8, 18, 20, 32, 46, 58

GAI NAGUSIA

Haurrena ere bada kalea

10

ASTEZ ASTE,

URTEZ URTE

21

ELKARRIZKETA

Alexander Barandiaran

32

Erditze-osteko sexu-harremanak

40

Gurasoek osaturiko euskara batzordea

42

EZTABAIDAGAI

Estimulazioa zertarako?

48

JOLASAK

52

SORMENA

Pantxika Telleria elkarrizketa

54



42



48



0-5 URTEKO HAURREN GURASOEK ESKURA DUTE BALIABIDE GIDA

Txatxilipurdi Elkarateak, Arrasateko Bibliotekak eta Aretxabaletako Udal Liburutegiak elkarlanean, 0-5 urte bitarteko haurrak dituzten Gurasoentzako Baliabide Gida osatu dute, haurren bizitzako lehen urteetan eta sarri, familiaren sorrerako lehen garaietan lagungarriak izan daitezkeen baliabideak eskura izan ditzaten gurasoek. Gaika sailkatutako materiala biltzen du (liburuak, web orriak...) baita haur literaturan interesgarriak izan daitezkeen liburu eta ipuinen aukeraketa bat ere. Erabiltzeko sortu den gida da, beraz, liburutegi, eskola, elkarte edo lagunartean zabaltzekoa. www.guraso.com atarian eskura daiteke gida PDF formatuan.

HAUR ETA GAZTE LITERATURAREN DOKUMENTAZIO GUNE DIGITALA

Galtzagorri elkarteak euskarazko haur eta gazte literaturari eskainitako dokumentazio gune digitala zabaldu berri du bere web orrian: www.galtzagorri.org. Euskal haur eta gazte literaturaren inguruko informazio andana

aurkituko du erabiltzaileak gune horretan: kritiken hemeroteka, liburuen gidak, bibliografia (artikuluak, liburuak, azterketak eta abarren erreferentziak), eta haur eta gazte literaturaren inguruko aldizkariaren mailegu zerbitzua. Esparru honetan lanean dabiltzan edo esparru honekiko interesa duen edonorentzat "ezinbesteko tresna" dela adierazi du Galtzagorri elkarteak. Eusko Jaurlaritzako Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzaren laguntza jaso du egitasmoak.

LABUR-LABUR

guraso.com-ekin elkarlanean

JANARI LASTERRARI MUGAK JARTZEKO ESKAERA

Azukrea edo gasa duten edariei zergak %20 igotzeko eta janari lasterrari buruzko telebista iragarkien emisio ordu-tegia mugatzeko eskatu du Erresuma Batuko Medikuen Erret Akademiak (AoMRC), umeen gehiegizko gizentasunaren arazoari aurre egiteko. Erresuma Batuan Lehen Hezkuntza amaitu duten umeen % 30ek gehiegizko pisua dute, eta helduen % 25ek obesitatea dute. Aurreikuspenen arabera, helduen obesitate portzentaia hori bikoitza izango da 2050. urtean. Terence Stephenson AoMRCKo presidentearen iritziz, tabakoaren pareko tratamendua jaso beharko luke janari lasterrak. Ikastetxeen inguruan janari lasterra saltzen duten denda kopurua mugatzea ere proposatu du AoMRCK.



'HEZIKETA PREMIA BEREZIAK ETA SEXUALITATEA' IKASTAROA

Emaize Sexologia Zentroak eta Bizkaiko Urtxintxa Eskolak 'Heziketa premia bereziak eta sexualitatea' ikastaroa antolatuta dute, apiriletik irailera bitartean. Behar bereziak dituzten pertsonen sexualitateari merezi duen arreta eskaintzeko eta gainerako sexualitateen leku berean jartzeko helburua du formazio ikastaro honek. Sexualitateari eta behar berezietan buruzko eduki teorikoez gain, egoera "korapilotsuak" lantzeko estrategiak eskainiko dituzte ikastaroan. Behar bereziak dituen pertsonak, beste edozeinek bezala, bere burua ezagutzen, bere burua onartzen eta era egoki batean bere sexualitatea adierazten ikastea lortzea da ikastaroak duen beste helburuetako bat. Ikastaroan izena emateko epea apirilaren 5a arte dago zabalik, urtxintxa@urtxintxaeskola.org helbidean eta 94-4320445 telefono zenbakian (Amagoia Osinalde). Matrikulazioaren salneurria 225 eurokoa da (ikasle, langabetu eta Urtxintxakideentzat, 200 euro). Lau orduko 10 saiok osatuko dute ikastaroa, ostiral eta larunbatetan banaturik, apirilaren 12tik irailaren 28a bitartean.

Jaiotza-etxeak baimentzeko lege egitasmoa eztabaidatu dute Frantzian

Frantziako Senatuak jaiotza-etxeen sorrera baimentzeko lege egitasmoa eztabaidatu zuen otsailaren 28an. Ospitalean beharrez, modu naturalean eta emaginaren laguntza soilarekin erditu nahi diren emakumeei zerbitzua emateko sortutako azpiegiturak dira jaiotza-etxeak. Normalean, ospitaletatik gertu daude. Europako hainbat herrialdetan legeztatuta daude (Alemania, Suitza, Herbehereak, Erresuma Batua, Suedia, Espainia, Belgika...), baita Australian eta Quebecen ere (azken herrialde horretan, erditzeen %76 jaiotza-etxeetan egiten dira), baina Frantzian indarrean jarritako proiektu aitzindariak ospitalen baitan sortuak izan dira, eta ez dute normaltasunez eta autonomiaz funtzionatzeko aukerarik izan, babes legalik ez zuten. Esperientzia horiek lege baimentzeko proposamena onartu zuten 2010ean, baina Kontseilu Konstituzionalak atzera bota zuen.

BIZKARREKO MINA, OSO ZABALDUA

EAEko 8-10 urte bitarteko neska-mutilen %61ek bizkarreko mina dute, Euskadiko Fisioterapeuten Elkargoak 120 ikastetxetan egindako inkestak azaldu duenez. Umeen %52k bizkarraldean kokatu dute mina, %45ek zerbikaletan eta %23k gerrialdean. Datuak "kezka-garriak" direla adierazi du elkarteak, eta neurririk hartu ezean helduaroan min horiek osasun arazo larri bihurtu daitezkeela ohartarazi du Garikoitz Aristegi fisioterapeutak. Sentsibilizazio, informazio eta prebentzio kanpainak egitearen alde azaldu da Aristegi, "egoki nola eseri, nola ibili, nola karga hartu... ikasi behar dugu". Elkargoak maiatzean eta ekainean egingo du sentsibilizazio kanpainaren bigarren fasea ikastetxeetan. .



Alex MUELA
MUKO HUHEZIKO psikologoa

LOA

8 hilabeteko haurra daukagun guraso-berriak gara. Oso pozik gaude hartutako rolaekin, eta eskatzen dituen zaillasunei eta erronkei aurre egiteko adina babes daukagu. Ostera, gauak oso gogorrak dira; jaiotze denetik ia ez dugu lorik egin eta ezin dugu gehiago. Lagun batek gomendatu dit aplikatzea "duérmete niño" sistema. Eskatzen dizugu horri buruzko informazioa.

ANIMALIEN FUNTZIO

fisiologikoa da loa, bizirik irauteko ezinbestekoa dena. Jaioberriaren loak jarraitzen du ziklo ultradianoa (24 orduetan behin baino gehiagotan ematen da). Haurra hazten den heinean, zikloa zirkadianoa egiten da (24 orduetara ematen dena). Ezinbestekoa da bere garapenarentzat haurraren erritmo biologikoa errespetatzea, fisiologikoki ez-ezik baita emozionalki ere. "Duérmete niño" bezalako teknikak oso zabaldua daude gure artean, baina horrek ez du esan nahi arriskutsuak ez direnik. Loa berezko jokabidea baino gehiago, ikasitakoa bezala tratatzen dute; horren ondorioz, umeari "lo egiten irakatsi" egin behar zaion aitzakiarekin, babesten dute guraso eta seme-alaben arteko erlazio emozional hotza eta zorrotza. Erabat ez naturala, eta, epe luzean, eragin sozioemozional negatiboak izan ditzakeena.



KONTAKTU FISIKOA

6 hilabete dituz haurrak, eta gainean daramagunean negar gutxiago egiten duela eta lasaiago dagoela ikusten dugu. Zergatik izan liteke hori, ba al du azalpenik?

LEHENIK ETA BEHIN, hasi behar naiz esaten haur bakoitzak berezko erritmoak dituela eta haurtzaroan askoz gehiago nabarmentzen direla; beraz, ez dago formula magikorik hau jakiteko, oso aldakorra baita ume batetik bestera. Hala eta guztiz ere, aniztasun hori guztia alde batera utzita, esan dezaket zientziak egiaztatu duela giza-gorputzak bakea eta sosegu gozagarria ematen diola umeari. Pentsa, 9 hilabete ematen dituz amaren sabelean, likido-amniotikoan dantzan, erritmo harmonikoan eta tenperatura ezin hobean. Jaioberriak ez du amaren eta bere gorputzaren artean bereizten, apurka egingo du, baina trantsizio hori leuna eta sentikorra izan behar da. Gainera, horrelako jokabideek atxikimenduari lotura izan dezakete; beraz, litekeena da kontaktuaren beharra izatea kode genetikoan izkiriaturik egotea. Ez pentsa sarri besoetan izateagatik umea mizke hazten ari zarela; alderantziz, zenbat eta kontaktu fisiko gehiago eman, orduan eta seguruago sentituko da.

INDARKERIA

Etxean giro atsegina sortzen saiatzen gara, hala izan ohi dira familiako harremanak ere, baina konturatzen gara inguratzen gaituen guztia oso bortitza dela, eta gu helduok ohituta gaudela biolentzia girora (telebista eta zinemagatik, gehien bat). Nola babes ditzakegu seme-alabak inguratzen gaituen biolentzia-giro horretatik?

OHIKOENA DA pentsatzea bortizkeria giroa, hein handi batean, komunikabideetatik datorrigula eta haurrengan sekulako eragin negatiboa duela. Hauen eraginaz babesteko neurri hauek proposatzen dizkizuet: umeek horrelako materialak larregi ez ikustea edo gure gainbegiradaren laguntzaz ikustea, batik bat sortzen diren emozioak egoki ulertzen laguntzeko.

Hala eta guztiz ere, sarritan bortizkeria giroa familian bertan ematen da, esate baterako, emakumeen kontrako iruzkin sexistak egiten direnean edo haiekin txantxak egiten ditugunean, edo etxean gizonetzkoen eta emakumezkoen arteko desberdintasunak sustatzen direnean.

Horrelako jokabideei ez zaie behar bezalako garrantzirik ematen, baina familia askotan oharkabean gertatzen dira, oso errotuta baitago oraindik gure gizartean. Hausnarketa egin behar dugu, izan ere, gure familia-balioak gure seme-alaben jokabide sisteman txertatuta egongo baitira.

PSIKOLOGIA

AUTONOMIA

Askotan entzuten dugu autonomiaz hitz egitean, gure umeari egin diezaiokegun oparirik ederrena egunetik egunera gure behar txikiena izatea dela. Baina, autonomiaren izenean, haur eskolan ezin gara gurasoak sartu, adibidez. Zalantza asko ditugu haurren autonomiari buruz; zerbait argitu diezagukezu?



GAUR EGUN hezkuntzak, formalak zein ez-formalak, oso aintzakotzat hartu du autonomiari sekulako garrantzia eman behar zaiola, besteak beste, haurrak bere buruarikiko konfiantza eta ekimena gara ditzan. Haur eskolei dagokienean, esan dezaket umeak gero eta azkarrago eskolatzen direla eta denbora gehiago igarotzen dutela bertan, gure gizartean sortu diren aldaketen ondorioz. Aldaketa horiek eskatzen dute egokitzapen-prozesuari arreta handia ematea, baina zoritxarrez, oro har, umeak egokitu baino gehiago ohitu egiten dira. Umearen beharrak asetzeko, guztion partaidetza eta ikaskuntza esan-guratsua bermatzen dituzten eskolak behar ditugu izan.

Horretarako espazioaren antolakuntzaren aldetik garrantzitsutzat jo beharko genuke familia eskolan sartzea ahalbideratzen duten guneak eta zirkuituak diseinatzea. Gurasoek haur eskolako jardueretan parte hartzeko aukera izango lukete, haur eskolako ateak beti zabalik izango bailituzkete. Gurasoak haur eskolan bertan egotea ona izango litzateke haurri dagozkion ezaugarriez duten inpresio edo iritzia ziurtatzeko edota aldatzeko, eta gaitasunez eta konpetentziez betetako pertsonak direla ikusteko. Irakasleek familiarengandik gauzak egiteko erak eta moduak ikasiko lituzkete; beste horrenbeste esan daiteke familiak irakasleengandik ikas dezakeenaz.

Parte hartu Hazi Hezin

Galdera, iradokizun, gomendio edo argazkien bidez Hazi Hezin parte hartzeko aukera daukazu.

hazihezi@hikhasi.com

- * Bidai iezaizkiezu zure gaderak Hazi Heziko adituei
- * Proposatutako gaiak, eztabaidagaiak...



GAI NAGUSIA: Haurren herria



**Haurrena
ere bada kalea**

Herri eta hiri askotan hurrek ezin dute euren kabuz ibili, ez auzoan bakarrik jolas egin. Autoek eta abiadurak hartu dute kalea. Gaur eguneko hiri-ereduak haurren autonomian eta sozializazioan eragiten du, haien hazieran eta heziketan, oro har. Hurrek hirian lekua izan dezaten, beraiei entzun eta haien premiak erdigunean jartzea izango litzateke bideetako bat.

Irla bat dirudi parkeak. Ezker-eskuin errepidez inguratua dago. Auto zenbait espaloietara igota daude, gaizki aparkaturik; errepidera jaitsi behar du haur-gurditxo batekin edo gurpildun aulkiarekin doan edonork. Autoak abailan doaz. Parketik atera eta errepideak gurutzatzeko, helduen laguntza behar dute hurrek. Donostiako parke bat da, baina Arrasateko bat izan zitekeen, edo Santurtzikoa edo Altsasukoa. Autoek hartu dituzte kaleak, eta haurrak parkeetara gorde dira, lubakietan babestuak bezala.

Kaleak —auzoak, herriak, hiriak— haurrari zer eskaintzen dion eta zer eskaini beharko liokeen hausnartu nahiko genuke hurrengo orriotan. Helduak pentsatzen ditu hiriak, baina haurrak ez du helduak bezala hautematen kalea, auzoa, herria. Ibilaldi bakoitza garrantzitsua da haurrarentzat, arreta eskaintzen dionean unekoari, gelditu eta harridura sortzen dio ikusten duen horrek: farola batek, afixa batek, lurtean botata dagoen plastikozko botila batek. Joan-etorri bakoitzean momentua eta lekua bizi ditu haurrak, horregatik denbora luzatu egiten da, sakelak harriz, hostoz eta paperez betetzen zaizkio umeari, burua irudiz, galderaz eta aurkikuntza berriez. Baina helduek ez dute ulertzen, eta “ez gelditu uneoro” esaten diote haurrari, “ez galdu denbora”. Baina horrelaxe heltzen da pertsona, “denbora galduz”, kaleak, espazioak eta uneak biziz eta deskubrituz. Gaur egun, ordea, ba al du haurrak lekuri kalean?

Ez haurrak, ez adinekoek, ez adinekoen zaintzaileek, ez emakumezkoek, ez elbarriek, ez beste kulturetako etorkinek... **Hiriak herritar askori bizkarra emanda garatu direla dio**

Hiria kolektiboko Koldo Telleria arkitektoak. Hiria kolektiboak gizakia erdigunean jartzen duen hiri-ereduaren alde egiten du lan, ikuspegi feministatik. Hiriak zeinen neurriak dauden pentsatuak eta eraikiak galdetu diogu Telleriari, eta “gizaki estandarrean” oinarritua dagoela erantzun digu. “Hiria lanean ari den gizon osasuntsu eta heterosexual batentzako pentsatua dago, familia-kargarik ez duena. Heterozentrismo kapitalista eta matxistan oinarritutako eredu da”. Gizaki estandar hori gaintu beharra dagoela dio arkitektoak, eredu horretatik at biztanle asko eta asko baitaude, eta haien-tzako guztientzako arazo bat da gaur eguneko antolamendua, “hiriak ez daudelako eguneroko bizitza kalitatekoa egiteko pentsatuta, baizik eta ekoizpen ekonomikorako —produzitzeko eta kontsumitzeko—”.

40ko hamarkadan agertu ziren lehen iritzi kritikoak Europan, garatzen ari ziren hiriak haurrei bizkarra ematen zietela adieraziz. 1945ean ‘Hiriak hurrekin ahaztu dira’ izeneko artikulua argitaratu zuen Lewis Mumford arkitektoak. Kalearen erabilera soziala aldarrikatu zuen eta hiri modernoak espazioen eta belaunaldien arteko bereizketa ekarri zuela kritikatu zuen, Bigarren Mundu Gerraren amaieran. Gaur egun, Europako hainbat hiritan, Hego Amerikan eta Euskal Herrian bertan, **Francesco Tonucci ‘Frato’ pedagogo eta marrazkilaria italiarraren proposamena garatzen ari dira, hiri-eredu honek haurrari nola eragiten dion aztertu, eta hiriak berriro bizileku —topaleku eta jolasleku— izan daitezzen.** ‘La città dei bambini’ (Haurren hiria) liburuan hiria pentsatzeko beste politika bat proposatu zuen 90eko

hamarkadan, haurrari entzun eta berau erdigunean jarriko zuen hiri-eredu bat.

Haurra herritar ahulena izaki, haren beharrak aseko dituen hiri batek gainontzeko herritarrenak ere ase ahal izango dituela nabarmentzen du Tonuccik liburuan: “Gizarte demokratiko bat baldin bagara, mugikortasunaren plan urbanistikoa ahulenetik sendoenera egin behar da; lehenik oinezkoaren beharrak izan behar dira kontuan; gero bizikleta zalearenak; ondoren, garraio publikoarenak, eta, azkenik, garraio pribatuarenak”.

Autoz beterik daude, ordea, kaleak. Hurrek badute lekua hirian, baina soilik leku espezifikotan: parkeetan, ludoteketan edo haur eskolan eta eskolan. Hirian zehar barreiatu-riko guneetan ematen dute eguna umeek; gune batetik bestera, eta etxetik gune horietara euren kabuz joateko aukerarik gabe. Herritarren hiriak beharrean, zerbitzuen hiriak dira gaur egunekoak, Tonucciren arabera. Bereizketa eta espezializazioa dira garapenerako hartu diren bi irizpideak: leku diferenteak pertsona diferenteentzako —leku diferenteak funtzio diferenteetarako—. “Erdigunea bankuentzat, dendentzat, dibertsio-guneentzat erreserbatua dago; periferia lo egiteko da. Hurrek euren lekuak dituzte: haurtzaindegiak, parkeak, biblioteka; eta atso-agureek eurenak: eguneko ospitalea eta geriatrikoa. Hiriak bizia galdu du, herritarrak galdu ditu, eta zerbitzuen hiri bihurtu da”, dio liburuan.

Haurrak eta adinekoak gune espezializatuetan bereizteak familiei dakarzkien arazoan aurrean ad-



Europako Batasunak argitaratutako 'Hiria, haurrak eta mugikortasuna' liburuxkatik hartutako marrazkiak.

ministrazioak proposatzen dituen soluzioak ere ez zaizkio egokiak iruditzen Tonucciri. Hala dio liburuan: "Hiri-gunetik, bulegoetatik, aisia-guneetatik eta kultura-guneetatik urrun bizi beharra daukazu? Ez arduratu, zure eskura jarriko ditut garraio publikoak, gero eta azkarra-goak, gero eta efizienteagoak. Ez dakizu zer egin zure seme-alabekin, ez daukazu haiek hezteko denbora eta baliabiderik? Ez arduratu, haurtzaindegi bat irekiko dut zuretzat, ludoteka bat, biblioteka... Ez dakizu nola artatu familiako adinekoak zure hamabigarren solairuko pisu txikian, eta zure lan ordutegiarekin? Ez arduratu, hirugarren adinekoentzako zentroak irekiko ditut, adinekoentzako bidaiak, oporrak eta erresidendiak jarriko ditut". Gunerik gune, autoz eta beti helduez inguratuturik,

egoera hori gehien sufritzen dutenak haurrak dira, "helduak pentsaturiko zerbitzuak ez dira egokiak haurrentzat", dio Tonuccik.

Guraso beharrea, taxilari

"Zonifikazioa" deitzen dio Tonucciren "espezializazioari" Telleriak. Zonifikatzeak familiaren egitura eragiten duela nabarmendu du, "haurren sozializazioan, autonomian eta hezkuntzan, azken batean". Gaur egun gurasoek ume-zaintza baino gehiago "ume-garraioa" egiten dutela esan diote emakume askok arkitektoari, landa lanean, hainbat ikerketa egin dituenean; "umeak alde batetik bestera, jarduera batetik bestera eramaten pasatzen dituzte arratsaldeak guraso askok, taxilari lanetan". Haurrek kalean ibili ezin dutenez, bestelako jarduerak bete-

tzen dute astialdia. "Umearekiko harremana bizitza kapitalista baten barruan pentsatuta dago, umeak eskolako lanak egin eta gero, beste mila gauzatar joaten dira (musika, kirola...), ordaindu beharreko gauzak dira asko, programatuak eta espazio itxietan egiten direnak, eta orokorrean, batetik bestera oinez joateko independentziarik ez du haurrak. Eta horrek bere ondorioak ditu: guraso bat edo zaintzaile bat behar du, eta, askotan, garraio pribatua erabiliz egiten da. Horrek ikaragarri eragiten dio haurraren sozializazioari eta autonomiari: **gaur egun ume bat bere adinekoekin bakarrik sozializatzen da, eta helduen begiradapean; eta herriko espazioetara bakarrik joan ezinak lurraldearen ez-egaztuta areagotzen du**".

Zerbitzu publikoen hiriaren aurrean, pedagogoak eta arkitektoak bestelako proposamena egiten dute: espazio publikoak aldarrikatzen dituzte. "Herritar guztiek, eta bereziki haurrek, hirian barrena sakabanaturiko espazio handi eta ekipatuak beharrea, euren etxetik gertu, adinekoak nahiz haur txikiak euren kabuz joateko distantzian, ibili, elkartu edo jolasteko espazio

publiko egoki bat behar dute”, Koldo Telleriaren arabera. Tonucciren ustez, oso garrantzitsua da haurrak, lehen urtetatik, bakarrik irten ahal izatea kalera: “Etxeko segurtasuna atzean uztearen plazera bizitzeak eta arriskuaren bizipenak berebiziko inportantzia dute haurraren hazkundean eta garapenean; kalera jaitsi, lagun bat bilatu, ados jarri zein jolasetan eta nola ibiliko diren; edo naturarekin espermentatuko duten, edo objek-tuekin; eta elkarrekin hitz egingo dute, helduei buruz edo nahi duten horri buruz; elkarrekin aurre egingo diete euren neurriko arriskuei, zailtasunak gaindituko dituzte, eta arazoak konponduko; etxera nekaturik iritsiko dira, agian zikinak, kitzikatua, eta bizi izan dutena gurasoei kontatzeko gogo izugarriekin”.

Esperientziak bizitzeko aukera eman beharko lioke hiriak haurrari, norbere esperientziak bizitzeko, Tonucciren arabera, euren kabuz gauza berriak deskubritzeko egokiera, eta ez soilik 10 urteko haurrari, baita 3-4 urtetik aurrerako haurrari ere, “euren garapen eta ikaste prozesuko garai biziena den aroan”.

Zergatik diote gurasoek beldurra haurrak kalean bakarrik ibiltzeari? Haurra bere kabuz herrian ibiltzeak eta bereziki kalean aske jolasteak onurak dituela jakinagatik ere, helduengan beldurra nagusitzen da haurrak kalean bakarrik uztean. Beldurraren zergatia arriskuei egotzen die Tonuccik. Eta horri, gizartea ez ezagutzea erantsi dio Telleriak. “Herri txiki batean, ezaguna zaren komunitate batean, begi asko dago ume horren gainean, eta helduek besteen umeak ere zain-tzen dituzte, nolabait. Herri handietan eta hirietan gauzak bestela dira, komunitaterik ez dago dagoeneko, eta horrek beldurra sortzen du”. Emakumeekin lan handia egin du Hiria kolektiboak, eta gurasoekin bezala, emakumeekin ere sarri agertzen da beldurra mahai gainera. Lan horietan ondorioztatu dute beldurra ez duela espazioak berak ematen, “jendea ez egoteak ematen digu beldurra. Munduko kale itsusi, ilun eta zikinena eduki dezakezu, baina bi taberna baldin badaude kale horre-

Jolasaren garrantzia

Hiria jolasteko leku bat izan behar da, Francesco Tonucciren arabera. Jolasak berebiziko garrantzia duelako haurraren, eta, ondorioz, pertsonaren. “Haurrak jolasean, helduarentzako oso ezohikoa den esperientzia bizi izaten du: bere kabuz munduaren konplexutasunari aurre egin diezaioke; haurra, bere jakin-min etengabearekin, dakien guztiarekin eta egiten dakien guztiarekin, ez dakien guztiarekin eta jakin nahi duen guztiarekin, munduaren aurrean jartzen du jolasak, bere estimulu, berritasun eta lilura guztiarekin. Eta jolasteak, aldiko, mundu horri detaile bat moztea esan nahi du: lagun bat ulertzen lagunduko duen detaile bat, objektuak, arauak ulertaraziko dizkiona; okupatu behar den espazio bat, administratu beharreko denbora, aurre egin beharreko arriskuak. Hori guzti hori da jolasa. Askatasun osoz, ezin egin daitekeena asmatu egiten baita jolasean. Jolastea esperientziak bizitzea da. Konplexutasun horrexegatik, lehen urteetan egiten dira bizitzako ikaskuntza garrantzitsuenak”. Jolasa, beraz, munduarekin elkartzea da, harreman-tzea, harreman kitzikagarri, misteriotsu, arriskutsu eta abenturazko bat. Denik eta motorerik indartsuena: plazera da jolasa. “Horrexegatik —dio Tonuccik— jateaz ere ahaztu daiteke haur bat, jolasten jarraitzeagatik”.

tan, jendez beteta, eta gainera, eza-gutzen duzun jendearekin, zuretzat munduko kalerik seguruena izango da. Alderantziko kasuan, kale egin berri bat, argitua, garbia, baina bate-re bizitzarik gabea baldin bada, inor ez dagoela kalean, tokirik beldurgarriena bihurtzen da”. Tonuccik ere haurra ezartzen du kaleen segurtasunaren berme: **“Haurrak kalean jolasean dabiltzanean, eurak bakarrik oinez ibil daitezkeenean, hiriak osasuntsu daudela esan nahi du; kalean ez baldin bada haurrik ikusten, berriz, kontrakoa: hiri hori gaixo dago”.**

Beldurraren aurrean, kaleko arriskuen aurrean, familiek bi soluziotara jotzen dutela ikusi du Tonuccik. **So-luzio bat defentsa da:** “Gure gizarteak, komunikabideen, ekoizpen komertzialaren, bere teknikoaren (psikologo, hezitzaile,

familia aholkulariak) bidez zabaltzen duen mezua indibidualista da, soluzio pribatua. Gaur eguneko egoera justifikatzen duen soluzioa da, garapenaren ondorio eta kostu gisa aurkezten digute. Kalea arriskua da: gaizkileak, trafikoa, droga, biolentzia, baso ilun eta mehatxugilea; barruan —etxean— segurtasuna, autonomia, lasaitasuna ditugu, hiru txeritxoentxe, edo, nahigo baldin bada,

“Haurra erdigunean jarriko duen hiri-eredu bat pentsatzeko garaian, lehen egitekoa haiei ahotsa eman eta entzutea da”

(Francesco Tonucci)

erdi aroko gaztelua da gaur eguneko gure etxea, bere harresi eta zubi zintzilikien. Behatxulodun ate blindatuak ditugu, begira dezagun baina ikus ez gaitzaten; bideodun txirrinak eta alarmak”.

Kalea abandonatu eta etxean defentsa bilatu dugula ikusten du Tonuccik, eta kale abandonatua are arriskitsuagoa dela ohartarazten du, gizatasun gutxiagokoa, erasokorragoa. “Ondorioz, gaur egungo arrisku horiei aurre egiteko, militarizatu egin dira hiri garatuak: udaltzainak armak erabiltzen hasi dira; zaindari pribatuak ikusten dira banketxe, erakunde publiko eta pribatuetan. Ugaritu egin dira kontrol-neurriak, metal detektagailuak, bai aireportu, udaletxe edo banketxeetan, baina baita kontrol elektronikoak denda, liburutegi eta supermerkatuetan ere. Kristal blindatuen beste aldetik eskatu behar ditugu billeteak estazioetan, segurtasun handiko kartzeletako lokutorioetan bezala”. Soluzio pribatuaren muturreko adierazle gisa, AEBetako gizartea aipatzen du Tonuccik “ate blindatuak ezarri ostean, hiritarrak armatu egin dira”.

Soluzio pribatutik harago, etxean

gelditzetik harago, **soluzio soziala**, parte hartzearena proposatzen du pedagogo italiarrak; “bigarren bide horrek etsimendua baztertzen du eta presazko aurrerapen hori gaitzesten du —batzuek hainbeste desira duten eredu hori, ongizate publikoarekin, familien zorientasunarekin eta bizi kalitatearekin batera zerikusirik ez duten interes batzuen zerbitzura dagoen ‘aurrerapen’ hori—”. **Arazoa ez dela indibiduala eta pertsonala dio Tonuccik, soziala eta politikoa baino.** Eta soluzioak ere hala izan behar duela, jarrera alda dadin, hiria alda dadin. “Ez dugu atzera egitea nahi, baina beste era batera egin nahi da aurrera, era berri batean, gaur eguneko munduaren aberastasun eta konplexutasunaren neurriari, elkartasunari, zorientasunari eta gizarteari bizkar eman gabe”. Deshazkondeaz mintzo da Telleria ere. “Deshazkondea ez da atzera bueltatzea; atzera begiratzea baizik”, zehaztu du. “Goazen ikustera gaur egun ezarri den pentsamendu kapitalista honek garatu duen lurralde-ereduaren aurretik zer modelo zegoen; eredu haren alde onak hartu eta gaur egun ditugun jakintza eta baliabideekin zer sortu daitekeen”. Soluzioa soziala izango bada, parte-

hartzailea izan behar da prozesua, Tonucciren arabera. Hiria kolektiboak ere hiri partehartzaile bat proposatzen du, gizaki estandarrean oinarritua dagoen eta haurrak, adinekoak, elbarriak, emakumeak eta etorkinak kanpoan uzten dituen gaur eguneko hiri-ereduaren alternatiba gisa. “Tokian tokiko jendeak ezagutzen dituzte bakoitzeko beharrak, eta haiek dute jakintza. Ondare immaterial hori guztia kontuan eduki behar da, eta jakintza teknikoarekin uztartu behar da soluzioak bilatzeko, parte-hartze erreal baten bidez”. Hiri-eredua aldatzeko prozesuan, parte-hartzaileek, formatu eta hausnartu ondoren, erabakiak hartuko dituzte, iritzi kolektibo bat eraikiz.

Haurren parte-hartzea, ezinbesteko

Prozesu parte-hartzaileetan haurrek ere ahotsa eduki behar dutela dio Tonuccik. **Haurra erdigunean jarriko duen hiri-eredu bat pentsatzeko garaian, lehen egitekoa haiei ahotsa eman eta entzutea da, pedagogoaren arabera,** eta horixe da Frato-ren ‘Haurren Hiria’ proposamenaren bigarren puntu nagusia: “Aurreneko ekintza eta garrantzitsuena, haurrei rol protagonista ematea izango da, hitza ematea, euren iritziak adie-



razteko aukera ematea; eta helduak haiei entzuteko jarrera hartzea, ulertu eta kontuan izateko jarrera edukitzea. Inork ezin ditu haurrak ordezkatu haiek kontuan eduki gabe, haiei galdetu gabe, entzun gabe, inplikatu gabe”.

Haurren ahotsa entzuteko, Haurren Kontseilu bat sortu zuten Tonucciren jaioterrian, Fanon. Kontseilua Haurren Hiria izeneko Laborategiari aholku emateko sortu zen, eta Laborategia bera, haurrak hiriaren erdigunean jarri nahi dituen hiritarren erreferentzia-gunea da, udalak —alkate eta zinegotziek— parte hartzen du bertan, hurrekin, elkarteetako ordezkariekin eta interesatuak dauden hiritar guztiekin. Laborategian parte hartzeko premisa bakarra hiria haurraren begietatik ikusteko prest egotea da, eta Haurren Kontseiluak emango dizkion aholkuak aintzat hartzea. Kontseiluetan ikastetxe bakoitzeko bi hurrek parte hartzen dute bi urteko epean, eta euren ideiak, kezak eta proposamenak aurkezten dituzte Laborategian jorrazten ari diren gaiei buruz, hala nola, trafikoa arazoei buruz, jolaslekuei buruz, adinekoekiko harremanei buruz, eskolaz, hotel eta jatetxeetan eurek izan dezaketen lekuaz, ingurugiroaz, edota osasungintza-zerbitzuez.

Kontseilu horren helburua hiria aldatzea da: hiria eraldatu, helduen kultura aldatuz; eta helduen kultura aldatu hurrei entzunez. Ondorioz, ‘Haurren Hiria’ proposamenak, umeei ahotsa emateaz gain, helduei ere uneoro haurrak gogoan eta presente edukitzea eskatzen die, hiria antolatzeke eta administratzeko orduan, bakoitzak bere lekutik. Haurrak bere autonomia berreskuratu dezan, hiriko agente guztiek, alkateak, udaltzainek, adinekoek, medikuek, dendariak, tabernariak, gizarte-langileak euren jarrera aldatu behar dute, eta ikuspuntua apur bat jaitsi: haurraren begiradaren pareraino. “Gure hiriak bizitzeko aproposa izan daitezen ikuspuntua aldatu egin behar dugu, eta haurra erdigunean jarri. Orduan, hiri hori haurrarentzat egokia denean, aproposa izango da biztanle guzti-guztiontzat, eta bizigarria”.

Francesco Tonucciren hausnarketak:

Eskola

“Eskolak ez dauzka haurrak kontuan. Inor ez da arduratzen haien iritzia ezagutzeaz. Inori ez zaio harrigarria egiten —ez irakasleei, ez gurasoei, ez hurrei beraiei— ikasleei euren eskola ez gustatzea, goizero gogo txarrez joatea eta atsedean ordua, igandea edo oporrak iristeko desiratzen egotea”.

“Pedagogoa eta maistra onen arabera, eskolak izan behar zuen haurren esperientzia pertsonalak aurrez aurre jartzen ziren lekua, eta, hortik, elkarrekin —ikasleek eta irakasleek elkarrekin— jakintza berriak erdiesten zituzten. Baina, hurrek esperientzia kolektiboak, organizatuak eta kontrolatuak bakarrik bizi baldin badituzte euren ikastaroetan, eta gainerako denbora telebistak hartzen badu, ze esperientziaren gainean egin dezake lan eskolak?”

“Eskolak ere aukerak sortu beharko lituzke haurren parte hartzea erreala eta demokratikoa izan dadin eskolaren gestioan”.

Parkeak

“Parkeak adibide interesgarriak dira ikusteko nola helduek helduentzako pentsatzen dituzten zerbitzuak, nahiz eta, ofizialki, haurrak diren leku horien erabiltzaileak. Haurrentzako espazio horiek berdinak dira mundu osoan, bai behintzat Mendebaldean: perfektuki nibelatuak, sarri hesituak eta beti, txirrista, kulunka eta zaldiko-maldikoeekin.

Haurrentzako parkea egiteko, lehenik eta behin alper zapalgailu bat hasten da lanean. Badirudi, helduen arabera, hurrei leku leunak gustatzen zaizkiela jolasteko, nahiz eta, bene-benetan, espazio horizontalek ezkutatzeko aukera kentzen dieten, eta horixe da, ezkutatzea, jolasaren alderdi inportante bat. Baina eremu lauak ez du beila-lan handia eskatzen. Haurrak zaintzapean egin behar duela jolas uste dugu, helduok ahaztu egin baitugu, azkar batean, jolasa plazerari lotua dagoela, eta plazer oso gaizki lotzen zaiola kontrolari eta zaintzapean egoteari (pentsa ditzagun heldu gisa ditugun plazer esperientzietan!). Parkeei loturiko bigarren alderdi kezagarria zera da, helduok zehazten ditugula espazio horietan ze joko egon behar diren haurrentzat. Joko espezifikotarako aukera ematen duten jostailuak dira, kulunkariak eta errepikagarriak sarri, eta haurrak, maiz, aspertu egiten dira, eta berrikuntza bat sartu nahian modu ez ortodoxoan erabiltzen dituzte, arriskutsu ere gerta daitezkeen eran”.

Saltoki handiak

“Hiri txiki, autonomo, efiziente eta gozagarri gisa proposatzen digute saltoki handia. Autorik gabeko hiria, kale eta plazatxoekin, haurrentzako segurua dena, eta haietzako espazio espezifikoa eta asistituak dituen da merkataritza-gunea, non jan egin litekeen, bankuko ariketak egin, ile-apaindegira joan, eta, noski, erosi, denetik erosi. Gune hauek leku politak dira familia askorentzat, zapatu arratsaldea elkarrekin igarotzeko. Narriadurak jasangaitz bilakatu du hiria eta hortik babesten gara leku seguru eta babestuak eraikiz, eta gure denbora librea, lasai, han igaroz”.

Haurrei entzun egiten dieten herrietako esperientziak

Herrietan hainbat interbentzio egiteko, haurren parte-hartze-prozesuak abiatu dituzte Arrasaten eta Oarsoaldean.

Kaleko espazioaren erabilerari eta haurren parte-hartzeari buruz hausnartzen eta ideiak praktikan jartzen ari dira Oarsoaldeko eskualdean eta Arrasaten, biak Gipuzkoan. Nahiz eta jatorrian abiapuntu arras desberdina duten bi esperientziak, antzeko bidera batu dira biak ala biak. Francesco Tonucciren filosofian oinarriturik, haurrak hiriaren eraldaketaren subjektu aktibo bilakatu nahi dituzte batean zein bestean.

Haurren heziketa herrira eta komunitatera zabaltzeko proiektua dute une honetan esku artean Arrasaten, baina horra iristeko abiapuntua Txatxilipurdi aisialdi elkarteak ludotekareduari buruz eginiko hausnarketa bat izan zen. Erguin auzoko udal ludotekaren erabilera-datu baxuek piztu zuten txinparta. Eneko Barberena aisialdi elkarteko idazkariak azaldu duenez, "ludotekaren erabilera-datuak jaitsi izanaren atzean zein arrazoi zegoen arakatzen hasi ginen, eta ludotekaren ereduarekiko asperduraz gain, auzoaren heriotzaz, helduen esku-hartzeaz eta ekintza guztiak barruko espazioetara mugatu beharraz hausnartu genuen".

Lehen eskuko informazio bila, haurrengana jo zuten. "Haurrei beraiei galdetu genien nola ikusten zuten ludoketa bera eta ludoteka kokatua zegoen auzoa, eta adierazi ziguten kokoteraino zeudela barruan egoteaz. Kanpoko plaza, berriz, grisa eta bitzta gutxikoa ikusten zuten, ez erakargarria", azaldu du Mireia Baz Txatxilipurdiko hezitzaileak. Haurren beraien parte-hartzearekin hasi zen, beraz, Arrasateko eraldaketa prozesua. Dinamika horrek hezitzaileen rola guztiz aldatu zuen. "Lehen, haurren izenean helduok programatzen eta erabakitzen genuen zer egingo



genuen haurrekin; orduetik aurrera, haurrekin adosten da asanblada bidez eta adin guztiak nahastuta, zer egingo den eta zer ez, eta hezitzailea behatzailea eta laguntzailea izango da prozesu horietan". Hezitzaileen eta haurren parte-hartzeaz gain, gurasoena ere sustatu du Txatxilipurdik, ludoteka barruraino sartzera gonbidatuz nahiz kanpoko ekintzetan parte hartuz.

Ludoteka kokatua zegoen plaza bera biziberritzea izan zen herrian egin

Goiko argazkian, Arrasateko haurrak eta gurasoak Usaetxe plazan interbentzio bat egiten, eta behekoan, Pasaiaiko umeen batzar bateko irudi bat.

zuten lehen esku-hartze urbanistikoa. Haurrek plazan zer sumatzen zuten faltan azaldu zuten, marrazkilehiaketa baten bidez. "Tirolina bat eta labirintoa gura zituztela esan ziguten; ados, baina hori nola lortzen da? Umeekin egin genuen prozesu guztia: udalean baimenak eskatu, bizilagunekin egon... eta hiru egu-

netan benetako labirinto erraldoi bat egin genuen, gurasoen parte-hartzearekin". Ikasturteari amaiera emateko, tirolina egin zuten.

Ludoteka-ereduari buruz abiatu-riko hausnarketak espazioaren erabileraz eta bizitzeaz gogoeta egitera eraman ditu Txatxilipurdikoak. Bazen arabera, **"ekintzak kalera eraman ditugunean, kale-erabileraren inguruko hausnarketa egin behar izan dugu, eta, argi ikusi dugu, umeek gero eta leku gutxiago dutela kalean jolasteko; kotxeek irabazi dutela espazioa"**.

Ludoteka kalera irekitzearen esperientzia honetatik harago joan da Arrasateko proiektua, eta kaleko arriskuez ere hausnartu behar izan dute: **"Segituan agertzen dira beldurrak: gurasoek izua diote haurrak kalean ibiltzeari"**, Garikoi-tz Iturbe hezitzailearen hitzetan. Beraz, lanketa bat egin behar izan dute gurasoekin. Plazatik harago, herrian ere esku-hartu dute, haurrak kalean ibil daitezten. Une honetan eskola-bidea haurrek euren kabuz egin dezaten lantzen ari dira Arrasateko bi ikastetxetan. Eskolara bakarrik joateak haurren autonomia, sozializazioa eta espazioaren ezagutzan ekartzen dituen onurak lantzen ari dira gurasoekin eta auzotarrekin. "Haurren heziketa herrira eta komunitatera zabaltzea da ideia", laburbildu du Iturbek.

Oarsoaldeko proposamena

Oarsoaldean euskara biziberritzeko proiektu bat izan da haurrek batzarretan parte-hartzea eta hirietan interbenitzea ekarri duen prozesuaren jatorria. Oarsoaldeko mankomunitateak (Errenteria, Pasaia, Oiartzun eta Lezo herriek osatutakoa) familian euskararen transmisioa bermatzeko egindako lanaren ondoren, beste eremu batzuetara eta kalera zabaltzeko ahalegina egin du, eta hainbat eragile batu ditu proiektu honen inguruan: mankomunitateko herrietako euskara teknikariak, Irrien Lagunak kluba eta Huheziko Sorguneak ikertegia.

Sorguneko ikerlari Lorea Agirrek azaldu duenez, lau herri horietan

euskararen kale erabilera sustatzeko eta tokian tokiko herri kultura biziberritzeko helburuarekin garrantzen ari diren proiektuek haurra jartzen dute erdigunean: **"Umeek bideratzen duten prozesu bat gainontzeko guztientzat ere ona baita; umearen begietatik begiratzea begirada humano bat da"**. Azken batean, umei zuzendutako proiektu bat den arren, eta emaitza umei zuzendutako egitarau edo interbentzio bat izango den arren, herritar guztiak hartzen ditu aintzako.

Interbentzioak edo egitarauak prestatzeko, umeen parte-hartze prozesuak abiatu dituzte lau herrietan. Tokian toki ari dira erabakitzen umeen batzarren antolamendua eta forma: ikastetxean eskola orduetan egiten dute batzuek, jangela orduan beste batzuek, eta ikastetxetik kanpo, kalean, gainerakoek. Errenterian, 6 eta 12 urte arteko 300 ume hartu dute parte; Lezon 50 ume inguruk; Oiartzunen 150 umeek...

Haurren batzarrez gain, helduen herri batzarrak ere antolatu dituzte, non herritarrek eta udaletako ordezkariak maila berean funtzionatzen duten, haurrak erdigunean jarriko dituzten proiektuak garatzeko. Une honetan, umeen parte-hartze prozesua eta herri batzarrak uztartu nahi dituzte, haurren parte-hartzea "zerbait erreala" izan dadin, eta euren ahotsa benetan entzuna izan dadin.

Haurren prozesu parte-hartzai-leetan aisialdi hezitzailea landuko duten egitasmoak prestaten ari dira, eta umeak eurak ari dira erabakitzen non eta zer nolako interbentzioak egingo dituzten. Beti ere, erdigunean euskara jarriko duten egitasmoak izango dira, eta auzolanean eta herriko jendearen parte-hartzearekin egin ahal izango direnak. Lehen emaitza iaizko urte bukaeran ikusi ahal izan zuten: auzolanean jai bat antolatu zuten Oiartzunen, haur, guraso eta eragileek. Emaitza konkretuetatik harago, eragileentzat prozesua bera da balio handikoa, umeek eurek bideraturiko prozesua.



'Herri hezitzailea eta eskola herritarra' jardunaldiak

Francesco Tonucci pedagogo eta "Haurren hiria" egitasmoaren sortzaileak heziketa ardatz duen herriaz eta guztientzako eskolaz hausnartuko du hitzaldi banatan maiatzaren 10 eta 11n Donostian egingo diren jardunaldietan. Horrez gain, Euskal Herriko hainbat eskolatako eta herritako esperientziak aurkeztuko dira.

Informazioa eta izena emateko aukera apirilean izango da www.hikhasi.com helbidean.

● -----



Liburua: Tonucciren 'La città dei bambini' liburua euskaraz argitaratuko da udaberrian, jardunaldiekin bat eginez.

● -----

Tonuccik herriaz eta eskolaz egiten dituen proposamenei buruzko informazio gehiago nahi izanez gero, **hik hasi** aldizkariak egindako elkarrizketa kontsulta dezakezu:

--**hik hasi 172:** "Eskolak gutxi batzuentzat izaten jarraitzen du, baina denei eskaintzen zaie".

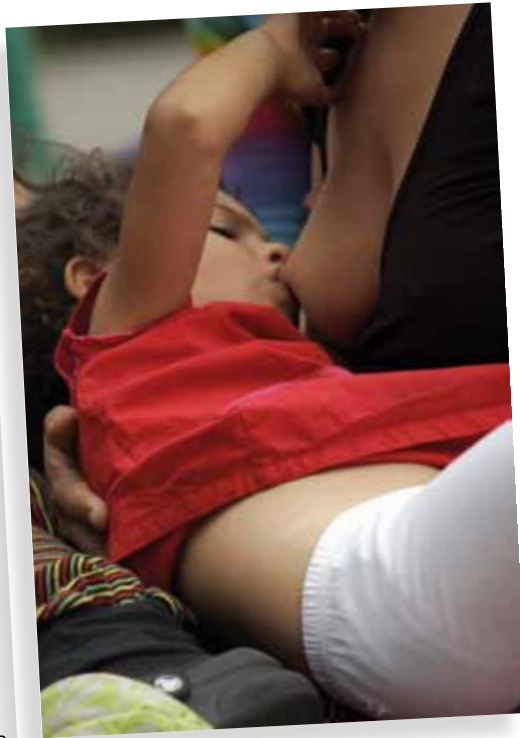
--**hik hasi 173:** "Bizitzaren formaziorako funtsezkoak diren esperientziak desagertzen ari dira haurren bizipenetatik".

ELIKADURA

ERADOSKITZE GARAIAN

Haurdunaldian dieta zorrotza jarraitu nuen, haurdunaldiko diabetesa eduki bainuen. Orain, eradoskitzen ari naizelarik, emaginak esan dit denetik jan dezakedala, baina jakin nahiko nuke ze bitamina eta mineral indartu beharko nituzkeen, ze janari jatea komeni zaidan, eta ba ote dagoen saihestu beharko nukeen janaririk.

ERADOSKITZERAKOAN, amaren behar energetikoak handitzen diren bezalaxe, bitamina eta mineral askoren beharra ere handitu egiten da. Behar horiek, oinarriko elikagaien kantitatea pixka bat igoz edota otorduren bat osatuz asetzen dira. Horrela, amaren elikadura orekatua eta osasuntsua bada, bai amak eta bai haurrak behar dituzten mantengutza kantitate egokian jasoko dituzte. Beraz, eradoskitzaroan ez dago zertan dieta berezirik jarraitu. Salbuespena, iodoan dago. Hau suplementazio bidez hartzea gomendatzen da. Amaren elikadura ez bada orekatua, badira mantengutza batzuk, indartu behar direnak, bai amarentzat bai haurarentzat onuragarriak izango direlako: C bitamina



(fruta zitrikoak, kiwia, barazkiak...), B taldeko bitaminak (lekaleak, haragia, arraina, arrau-tzak...), E bitamina (fruitu lehorrak, landare-olioak...), kalcioa (esnea, esnekiak, kontserbetako antxoia eta sardinak, fruitu lehorrak...), eta burdina (haragia, lekaleak, fruitu lehorrak...).

Bestalde, kate luzeko gantz poliinsaturatuetan aberatsak diren elikagaiak (arrain urdinak, fruitu lehorrak, landare-olioak...) kontsumitzea garrantzitsua da, haurraren nerbio-sistemaren garapenean laguntzen baitute. Bukatzeko, merkurioan aberatsak direnak (ezpata arraina, marrazoa, atun-gorria...), haurdunaldian bezala, eradoskitzaroan ere ekiditea komeni da. Merkurioko amaren esnera pasatzen baita, eta haurarentzat toxikoa da. Kafea eta alkohola, neurrian kontsumitzea gomendatzen da.

PLATEREKOA BUKATU BEHAR?

Gure haurrak denetik jaten du, baina inoiz ez du bukatzen platerekoa. Guri ordea, platerekoa bukatu egin behar genuela erakutsi ziguten. Nutrizioaren aldetik, ba al du garrantzirik razioa bukatzeak edo ez? Nola kalkulatu razio egoki bat umearentzat?

HAURRAREN ADINAREN arabera, zein den razio egokiena jakin behar dugu. Badira horretarako taula orientagarriak. Demagun razioa egokia dela; haurra inoiz ez da behartu behar jatera. Nahiz eta platerekoa ez bukatu, hobe da denetik zerbait jatea. Otorduren batean behar baino gutxiago jan badu, lasai egon. Hori bai, haurrak jakin behar du hurrengo otordura arte ez zaiola ezer emango. Izan ere, gutxiegi jateak era-



gindako gosearen eraginez haur askok litxarreriak jaten bukatzen dute. Hori da ekidin behar dena. Razio egokiak ateratzean, haurraren behar energetiko nutrizionalak hobeto beteko dira, eta haurrak elikagai desberdinez gozatzeko aukera izango du. Razio handiegi askotan bigarren platera ez bukatzea edota postreirik ez jatea ekartzen dute.

ELIKADURA



Libe GARMENDIA
Dietista-Nutrizionista

JANARIA IZOZTU

Asteburuan sukaldatu eta izoztu egiten dugu jan asko, astean zehar ez baitugu etxean egoteko daukagun denbora apurra sukaldatzen xahutu nahi. Eragin handia du izozteak janaren ezaugarrietan?

IZOZTEA ELIKAGAIK kontserbatzeko sistema oso egokia da. Bakterien ugaltzea eta prozesu entzimatikoak eteten ditu. Sukaldatutako janariaren kasuan, nahiz eta izozte prozesuak janariaren ezaugarriak ez dien eragiten, beroketa prozesu bikoitzak (prestatzerakoan eta desizoztu ondoren berriz berotzean) bitamina batzuk (azido folikoa, B1 eta C bitaminak...) kantitatean galtzea eragiten du. Hala ere, janaria prestatu eta izoztea ez da sistema desagokoa. Beti ere, modu honek astean zehar plater egokiagoak jateko aukera ematen badizue.

Prestatutako janak izozterakoan kontuan hartu beharrekoak:

- izozketa ahalik eta azkarren egin (elikagaiak hobeto kontserbatuko dira).
- 18 gradu zero azpitik behera izozten bada, hobe.
- janaria prestatu eta hoztu bezain laster, izozkailuan



sartu.

- razioka banatu.
- apuntatu noiz prestatua den.
- hozkailua desizoztu
- desizoztu ondoren janaria oso ondo berotu
- barazkiak kontserbatzeko era egokiena da izoztu aurretik 2 minutuz galdarraztatzea.

ESNEKIAK

Esneari buruz entzun dut kaltziogatik beharrezkoa dela, baina digestio arazo handiak sortzen dituela eta ez dela hain ona... Umeeak behar duten kaltzio hori beste nonbaitetik eskura genezake? Zein dira kaltzioan aberatsak diren elikagaiak?

PERTSONA GUZTIEK ezin dute behi esnea kontsumitu. Batzuek behi esnearen proteinei alergia diotelako. Beste batzuek laktosa liseritzeko gaitasunik ez dute, heste meharrean beharrezkoa den laktasa entzimarik ez dutelako, edota kantitate txikiengan dutelako. Laktosari intolerantzia gradu desberdinetan pairatu daiteke; pertsona batzuek esnekiak (jogurta edo gazta) ongi onartzen dituzte; beste batzuek, horiek ere ez. Umeeak sintoma hauek baditu edo

esneak onik ez diola egiten uste baduzu, medikuek frogaren bitartez jakin dezateke intolerantzia duen edo ez. Intolerantzia zein gradutan duen ikusi beharko litzateke: esnea eta esneki guztiak kendu behar zaizkion edota jogurtak eta gazta batzuk onartzen dituen.

Bestetik, esnea eta esnekiak ez dira kaltzioan aberatsak diren elikagai bakarrak: itsaskiak, kontserbetako antxoa edo sardinak, almendrak,

hurrak, garbantzuak, soja freskoa... Hala ere, elikagai batek kaltzioa eduki arren, bere ezaugarrien arabera gehiago edo gutxiago aprobeztatu daiteke kaltzio hori. Esnea, esnekiak, sardina eta antxoen kaltzioa da gehien aprobeztatzen dena. D bitamina garrantzitsua da kaltzioaren asimilazio egokirako. Haurraren hezur-masaren garapena egokia izan dadin, kaltzioan aberatsak diren elikagaiak jatea oso garrantzitsua da. Esnekiak lagungarri dira.





Nerea ETXAIDE
Osteopata

LOTARAKO POSTURAK

Gauza asko esaten dira umeen lotarako postura egokiaren inguruan. Ahoz gora jartzeko aholkatu digute, baina jarrera horretan denbora luze egonez gero buruan kalteren bat izan lezakeela ere esan digute. Ez dakigu nola jokatu, ezta ezer ez egi-teak zein ondorio izan lezakeen ere (umeak gurekin egiten du lo eta batzuetan asko mugitzen da). Hain garrantzitsua al da haurraren lotarako jarrera?

UMEAREN BUREZURRA osifikazio gunez osaturik dago. Osifikazio gune horiek, gogortu eta handitu ahala, elkar osatuz joaten dira. Burezurraren beste alde bat, aurpegia, kartilagotik osatzen da. Egitura horren azpian duramaterra dago, "ontzia" barrutik tapizatzen duena. Azkenik, umearen burmuinak barrutik presio egiten du, eta buruaren handitzea eragiten du. Lotarako jarrerak garezurraren forman duen eraginaz asko hitz egiten da. Alderdi lauaren aldeko jarrera bilatzen du umeak, eta gurasoak beste era batera jartzen saiatu arren, umea jarrera horretara itzultzen da.

Zera galdetu beharko genioke geure buruari: zergatik bilatzen du umeak jarrera hori? Erosoago sentitzen delako? Presio edo minen bat leuntzen diolako? Beharbada, duramaterren edo osifikazio gu-

neetan konpondu gabe gertatutako tentsioren batek molestia sortzen dio, eta arintzea bilatzen du jarrera horretan. Beharbada, hautatutako jarrera alde batera utzita, tentsio horrek zizelkatzen du umearen burezurra. Umeak behatzean tentsio horietan pentsatu behar dugu: forzesak erabili diren, erditzea luzea izan den, aurpegiak amaren pelbisaren aurka egiten duen tentsioa... Kasuotan, tentsioak arintzeko eta garapena ahalbidetzeko tresna leuna da osteopatia.

Aurpegiko hezurra kartilago bigun eta malguetatik eratortzen dira. Aurpegiak "erasoren" bat jasaten duenean, kartilagoak erraz deformatzen dira, eta zeharkatzen dituzten hodiak (sudurrekoak, lakrimalak...) estutu edo itxi daitezke. Kasuotan, osteopatia saio bat nahikoa da umearen hodiak berriz ireki eta ondo drainatzeko.



ILETIK TIRAKA

Urtebeteko alaba bat dugu, eta konturatu gara lokartu aurretik bere iletik tira egiten duela, eta horrek lasaitzen duela. Zer dela-eta keinu hori? Kezkatzeko modukoa da?

UMEEK SENEZ jokutzen dute. Zuen alaba horrela lasaitzen bada, utz iezaiozue, beti ere ile-tiratze horiek xuabeak baldin badira. Denok sufritzen ditugu tentsio txikiak egunerokoan, baina denok ez gara haiek lokalizatzen eta arintzeko modua bilatzeko gai. Umeek iletik edota belarritik tira egiten dute eta lasaitzen dira. Hori oso osasungarria da, eta ez da esku-hartzerik behar. Aldiz, umetxoek aurpegi edo buruaren alde batean maiztasunez harramazka egin edo iletik tira egiten dutenean, orduan da beharrezkoa osteopataren esku-hartzea.

HOTZERIA ETA DEFENTSAK

Gure semeak oso maiz harrapatzen ditu hotzeriak, dieta orekatua izan eta ondo jantzi arren. Pediatrak parasetamolaren ematen digu aldiro, baina ez dut uste onena denik. Defentsak baxu izan ditzakeela uste dugu. Osteopatiak lagundu dezake kasu hauetan?

AGIAN EZ DA defentsa arazoa. Goiko arnasbideen hotzeria baldin bada, baliteke drainatze bideak behar bezalako egoera onean ez egotea. Mukiak ez badira sinuetatik ateratzen (sinusitisa), belarriak ez badira mukiez husten, sudurretik etengabe ura badario, oso

litekeena da osteopatiak drainatzea lehengoratzea eta, epe luzean, arazoa desagertzea. Arazoari zenbat eta lehenago heldu eta burezurra zenbat eta heldugabeago egon, orduan eta azkarrago izaten da konponbidea.

astez aste, urtez urte

HAURDUNALDIA

Gorputza zaintzea helburu

LEHEN URTEAK

Atxikimendua
bizitza osoan garatzen da

URTE GOZOAK

Jaiotzean ez gara
ez neska, ez mutil

NERABEZAROA

Esperientziak bizitzeko aisialdia

HAURDUNALDIA

Gorputza zaintzea helburu

Haurdunaldian jarduera fisikoa egitea norbere burua zaintzeko baliabide izan beharko luke, **Alazne Agirrezabalaga** prestatzaile fisiko eta nutrizionistaren aburuz. Ernardian ez ezik, erditze-ostean ere onura fisiko eta psikologikoak dakartza bederatzi hilabeteetan zehar gorputza mugimenduan izateak.

Bizitzako garai guztietan bezala, haurdunaldian jarduera fisikoa egitea garrantzitsua da, eta oso onuragarria”, **Alazne Agirrezabalaga prestatzaile fisiko eta nutrizionista**ren aburuz. Onurak bederatzi hilabeteetan zehar igarriko dira, sedentarismoa eta horrek ekar ditzakeen arriskuak saihesten laguntzen baitu, batetik; eta, bestetik, haurdunaldiak berarekin ekar ditzakeen zenbait zantzuri aurre egiten laguntzen duelako —lo ezin hartzea, haurdunaldiko diabetesa, hipertentsioa saihestea, pisu handia hartzeak psikologikoki eragin dezakeen karga arintzea...—. Halaber, haurdunaldian ariketa fisikoa egiteak ernaldian ez ezik, erditze-ostean ere onurak dakartza, erreku-perazioa arinagoa izango delako.

Haurdunaldian jarduera fisikoak osasunari begirakoa izan beharko luke, Agirrezabalagaren iritziz: **“Ez da helburuak jartzeko momentua; ez pisua galtzeari begira, ez denborak hobetzeari begira... norbere burua zaintzeko baliabidea izan behar du”**. Alabaina, pisua zaintzen bai lagun dezake kirolak, hartze hori neurtuagoa izan dadin. Osasuna zaintze hori helburu izanik, sekula kirolik egin ez duen andreaki ez dio aholkatzen haurdun gelditzearekin batera, zero-tik kirola egiten hastea. “Normalean

egiten duenari, intentsitate baxuagoan egiten jarraitzea gomendatuko nioke, gomendio orokor gisa”.

Haurdunaldian ere aktibo mantentzeko bide gisa ulertzen du Agirrezabalagak jarduera fisikoa. Eta aktibo mantentze horrek, hasieran aipaturiko onura fisikoez gain, mesede psikologikoak dituela azaldu du: “Autostimulari eta ongizateari begira, asko dira ariketa egiteak pertsonari psikologikoki dakartzkion onurak. Jarduera fisikoa egin ondoren sentitzen den poz eta asebetetzeak, adibidez, bizitza osoan zehar bezala, haurdunaldian mesede egiten du”. Jarduera fisikoaren bidez endorfina deritzen substantzia batzuk sortzen ditu gorputzak, eta horiek ongizatearen sententzia ematen dute. Horrez gain, estresa bazter uzteko bide gisa aurkezten du jarduera fisikoa Agirrezabalagak; lo hobea egiten laguntzen duenez, deskantsatuago egoten ere lagun-tzen baitu. “Eta onura horiei gehitu kirola lagunekin, bikotekidearekin, familiarekin... eginez gero dakartzan mesedeak”.

Emakume bakoitzak bere egoeraren, osasunaren eta haurdunaldiko etapen arabera egokituriko jarduera egin beharko lukeela gomendatzen du prestatzaileak, beti ere kontraindikaziorik ez dagoen kasuetan.

Jarduera bat edo beste aukeratzeko orduan, norberaren zaletasunei lehentasuna ematea hobesten du (zenbait jarduera saihestuz, aurrerago azalduko duen eran). Haurdunaldi garaiko kirola, ahal den neurrian, mediku batek edo prestatzaile batek zaindua egitea aholkatzen du, eta taldean egitekotan, haurdun dauden emakume gehiagorekin osaturiko talde bat aukeratzea hobea dela dio; “batetik, talde horretan haurdunei gomendaturik ez dauden jarduerak saihestu egingo direlako; eta, bestetik, esperientzia eta bizipenak partekatzeak aspektu honetan ere aberastasuna dakarrelako”. Taldea ez balego haurdunetz soilik osatua, prestatzaileak emakumearen egoeraren berri izatea komeniko litzateke, ez dezan fetuarentzat edo haurdunarentzat kaltegarri izan daitekeen ariketarik gomenda.

Oro har, osasuntsu dauden haurdunetarako, **arriku bako intentsitate baxuko kirolak gomendatzen dizkie: ibiltzea, igeriketa, bizikleta estatikoa, yoga, dantza...** Baztertu beharrekoen artean, kolpeak ematen diren kirolak, saltoak dituztenak, erorketa arriskua dutenak eta kontaktu oso gogorreko kirolak aipatu ditu: futbola, eskubaloia, saskibaloia, errugbia, ekita-zioa, txirindularitza... Korrika egitea izan ohi da kaleta-



Igeriketa edo igerilekuan egin daitekeen jarduera fisikoa oso gomendagarria da haurdunaldi-rako, presio hidrostatiakoagatik eta erresistentzia hidrodinamiakoagatik. Pisu eta bolumen handia edukiagatik, arin sentitu ahal izango du haurdunak uretan: batetik, uretan pisu sentsazio hori txikiagoa delako; eta, gainera, flotazioagatik eta grabitate ezagatik, mugikortasun handia eskuratu ahal izango duelako bolumen handia hartu duen gorputzak, eta uretatik kanpo hartu ezingo lituzkeen posturak hartu ahal izango ditu uretan. Bestetik, ahuspez edo ahozgora ego-teak ekar dezakeen arriskurik ez du, zutik egin baitaitezke ariketak uretan.

erok eskura izaten dugun kiroletako bat, baina, haurdunaldian zehar, lasterka egiteari buruz, zehaztapen bat egiten du Zarauzko prestatzai-leak: **“Haurdunaldian korrika egitea ez da jarduera gomendatu bat, ez bada ama izango den emakume hori oso ohitua dagoela, eta, kasu horretan, intentsitate baxuan egitea gomendatzen da.** Beti ere, haurdunaldiko zein fasetan dagoen eta zoru pelbikoa nola dagoen aintzat hartuz egin behar da korrika; adibidez, haurrak burua aldakan enkajatu behar duenean, gu kolpeak ematen ari bagara, ez du ondo enkajatu”. Aldiz, inoiz korrika egin ez duen emakume bati ez lioke haurdunaldian hastera gomendatuko.

Aldiz, **igeriketa edo igerilekuan egiten den jarduera fisikoa, gustatuz gero, haurdunaldirako oso gomendagarria litzateke.** “Haurdunaldia

aurrera doan neurrian eta pisu eta bolumen handia hartzen goazen neurrian, uretan egoteak gure pisu sentsazioa txikiagotzen duelako; mugikortasun handia ematen digulako; ahoz gora jartzeak ekar ditzakeen arriskuak saihesten direlako ariketak zutik egin baititzakegu, eta, gainera, dibertigarria delako”.

Haurdunaldiaren etapetan jarduera —edo bederen, jardueraren intentsitate— desberdina izango da, baina, badira 40 asteetan zaindu beharreko hainbat gauza, Agirrezabalagak azaldu duenez:

-Bihotzaren pultsazioak: Haurdunaldiko fase guztietan zaindu behar dira pultsazioak, eta ez da komenigarria minutuko 140-150 pultsaziotatik igotzea, horrek eragina izango bailuke gure energia-iturrian. Pultsazioak goraka doazen neurrian,

gure gorputzak energia lortzeko bide metaboliko desberdinak erabiltzen ditu: pultsazioak baxuak direnean glukosatik eta grasatik hartzen dugu energia oxigenoaren laguntzaz; pultsazioak gora doazen neurrian, berriz, azukretik hartzen dugu energia, baina oxigenorik ez da iristen odolera, eta laktatoa sortzen da. Umeak jasoko duen nutriente eta goxigeno kopurua ez konprometitzeagatik, bereziki lehen fasean asko zaindu behar dira pultsazioak, baina haurdunaldi osoan zehar kontuan izatea gomendatzen du prestatzai-leak, jarduera aerobikoa hobetsiz eta anaerobikoa baztertuz.

-Arnasketa: Bihotzaren pultsazioak eta arnasketa elkarrekin loturik doaz; arnasketa estuak pultsazioen igoera iragartzen du. Dena delako jarduera egiten duen bitartean, emakumeak hitz egiteko gaitasuna

edukitzea bermatu behar du; horre adieraziko baitigu jardueraren intentsitatea ez dela altuegia.

-Elikadura eta hidratazioa: Haurdunaldi osoan zehar zaindu behar da bereziki elikadura, baina, are gehiago kirola egiten den egunetan. Eta gauza bera gertatzen da hidratazioarekin ere: egunean gomendaturiko bi litroez gain, jarduera fisikoa egiten denean, 20 minuturo ura hartzea gomendatzen du prestatzaileak. Jarduera fisikoa egitean, energia eta likido beharrak handiagoak dira, eta ondo asetzea ezinbestekoa da haurraren osasuna konpromisoan ez jartzeko.

-Gorputzeko temperatura: Jarduera fisikoa gorputzeko temperatura igo-tzen du eta likidoa galtzen da: izerditu egiten du gorputzak. Haurdunaldian gorputzeko temperatura 38 gradutik ez igotzea aholkatzen da. Hala ere, adituaren arabera, kontuan edukitzeko gauza bat den arren, intentsitate baxuko jarduerak eginez ez da ohikoa neurri hori gainditzea.

40 asteetan jarduera fisikoa aldatu egingo da, gorputza bera aldatu egingo baita. Hiru hilabeteko faseei begira, honako gomendio hauek ematen ditu Agirrezabalagak:

1) Lehen hiruhilekoa:

Lehen fase honetan ohikoak izan ohi diren ezaugarriak kontuan izan beharra aipatzen du Agirrezabalagak: batetik, goragale eta mareo sentrazioa, eta, bestetik, abortu bat edukitzeko arriskua, hurrengo bi hiruhilekoetan baino handiagoa izan ohi dela etapa honetan. Beraz, elementu horiek aintzat hartzen dituen jarduera proposatzen du, oso intentsitate baxukoa. "Une honetan gorputza egoera berrira egokitzen ari da, eta ez da gainesfortzurik egiteko momentua. Ondo zaindu pultsazioak —hitz egiteko gaitasuna manten dezakegun neurrian egin ariketa—". Agirrezabalagaren aburuz, lehen etapa hau jarduera fisikoa egiteko ohitura hartzeko unea izan liteke.

2) Bigarren hiruhilekoa:

Aurreko etapan ohitura hartu bada, fase honetan —beti ere emakumea ondo eta gai sentitzen bada— progresioa apur bat igo dezake hiruhileko honetan, egonkortze fasea baita. Alabaina, laugarren hilabetetik aurrera, gutxi gora-behera, ariketak edo luzamenduak ahoz gora egitea neurtu egin behar da, fetuarengan eragin dezakeen presioagatik ez baita gomendatzen hiru minututik gora postura horretan egotea.

3) Hirugarren hiruhilekoa:

"Progresioa jaitsi egingo genuke, ez da gehiago eskatzeko momentua". Orain, inoiz baino gehiago, jarduera fisikoa aktibo mantentzeko bide bat izango da, hartu dugun bolumenak eta pisuak uzten diguten neurrian. Fase honetan bereziki zaindu beharrekoen artean, haurraren kokaera da, "gure ariketek edo mugimenduek ez dezatela oztopatu haurra aldaketan ondo egokitzea". Horrez gain, estomagoan presiorik egin dezakeen jarduera oro baztertu beharra nabarmendu du.

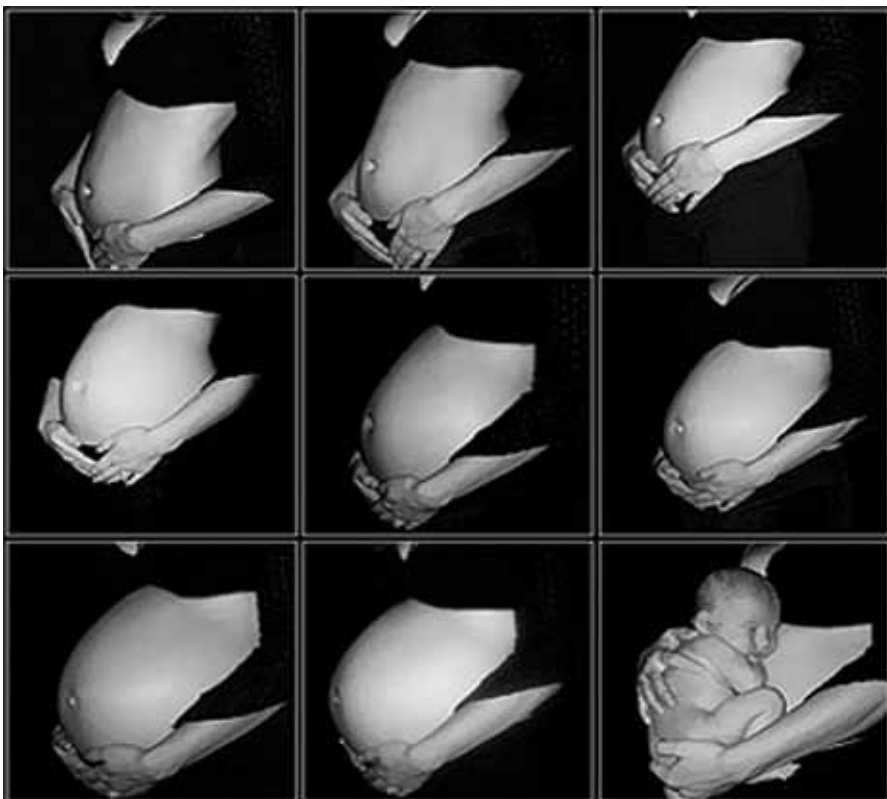
4) Erditze-ostean:

Jarduera fisikoa egiteko ohitura berreskuratu aurretik, hainbat aste uztea gomendatzen du Agirrezabalagak: "Erditu hitzak berak esaten du emakumearen gorputzak zer nolako aldaketa jasan duen; tripan, giharretan, aldaketan, azalean... buelta emateko denbora behar da". Gutxieneko epe hori utzirik, egoeraren arabera, progresiboki hastea komeni da, aldapak saihestuz batetik, eta, bestetik, zoru pelbikoa eta abdomenaren konprometituko ez duten ariketak eginez, dela besoak edo hankak indartuz, adibidez.

Erditu osteko lehen bederatzi hilabeetan abdominal hipopresiboak edota Kegelen ariketak gomendatzen dira, zoru pelbikoak sufritu ez dezan. Kasu horietan, prestatzaile batek edo fisioterapueta batek lagundurik egitea komeni da. Norbere kabuz, berriz, oinez ibiltzea edo igeriketa dira lehen fase honetan egokien etorri ohi diren jarduerak. Korrika egiten hasteko, edo intentsitate altuagoko jardueretara itzultzeko, oro har, urtebete inguru itxarotea aholkatzen da, behin bakoitzak bere gorputza estabilizaturik aurkitzen duenean.

5) Eradoskitze-garaia:

Jarduera fisikoa egiteko orduan, elikadura oso kontuan izan behar dela dio adituak. Eradoskitzeak berak dakartzan energia beharrei jarduera fisikoa egiten duguneko erantsi behar baitzaie, "beraz, horiek biak asetzea bermatu behar dugu, umeari eragin ez diezaion". Etapa honetan argaltzea helburu bat izan badaiteke ere, zaintzea gomendatzen du.



LEHEN URTEAK

Atxikimendua bizi osoan garatzen da

Atxikimendu-harremanak bizi garen artean izan eta garatzen ditugu, **Luixa Reizabal** EHUko irakasleak azaldu duenez. Txikitatik lotura egoki josi dadin, oso garrantzitsua ikusten du gurasoek eta erreferentziazko helduek haurren oinarrizko premiei sentiberatasuna adieraztea eta haiei eraginkortasunez erantzutea.

A fektuzko lotura indartsuei egiten die erreferentzia atxikimendua kontzeptuak. Zehazki zer den azal zenezake? Zertan ikusten/sumatzen da atxikimendua?

Haurrak gurasoekiko edo/eta beste zaintzaile batzuekiko —hau da, atxikimendu irudiekiko— garatzen duen lotura afektiboari dagokio atxikimendua. Atxikimendua garatzen denean, haurrak pertsona horiekiko hurbiltasuna eta kontaktu fisikoa bilatzen ditu, bereziki herztura, tris-tura edo beldurra sentiarazten dioten egoeretan. Izan ere, atxikimendu irudiengandik hurbil egoteak lasai, babestuta eta seguru sentiarazten du haurra. Haiengandik bereiztean, berriz, urduri eta babesik eta segurtasunik gabe sentitzen da eta, ondorioz, atsekabea adierazten du.

Segurtasuna eta babesa ahalbidetzen ditu, alde batetik, atxikimenduak; baina, bestetik, esploratzea bultzatzen du haurra. Nola gertatzen da bi norabidetako efektu hori (segurtasuna eta esplorazio-nahia)?

Esploratzea haurren oinarrizko premia da eta atxikimendu irudiek premia hori asebetetzen laguntzen dute. Izan ere, haurrak atxikimendu irudiengandik hurbil daudenean seguru sentitzen dira eta ez dira izaten leku eta pertsona berrien "beldur". Hori bai; despistatzen badira eta



atxikimendu-irudia haien begi-bistatik desagertzen bada, esplorazioa bertan behera utzi eta atxikimendu irudiaren bila hasiko dira eta, aurkitu ezean, atsekabea adieraziko dute.

Lehen hilabeteetan (eta lehen haurtzaroan) zer (egoera/baldintza konkretu) zaindu behar dute gurasoek (edo erreferentziazko helduek) atxikimendua gara dadin? Zergatik dira hain garrantzitsuak elikadura-, garbitasun-momentuak?

Oso garrantzitsua da gurasoek eta erreferentziazko helduek haurren oinarrizko premiei sentiberatasuna

adieraztea eta haiei eraginkortasunez eta egonkortasunez erantzutea. Halaber, ezinbestekoa da haurrari harkortasuna, maitekortasuna, beroa eta sentikortasuna eskaintzea. Nolabait esateko, gurasoek adierazi behar diote haurrari asko maitatzen dutela eta beti hor daudela haren premiei behar bezala erantzuteko.

Elikadura- eta garbitasun-momentuetan haurraren elkarrekintza pribilegiatuak gertatzen dira, hau da, elkarrekintza estu, harmoniatu eta sinkronizatuak izaten ditugu, zeinetan modu berezian komunikatzen garen, elkar ukitzen dugun... Elkarrekintza pribilegiatu horietan oinarrituz garatzen da atxikimendua eta, ondorioz, garrantzia handia dute.

Negarra, irribarrea, keinuen bidezko adierazpena, kontaktua bultzatzen duten jokaeren bidez haurra helduarekin afektuzko lotura eraikitzen ari dela ulertu behar dugu? Jokaera horiei (negarra, irribarrea...) arreta berezia jarri behar die helduak?

Bai, noski. Izan ere, jokabide horiek guztiak atxikimendu-irudiekiko hurbiltasuna edo kontaktua lortu eta mantentzeko erabiltzen ditu haurrak eta ez badiegu erantzuten, atxikimendu-arazoak ager daitezke.

Haur askok beldurra adierazten dute bereziki lehen haurtzaroan. Beldurra banaketagatik gertatzen da sarri. Nola azaltzen da beldur hori atxikimendutik abiatu?

Beldur hori azaltzeko zenbait teoria daude. Spitz-ek (1965) adibidez, amarekiko separazioaren aurrean gertatzen den erantzuntzat zuen. Umea ama aurkitzeko irrikaz dago eta ezezaguna agertzean umea ohartzen da hori ez dela ama eta atsekabetu egiten da eta, ondorioz, pertsona errefusatu du. Baina haurrek horrelako erantzuna amarekin daudenean ere izaten dutela kontuan hartzen badugu, Spitz-en azalpena ez litzateke oso egokia izango. Etologoek arazo honi aurre egiteko esaten digute ezezagunetik beldurra atxikimendurekin harreman zuzena duen beste sistema bat dela, zeinaren helburua haurra ezezagunetik elkarrekintzetan sor daitezkeen arriskuetatik babestea litzatekeen. Atxikimendu- eta beldur-sistemak lehen urtearen amaieran agertzen dira, umea mugitzeko gaitasuna eskuratzearen dagoenean eta amak beste seme edo alaba bat izan baino lehen, bi gertaera horiek umea independenteago bizitzera bultzatzen baitute. Urtebete edo urtebete eta erditik aurrera, beldurrezko jokabideak aldatu egiten dira eta erreserba, arreta eta jarraikako hurbiltasuna dira haien ezaugarri nagusiak.

Atxikimendua lehen haurtzaroarekin lotzen dugu, baina bizitzan zehar sortzen diren harreman afektibo sendoen oinarrian baldin badago, bizi guztian garatzen doa, ezta? Faserik fase, aipa zenezake atxikimendua, oro har, nola garatzen den?

Atxikimendua prozesu baten emaitza da. Bizitzaren lehen hilabeteetan ezin dugu atxikimenduaz hitz egin, baina haurrek jaiotzetik nahiago izaten dituzte pertsonen ahotsak, ukipena, usaina, aurpegia eta antzekoak beste estimulu batzuen aldean. Hala ere, lehen hiru hilabete horietan haurrek ez dituzte zaintzaileak beste pertsonengandik bereizten. Bereizketa hori bizitzaren **lehen hiru hilabeteetan** izandako elkarrekintzei esker eta giza estimuluei erreparatzeko jaiotzetik joerari esker gertatzen da. Izan ere, haurrek zaintzaileen zenbait ezaugarri ikasten dituzte. Besteak beste, usaina, ahotsa eta aurpegia. Halaber, egoera jakin batzuk dituzten aurrekarietako ondorioz jabetzen dira.

Hirugarren hilabetetik bosgarren hilabetera gutxi gorabehera, haurrek pertsona ezagunak besteengandik bereizteko gaitasuna garatzen dute eta nahiago izaten dute gehiengotan zaintzen dituzten pertsonekin egon. Hala ere, aro honetan oraindik ez dituzte ezezagunen zainketak arbuatzen. Halaber, haurrek ez dute oraindik atsekabea adierazten zainzaitzeengandik banatzean.

Seigarren hilabetetik 12. hilabetera, gutxi gorabehera, atxikimendua garatzen da eta haurrek atxikimendu irudiekiko lehentasuna adierazteaz gain, ezezagunak arbuatzen dituzte eta haien beldur sentitzen dira.

Urtebete bete eta gero, berriz, haurrek gero eta gaitasun gehiago eta handiagoak dituzte eta horri esker atxikimendu-irudiekiko duten dependentzia urritu egiten da eta hobeto hartzen dituzte banantze-uneak, betiere haurrak ez badaude atsekabetuta edo egoerak ez badiutuzte mehatxagarritzat hartzen. Halakoetan, atsekabea adieraziko dute. Horregatik da garrantzitsua zenbait egoeratan (esaterako, haurrak haur eskolara edo haurtzaindegira joaten hasten direnean) neurriak hartzea, egoera horiek mehatxagarritzat ez hartzeko eta segurtasuna errazteko.

2 urtetik aurrera niaz mintzo dira haurrak. Norberaren izaeraren eraikuntzan zer zeresan du atxikimendua eraikia duen pertsona horrekiko harremanak?

Zalantzarik gabe, atxikimenduak eragin handia du niaren garapenean. Izan ere, haurrak bere buruaz, atxikimendu harremanaz eta atxikimendu irudiaz dituen ikusmoldeak barne-hartzen dituen irudikapena eraikitzen du atxikimendu harremanean esanguratsua diren gertaeren orokorpenean oinarrituz. Irudikapen hori haurrak zaintzailearekin dituen elkarrekintzen kalitatearen arabera da, eta atxikimendu irudiaren erabilgarritasunaren eta eskuragarritasunaren inguruko itxaropenak, usteak eta emozioak ez ezik, norberak atxikimendu irudiaren babesa eta afektua eragiteko gaitasuna ere hartzen ditu barne. Hala, haurraren premiekiko sentiberak izan eta erne dauden zaintzaileak dituzten haurrek, atxikimendu ziurra garatu eta beren burua onartutzat, baloratutzat eta besteen afektua eragiteko gaitzat hartu ohi dute. Halaber, zaintzaileak beren premiei erantzuteko prest dauden pertsona fidagarriak direla dioen irudikapena eraikitzen dute eta harremanaren inguruko itxaropen positiboak garatzen dituzte.

Haurraren premiekiko inongo senti-



beratasunik ez adierazi eta erne ez dauden zaintzaileak dituzten haurrek, berriz, atxikimendu ez-ziurra garatu eta oso bestelako irudikapenak eraikitzen dituzte. Beren buruari dagokionez, maitasunik merezi ez duen eta besteen afektua eragiteko gaitasunik ez duen pertsonatzat hartzen dute. Zaintzaileak, beraien premiei erantzuteko prest ez dauden pertsona fidagaitzak direla dioen irudikapena eraikitzen dute eta, azkenik, harremanaren inguruko itxaropen negatiboak garatzen dituzte.

Irudikapen horrek eta, oro har, atxikimenduaren kalitateak eragin handia izan dezake haurtzaroan ez ezik, hortik aurrerako aroetan ere. Hain zuzen ere, irudikapen positiboak eraikitzen dituzten haurrek etorkizunean erronkei aurre egiteko beharrezkoa den auto-konfiantza eta segurtasuna izan ohi dute, eta bai lagunekin, bai bikotekide(ar)ekin, elkarrekiko konfiantzan oinarritutako erlazio positiboak garatzeko joera izaten dute. Helduaroan fidagaitza den edo enpatiarako, konpromisorako, elkarrekikotasunerako eta antzekoetarako gaitasunik ez duen norbaitekin topo eginez gero, badakite egokiena dela pertsona horrekiko harremana etetea eta bilatzen jarraitzea. Irudikapen negatiboak eraiki dituzten haurrek, berriz, ez dute erronkei aurre egiteko beharrezkoa den auto-konfiantzarik eta segurtasunik, eta mesfidantzan oinarritutako erlazioak garatzeko joera izaten dute. Helduarora iristen direnean, ez dute ezer onik espero izaten harremanetatik, eta ez dakite beste pertsonekin erlazionatzen. Hala, harremanak ekiditen saiatzen dira.

Nerabezaroan, helduaroan... atxikimendua garatzen jarraitzen dugu?

Atxikimendu-harremanak bizi garen artean izan eta gara ditzakegu; beraz, bai. Esaterako, gurasoekiko —eta, bereziki, amarekiko— atxikimendua bizi garen artean mantentzen da eta atxikimendu harreman berriak sor ditzakegu. Besteak beste, zenbait lagunekiko eta, baldin baditugu, bikotekide(ar)ekiko eta seme-alabekiko. Hala ere, atxikimenduaren zenbait alderdi ez

dira bizi-zikloan aldatzen. Esaterako, atxikimenduaren funtzio nagusiak. Hain zuzen ere, nerabezaroan, helduaroan eta zahartzaroan ere, atxikimendu-irudiekiko hurbiltasuna eta kontaktua nahi izaten ditugu; segurtasuna eta ongizatea sentitzen ditugu haiekin gaudenean eta, banantzen garenean, ezinegona eta urduritasuna sentitu eta, ahal bada behintzat, "protesta" egiten dugu;. Atxikimenduaren funtzioak ez ezik, komunikatzeko moduak ere ez dira aldatzen. Hala, egoera intimoetan daudenean pertsonak erabiltzen duten komunikazio-kodea lehen haurtzaroan erabiltzen denaren parekoa da: begietara begiratzen diote elkarri etengabe, pertsonen arteko tartea hausten dute, elkar ukitzen dute, fonema bereziak erabiltzen dituzte, hitzak asmatzen dituzte, hiztegia aldatzen dute, besarkadak, laztanak eta abar.

Alderdi horiek mantentzen diren arren, bada aldatzen den alderdirik. Esaterako, atxikimendu-irudiarekiko hurbiltasuna eta kontaktua bilatzeko moduak aldatu egiten dira. Halaber, atxikimendu-jokabideen maiztasuna urritu egiten da. Izan ere, kontuan izan behar dugu jokabide horiek atsekabea dagoenean agertzen direla eta helduek badakitenez nahiz eta atxikimendu-irudia hemen ez egon, «hor» dagoela, urritu egiten dira atsekabea sortzen dieten egoerak eta, ondorioz, atxikimendu-jokabideak ere. Hori ez ezik, atsekabea gutxiagotan adierazten dute helduek. Gauza da gizarte-arauen

“Haurraren premiekiko sentiberak izan eta erne dauden zaintzaileak dituzten haurrek, atxikimendu ziurra garatu eta beren burua onartutzat, baloratutzat eta besteen afektua eragiteko gaitzat hartu ohi dute”

arabera ez dela egokia atsekabea gehiegi adieraztea eta, ondorioz, helduek kontrolatu egiten dituzte haien emozioak. Gainera, helduaroan eta zahartzaroan pertsonak aldakorragoak dira, bai eta haien bizimoduak ere. Hori dela eta, atxikimendu-harremanak ere aldakorragoak izaten dira. Azkenik, haurtzaroan asimetrikoak eta osagarriak dira haurraren eta atxikimendu irudiaren arteko harremanak. Izan ere, haurrak behar batzuk ditu, atxikimendu irudiak asebetetzen dizkionak. Helduaroan, oster, harremanak simetrikoak eta elkarrekikoak dira, atxikimendu irudi bakoitza bestearen atxikimendu-irudi, zaintzaile eta, bikotekidearen kasuan, maitale izaten da-eta. Zahartzaroan, berriz, bi motako harremanak izan ditzakegu: batetik, helduaroan bezala, simetrikoak eta elkarrekikoak. Eta, bestetik, bereziki nolabaiteko menpekotasuna agertzen denean, behar batzuk dituen pertsona zaharraren eta zainketak, babesa eta segurtasuna eskaintzen dizkion atxikimendu irudiaren arteko atxikimendu-harreman asimetrikoa eta osagarria. Horren harira aipatu behar da guraso diren pertsona zaharrek askotan seme-alabak aukeratzen dituztela atxikimendu iruditzat. Hori dela eta, mezu bat bidali nahi nieke guraso zaharrak dituzten seme-alabei. Batzuetan gurasoek zainketa iraunkorrak behar izaten dituzte eta, halakoetan, ezinezkoa gerta dakizueke gurasoen zainketen ardura osoa hartzea. Hori gertatzen bazaizue, haurrekin egin ohi dugun moduan, bilatu zuek ordezkatzeko zaintzaileak eta, beharrezkoa bada, eraman gurasoak egoitza batera. Baina bilatu haiekin egoteko tartea (asko badira, noski, hobe). Ez ahaztu gurasoek —zuek bere garaian haien beharra izan zenuten bezalaxe— zuen beharra dutela, zuen maitasuna eta babesa behar dituztelako. Gurasoak zaintzea batzuetan ez da erraza izaten, baina haiekin egonez, bizipoza emango diezue eta haien bizipoza ikustean, zeuek ere pozik egongo zarete. Eta joaten direnean, zuek haiengan sortutako irribarreak eta maitasun-adierazpenak etorriko zaizkizue gogora eta lasai eta asebeteta sentituko zarete eskainitako maitasunarengatik. Eta hori gauza handia da.

URTE GOZOAK

Jaiotzean ez gara ez neska, ez mutil

Generoa eraiki egiten da. Ikasi egiten da neskak edo mutilak bezala pentsatzen, jokatzeko eta sentitzen. Genero-erolek eta estereotipoek norbera pertsona gisa garatzea oztopatzen dutela ikusten duten guraso eta hezitzaileek, kontzienteki aldatu behar dituzte jarrerak eta jokaerak haurrak hezkidetzan hezi nahi badituzte.

Gero eta guraso gehiagok hezi nahi dituzte euren seme-alabak berdintasunean, genero-estereotipoetatik at eta identitate sexual aske bat garatuz. Jarrera sexistak saihesten saiatzen dira: alabei baloia ematen dizkiete jolasteko, semeei panpinak; arrosa eta urdina biei janzten dizkiete... Baina, hala eta guztiz ere, sarri aurkitzen dute euren burua noraez: zer egin semeak eskolara joateko soinekoa jantzi nahi duela esaten dizunean? edo alabak, "amak bezala", etxeke lanak egitera soilik jolastu nahi duenean? **"Haurrak hezkidetzan hezteko lehenik eta behin norberak kontzientzia hartu behar du, hau da, betaurrekoak aldatu behar ditu"**, azaldu du **Izaskun Guarrotxena Bizkaiko Urtxintxako hezitzaileak**.

Generoa zer den ulertzea da beronek ezartzen dituen rol eta estereotipoak desmuntatzeko lehen pausoa. "Haur bat, jaiotzen den unetik, bere sozializazio-prozesuan zehar, jasotzen eta ikasten duen guztia-rekin, generoa eraikitzen ari da; genero-eraikuntza hori ez da askea: jendarte honetan emakumezkoa ala gizonezkoa izan behar zara", azaldu du Guarrotxenak. Sexuaren arabera, genero bat ala beste ezartzen zaio, beraz, pertsonari, rol batzuk ala besteak. Era horretan, haurra jaio

aurretik ere, izango denaren proiektzioa egiten hasten dira ingurukoak, jokatuiko dituen eta ez dituen rolak aurreikusten, haurdunalditik beretik, lehen galdera ez bada, bigarrena baita, "neska ala mutila izango da?". Ondorioz, neska edo mutila izan, batzuegandik eta besteengandik espero dena desberdina izan ohi da.

Mundua bitan banatua dagoela iruditu arren, banaketa hori ez da berezkoa, kulturaren arabera ezarritakoa baizik —gure kasuan, erlijio kristautik eratorritako kulturaren arabera, nagusiki—. Biologian oinarritzen da, ustez, banaketa binario hori: sexu arrarekin jaio direnak gizonezkoen generoaren kaxoian sartzen ditugu, eta, biologikoki eme jaiotzen direnak, beste kaxoian, emakumeen generoari dagokionean. Horrela, gizarte honetan bi kaxoi bakarrik daudela dirudi. Alabaina, biologiak berak desmuntatzen du jendarte bitan banatzeko berari atxikitzen zaion arrazoia: gauza jakina da arren eta emeen artean, badaudela jaiotze intersexuak diren pertsonak edo bi sexuekin jaiotzen direnak —bietarik bat, sarri arra, kentzen zaie normalki—.

Zergatik bereizten dira orduan bi genero? Horrela azaltzen du Lola Ferreiro Diaz ikertzaileak: "Hasiera-hasieran, gizonak emakumearekiko

jabekuntza eskuratu ondoren sortu ziren genero-sistemak, era horretan soilik lor zezakeen boterean betierekotzea. Beraz, genero-rolak izaeran finkatutako kontrol-azpisistema bat dira, elementu kontzientedun eta inkontzienteduna".

Ikasitakoa zalantzan jarri

Generoa eraiki egiten da, beraz, garapen-prozesuan; hezi. Ikasi egiten da neska ala mutil izaten, ezarrita eta errotuta dauden eredu eta patroibatzen arabera. "Eskolan, etxean eta kalean ikasi egiten da neska ala mutil gisa jokatzeko, pentsatzeko eta sentitzen, nahiz eta sarri modu inkontzientean izan", Guarrotxenaren arabera. "Eta argiak dira sentitzeko, pentsatzeko eta jokatzeko eredu binario horren ondorioak gure jendartean, hasi itxura fisikoan duen eraginetik —janzkeran, koloreetan edota gorpuzkeran, kasu— eta emozioen kudeaketaraino".

Neskak, abiapuntutik, diskriminazio-egoera batean ezartzen ditu, eta mutilak harremanetan —hala nola adiskide-, bikote- nahiz lan-harremanetan— botere postuetan egoteko hazten diren neurrian, bestelako emozio eta sentimenduak ukatuak izango zaizkie. Txiki-txikitatik negarra ukatzen zaie mutilei, adibidez, eta hortik, beste zenbait emozio garatzea ere bai.



Neskei agresibitatea ukatzen zaie, agresibitateari betoa jarri behar dio eta frustrazioak erreprimitu behar ditu, genero femeninoari ez baitzaio jokabide oldarkorrik onartzen jendarte honetan; aldiz, mutilen kasuan agresibitatea baimendu eta, are gehiago, sustatu egiten da —kirol lehiakorren eta jostailuen bidez—, eta eredu maskulinoan frustrazioaren arazoa helburua lortzen denean konpondu egiten da. Ondorioz, Ferreirok dioenez, gizonak beren helburuak askoz ere gehiagotan lortzen dituzte, edo bestela, agresibitatez gailentzeko hezita daude; eta emakumeek, aldiz, helburuak erdietsi gabe amore ematen dute, euren nahiak deslegitimizatzen ahitzen baitira.

Kontzientzia hartu

Hezkidetzan hezteko, bi generoen dikotomia apurtzeko, botere harremanak deusezteko eta identitate sexual askeak sortzeko, esan bezala, ez da aski hori nahi izatea. Izan ere, gaur eguneko helduok eredu sexis-

ta baten arabera sozializatu gara, eta genero-sistema horren arabera garatu dugu adimena, gizarteratzea, emozioak (arlotan afektiboan), balioak eta gaitasunak, eta gorputza bera. Gizartean eta eskolan eredu androzentrista denez nagusi, eta tradizioz gizonetzkoek egin dituzten gauzak nabarmentzen eta balioesten direnez, horren aurka kontzienteki egin ezean, jarrera sexistak hartzen ohiak gaudela dio Guarrotxenak. **"Kontzienteki gauzak beste era batera egin ezean, jendarteko eskema sexistak erreproduzitzen ditugu, edo bestela, neskek balio, gaitasun eta jarrera maskulinoetarantz jotzea bultzatzen dugu, horiek baitira jendartean balioa eta arrakasta dutenak"**. Maskulinitate hegemoniko hori zabaltzen ari da nesken artean ere, Bea Ugarte Gasteizko Berri-zeguneko aholkulariaren arabera. "Larria da", dio Ugartek, "gustatzen ez zaizkigun balio maskulino asko (pertsonaren zoriontasunerako kaltegarriak direlako) barneratzen ari dira neskek ere, berdin sentitzeko".

Asko dira landu beharreko esparruak haurrak hezkidetzan hezteko, baina, hasteko, zaindu beharreko lau faktore nabarmendu ditu Izaskun Guarrotxenak:

1-Helduen jarrerak: bai gurasoen eta baita hezitzaileen jarrerak zaintzea lehenesten du, bizitzako lehen urteetan haurrek helduen jarreretatik jasotzen baitute gehien. Eta jarrerak, azken batean, sinesmenak, sentimenduak eta ekintzak azaltzen dituzte, eta horrela alda litezke ohiturak. Haurrei nola zuzentzen gatazka behatzera gonbidatzen ditu guraso eta helduak, baina baita helduen arteko jarrerak zaintzen ere:

*Zer hitz —zer adjektibo— erabiltzen ditugu neskei eta mutilei zuzentzeko? Zein doinu? Gorputzarekin zer adierazten diegu? Nola ukitzen ditugu? Nola besarkatzen? *Nola komunikatzen gara helduok? Nork zer rol jokatzen du etxean? Berdintasunean harremanak gara?

2-Hezkuntza afektibo sexuala: sexualitatea askatzailea eta osasungarria dela ulertu eta adierazi beharrean, gaiaren inguruan ikuspegi heteropatriarkala nagusitzen dela oraindik dio Guarrotxenak. Beraz, sexualitatea plazer iturri dela ulertzea eta hala bizitzea da lehen urratsa, eta plazer motor motibagarri garrantzitsu bat dela ulertzea.

3-Jolasak: haurren sozializazio-prozesuan eta mundua ulertzen ikasteko prozesuan jolasak duen garrantzia ikusirik, jolasen gainean —proposamenetan, materialean eta erabiltzean— "betaurrekoak jantzita" izatea komenigarritzat jotzen du Guarrotxenak. "Jolasak ez dira berez sexistak ez lehiakorak, norberak bihur ditzake hala".

4-Ipuinak: haurren imaginarioa sortzeko garaian ipuinek duten garrantziaz jabeturik, zer nolako ipuin ereduak proposatzen zaizkien aztertu behar da:

*Zein dira protagonistak? Zein roletan agertzen dira gizonak eta emakumezkoak? Zer itxura dute batzuek eta besteek? Zer bikote- eta familia-eredu azaltzen dira?

NERABEZAROA

Esperientziak bizitzeko aisialdia

Asier Huegun EHUko Pedagogiako eta Gizarte Hezkuntzako irakaslearen arabera, esperientziak bizitzeko denbora eta espazioa izan beharko luke aisialdiak: "Esperientzia esanguratsuak bizitzea beharrezkoa da pertsona izateko, haur, gazte zein heldu izan"



Aisialdiko jarduera asko, espazio itxietan, helduek gidatuak, programatuak eta ordainduak izaten dira. Hori al da aisialdiaren zentzua?

Ez. Esperientziak bizitzeko denbora eta espazioa izan beharko luke aisialdiak. Esperientzia esanguratsuak bizitzea beharrezkoa da pertsona izateko, haur, gazte zein heldu izan. Ideia hori dago aisialdi hezitzailearen oinarrian. Gaur egun hori dezentegalduta da eta, seguruenik, gure paradigma kulturalen eta inertziaren ondorioz, denbora okupatuta edukitzea bihurtu da aisialdiaren helburu. Sistema ekonomikoaren ondorioz, gurasoek denbora hartuta dute, eta horrek haur eta gazteen aisialdian du eragina. Alde batetik, ez dago gaizki denbora librea antolatzea eta gauzak sortzea denbora betetzeko. Euskal Herrian oso garrantzitsua izan da dinamizazio sozio-kulturala, pertsonaren garapenerako beharrezkoa dena. Baina neurritz kanpo gertatzen denean, eztanda egiten du. Gauza asko antolatzen dira, baina batzutan zentzurik gabe. Batetik, ekintza asko egiten dira, eta bestetik, programazioak oso zurrunkatzen dira.

Aisialdi hezitzailearekin batera, badago beste aisialdi bat, informala, gizarteratze-prozesu natural bate-

kin loturikoa, kalearena. Hori asko galdu da. Kalea oso espazio inportantea da berez, baina galdu egin du sozializazio-espazioaren izaera; adin ezberdinetako haurrak nahasirik elkarrekin esperientziak bizitzeko lekua zen garai batean. Kanean berez sortzen diren mekanismo sozialak ere galdu dira: gauzak elkarrekin sortzeko edota elkarrekin aspertzeko haurrek zuten eremua zen kalea.

Kaleak balioa galtzearekin batera, aldatu egin da aisialdiko jardueren zentzua, eta, badirudi, zenbait jardueraren helburua haurra gai horretan aditu bihurtzea dela.

Hezkuntzan gaudenok ez dugu egoeraren irakurketa soziologikoa egiten, baina uste dut hori oso inportantea dela. Aisialdi mota horretan, haurra pintura edo musika ikastera joaten da, edo kirol hau edo bestea egitera. Hori zertarako egiten dugun galdetu beharko genuke. Beste gauza batzuk esperimendatzeko bitartekoa den ala ez; gure gizartean oso barneratuta dagoen lehiakortasuna sustatzen den ala ez; horretaz gogoeta egin beharko genuke. Edozein komentariotan azaltzen da: "ikusitako ondo egiten duen hau", "ea noraino iristen den beste horretan...". Kirolen kasuan, modu ohikoan egiten da, txapelketak direla medio. Kiroletan badago diskurtso

bat, politikoki zuzena dena, elkartasunaz eta abarrez ari dena, baina praktika sozialak beste norabide batean doaz. Lehiaketarena eta aditu bilakatzearena oso zabaldua dago, zoritxarrez, aisialdi-eredu honetan.

Zer egin liteke horri buelta emateko?

Jarduerari buelta eman eta sormena erabili bestelako gauzak egiteko. Ausardia puntu bat behar da, baina inertzia sozialen kontra egitea oso zaila da. Bi arlo landu beharko lirateke: batetik, aisialdi hezitzaileak dituen balioak azaldu, baina ez soilik hitzez, praktikan ere bai. Kontua da askotan badakigula zer egin nahi dugun baina ez nola. Esaterako, aisialdian haurren parte-hartzea nola landu? Kasutan beharrezkoa da gogoeta egitea, bestela oso espazio zurrunkatzen dira, non ekintzak besterik ez ditugu egiten.

Bestetik, uste dut aisialdiari falta zaiola ikuspegi soziala, hau da, haur eta gazteen aisialdian oso gauza itxiak egiten dira. Auzolana edo garapen komunitarioa oso errotuta dago gurean; hasi dira esperientzia batzuk egiten hemen inguruan, aisialdi elkarteak herriari edo auzoari ekartzen dion onura sozialaren ikuspegitik. Horrela, agian, gainditu daitezke inertziak. Eta, horrekin batera, herri ikuspegia eman behar



argazkia: Atrasateko gaztetxokoen bloga

zaio hezkuntzari. Uste dut hori herri txikietan egin daitekeela. Herria hezitzailea izan dadin zein mekanismo, zein egitura antolatu behar diren pentsatu behar dugu. Inertziak zurruntasunera garamatza.

Inertziak eta zurruntasuna aipatu dituzu alde batetik, eta bestetik, bizipenak eta esperientziak. Aisialdiko jarduera guztiak heldu batek gidatzen baditu eta espazio itxietan egiten badira, uztargarria al da hori bizipenekin eta esperientziak izatearekin?

Uztargarriak dira, bai. Baina horretarako helduen kontrol nahia alboratu beharra dago. Helduak (hezitzailea, irakaslea, gurasoa...) dena kontrolpean eduki nahi du, baina hezkuntza, bitzta bezala, askoz inprobisatua goa da, zorionez; behar da ildo bat, egitasmo bat, baina horren barruan malgutasun handiagok jokatu beharra dugu. Mamia landu, eta ez horrenbeste ekintza.

Gehiegizko zurruntasunak ere gauzak momentu zehatz horretan egin behar izatea ekartzen du; baina landu daitezke hezkuntza prozesu luze eta geldoak, oso interesgarriak direnak: iritziak entzun, erabakiak hartu, adostasuna bilatu... **Prozesuari garrantzia ematen hasi behar dugu eta ez produktuari.**

Jarduera asko ordaindutakoak izaten dira. Horrek zer eragin du?

Gogoeta nahikoa egiten al dugu horri buruz?

Uste dut ez dugula egiten; ez dugu pentsatzen aisialdiko ekintza horiek ordainduak izateak zer eragin duen, horrek zer nolako bazterketa soziala sor dezakeen ahalmen ekonomikoaren arabera.... Hori ere gizarte honen ondorioa da. **Agian orain bizi dugun krisi, eredu aldaketa edo paradigma aldaketa honekin, aisialdiaren kontzeptua ere aldatu egingo da, eta sarean eta auzolanean gauzak egiten hasiko gara.** Aisialdia zerbitzu bihurtzen denean, aisialdiaren berezko ikuspegia galdu egiten du.

Aisialdia bizipenekin lotzen den neurrian, zer eragin du aisialdiko hizkuntza-ereduak haurren hizkuntza-ohituretan?

Seguruenik, handia. Aisialdia bizipenekin lotzen dugu, alderdi informalekin; eskola, berriz, alderdi formalekin lotzen dugu, eta badakigu horrek zer emaitza ekartzen duen euskararen erabilerari dagokionez. Hizkuntzak garrantzia handia du bizipenekin, alderdi informal horrekin, eta beharbada batean lortzen duguna (eskola) bestean galdu edo desagertu egiten da (aisialdia).

Arazoa estrukturala dela esan-go nuke, eta lotuko nuke eskolaz kanpoko edozein gizarte-eremurekin. Ez dago euskararen erabilpena bultzatzeko estrategiarik, ez da-

kigulako edo ez dugulako asmatu. Estrategia osoa euskararen ezagutzara bideratuta dago, baina erabilerara sustatzeko estrategia orokorrik edo ildorik ez dago. Ez dakigu nola eragin. Eskolan lan handia egin da eta hor daude emaitzak, baina kalea, aisialdia eta bitzta bera askoz biziagoa da, zirrikituak hauteman behar dira.

Ez dugu muina ukitu: zein dira kalean eta testuinguru informalean euskararen erabilerara sustatzeko klabeak eta estrategiak? Ez dakigunez, hortxe gelditzen gara. Hala ere, aisialdian egiten dira gauza interesgarriak, eta indarra dago, baina atzean ez badago muin edo esentzia bat, kamuts gelditzen da.

Aisialdiari dagokionez, jarduerak aukeratzean — edo ez aukeratzea erabakitzen dugunean — lehiakortasuna, kontrola, zurruntasuna, hizkuntza... kontuan izan behar ditugula aipatu duzu. Zer gehiago jarriko zenuke mahai gainean?

Aukeratzen dugun horrek ekartzen duen onurari begiratu beharko genioke, eta ea jarduera horrek uzten duen aisialdi ez-programatua gartzeko denborarik. Alegia, haurrak denbora guztia, goiz eta arratsalde, okupatuta baldin badu, seguru ez dela onuragarria. Denbora libre beharrezkoa da, eta baita kalean sozializatorako espazioak edukitzea ere.



Mariaje SARRIONANDIA
Pediatra

JARDUERA FISIKO OSASUNTSUA

Zergatik da hain garrantzitsua ariketa fisikoa egitea? Eta zergatik da hain arriskutsua sedentarietia?

BEHARREZKOA DA ariketa fisikoa egitea gure organismoak ondo funtziona dezan, izan ere, gizakiak eboluzioan zehar janaria lortzeko ehizatza, oihaneko harrapake-riengandik ihes egitera behartuta egon da. Hain atzera joan barik ere, gure guraso edo aitona-amonek kilometroak egin behar zituzten uraren bila, eskolara edo lanera joateko. Gaur egun, gizarte garatuetan, garraioen garapena eta teknologia berriak direla-eta, gure bizi ohiturak zeharo aldatu dira. Inguruan mota guztietako tresnak ditugu esfortzu gutxiarekin bizimodu eroso izateko.

Ebidentzia zientifikoak erakusten digu bizimodu sedentarioak lotura estua duela gaixotasun kardiometabolikoak izateko arriskuarekin, edozein arrazoiren ondorioz hiltzeko eta arazo fisiologiko eta psikologikoak pairatzeko arrisku handiagoarekin. Adibidez, egunean telebista ikusten bi ordu baino gehiago ematea, osasun fisiko eta psikologiko txarragoarekin lotuta dago. Osasunaren Munduko Erakundeak mundu mailan sedentarietia hilkortasun arrisku-faktoreen rankinean laugarren postuan jarri du.

Bestalde, jokabide sedentarioa gutxitzeak edozein adinetan osasun onurak dakartza, jarduera fisikoaren maila edozein delarik ere.

Bizitzako aro diferenteetan, haurtzarotik helduarora, zertan ikusten dira jarduera fisikoaren onurak?

JARDUERA FISIKOAK eragin nabaria du bihotz funtzioan, bolumen sistolikoa handitzen du eta odol hodi gehiago sortzen laguntzen du. Horrela oxigenoak eta elikagaiak hobeto iri-

tsiko dira giharrera. Bestalde, urteen joanak ekartzen duen ondorio naturaletako bat arteriak lodiatu eta gogortzea da, eta euren hormetan gantza pilatzearen ondorioz, pasabidea estutzea (arterioesklerosia). Aldaketa horien lehen seinaleak umetan agertzen dira eta badakigu elikadura egokia eta ariketa fisiko jarraiak arterioesklerosia atzeratzen duela. Lehen aipatu bezala, bihotz eta hodietako gaixotasunak herrialde aberatsenetan hilkortasun arrazoi handia dira. Hipertentsioa gaixotasun hauek pairatzeko arrisku faktore garrantzitsua da. Hipertentsioaren prebentzioan ariketa fisikoak duen eragina gaztaroan ere nabaria da.

Gaztetan, muskulu eta hezurren garapen egoki batek zahartzarora indar eta hezur dentsitate handiagorekin heltzea lagunduko du eta, argi dago, pertsonen sasoi muskuloeskeletikoa bere independentzia funtzionalarekin loturik dagoela.

Arnas aparatuan berezko eragin zuzenik ez badu ere, sasoiaren dagoen pertsona batek sedentario baten aldean aire gutxiago sartu behar du biriketean intentsitate jakin bateko ariketa egiteko. Honek garrantzi berezia du asma duen haur batengan. Asma duenari mesede handia egiten dio ariketa fisikoa egiteak, beti ere baldintza batzuk zainduta: hezetan eta tenperatura egokia, asma sortzen duten baldintzak saihestea (polena...), berotze ariketak egitea, airea sudurretik hartzea eta, behar izanez gero bere gaitzak eskatzen duenean tratamendu farmakologikoa jarraitzea.

Ikerketa ezberdinen emaitzek erakusten dute kirola egiteak gaitasun kognitiboa eta memoria hobetzen duela, eskolako errendimendu hobea lortuz. Berriz ere, kirola egiterakoan oxigeno gehiago heltzen da neuronetara, neuronen arteko konexio edo lotura berriak sortzen dira eta, endorfina gehiago sortuz, kirola egin ondoren estresa gutxitu egiten da.



Haur eta nerabeetan ebidentzia maila handia:

- Sasoi fisiko hobea, bihotz eta arnas-sistemei dago-kionez.
- Muskulu-sasoi hobea.
- Hezur-osasun hobea.
- Osasun kardiobaskularra-aren adierazle hobek.
- Gorputz-osaera hobea.
- Eskolako errendimendu hobea, memoria eta

ikasteko gaitasun handiagoak.

Heldu eta adinekoetan ebidentzia maila handia:

- Heriotza goiztiarra izateko arrisku txikiagoa.
- Gaixotasun koronarioa izateko arrisku txikiagoa.
- Iktusa agertzeko arrisku txikiagoa.
- Hipertentsio arteriala izateko arrisku txikiagoa.
- Dislipemia gaiztoak izateko arrisku txikiagoa.
- II motako diabetesa izateko arrisku txikiagoa.
- Sindrome metabolikoa izateko arrisku txikiagoa.
- Koloneko minbizia izateko arrisku txikiagoa.
- Bularreko minbizia izateko arrisku txikiagoa.
- Pisu gehitzearen prebentzioa.
- Sasoi fisiko hobea, arnas eta bihotz sistemei dago-kionez.
- Muskulu-sasoi hobea
- Erorien prebentzioa.
- Funtzio kognitibo hobea.

PEDIATRIA

Aktiboa izatea zer da? Zelan neurtzen da jarduera eta zenbat egitea komeni da?

JARDUERA FISIKOAREN MAILA neurtu nahi izanez gero, bi faktoreri erreparatu behar diegu: batetik, denbora eta, bestetik, jardueraren intentsitatea.

Jarduera fisiko neurritsua: Bihotzaren erritmoa azkartzen du baina gai izango gara elkarrizketa bat ahalegin handirik gabe mantentzeko. Adibidez, azkar ibiltzea, eskailerak igo, umeen jokoetan aktiboki parte hartu....

Jarduera fisiko bizia: Ahalegin handia behar du, arnasketa bizkorra eta bihotz erritmoa nabarmen azkartzen da. Hitz egitea zaila da. Adibidez: korrika egitea, bizikletan azkar, maldan gora azkar igotzea.

Egin diren ikerketa zientifikoak aztertuz,

mundu mailako adituek osasunean modu nabarmenean eragiteko, jarraian aipatuko dudan jarduera fisiko kopurua aholkatzen dute. Osakidetzak ere bat egiten du aholku honekin eta euskal gizarte osoari begira "aktibili" egitasmoa luzatzen ari da:



BIZITZAKO LEHENENGO URTEAN,

haurraren garapenaren arabera jokatu beharko dugu. Haurra bera hasten da mugimendua eskatzen, burua tente jartzen eta alde guztietara mugitzen; gurasoei besoetan har dezaten eskatzen die, jesartzeko ahaleginak egiten ditu, eskuekin objektuak hartzen saiatzen da, katar mar egin eta gero zutik jarri nahiko du. Hori dena erraztu egin behar zaio haurrari, leku seguruak eskainiz. Oinez ibiltzeko gauza denean, haurrak aktibo egon behar luke gutxienez egunean 3 orduz. Adin honetan haurrak ez lirateke ordubete baino gehiago jarraian jesarlekuan lotuta edo geldirik egon behar, lotarako ez bada.

Urte bitik beherakoak ez dira inoiz telebista aurrean jarri behar eta 2 eta 5 urte bitartekoek mugatua izan behar dute horrelako jardueraren sedentarioetan ematen duten denbora.

Adin horretan haurrek pozik hartzen dute eskolara oinez joatea, jolas parkeetara, bizikletan ibiltzen ikastea, igerian aritzea edo bai euren artean edo nagusiekin soka-saltoan, harrapaketetara, eskuraketara, goma saltora... Nagusiek jolas hauek sustatu behar dituzte aisialdian, eta zergatik ez, parte hartu, denontzat baitira egokiak.

HAURTZAROA ETA NERABEZAROA

(6-18 urte). Adin honetan, gutxienez, ordu bete egunean eman behar litzukete jarduera neurritsua edo bizia egiten. 60 minutu horietatik gehienak jarduera fisiko aerobikoa egiten, eta, komeniko litzateke, horrez gain, astean hiru egunetan bereziki giharrak eta hezurak sendotzeko jarduera fisiko biziak egitea.

Saihestu behar da, bai aisialdian eta bai lanean, luzaro geldirik edo eserita egotea, eta egunean aisialdiko 2 ordu baino gehiago ez dira eman behar pantaila aurrean edo joko sedentarioetan. Adin honetako haurrak animatu behar dira talde kiroltan edo kirol programatuetan parte hartzera, astean hiru egunetan gutxienez. Oso garrantzitsua da ariketa haurraren gustukoa izatea. Ahal den bitartean, asteburuetan eta oporretan ere ekintza aktiboak egitea komeni da, familia edo lagunekin.

HELDUAK (18 urtetik aurrera)

Adin honetan bazaude, gutxienez astean 150 minutu (2 ordu t'erdi) jarduera fisiko neurritsua egiten edo 75 minutu (ordu bat eta erdi) jardueraren bizia egitea komeni zaizu. Hobe asteko hiru egunetan banatzea, eta ariketa neurritsua eta biziaren konbinazioa ere izan daiteke. Osasunean onura handiagoak lortu

nahi izanez gero, astean zehar 5 ordu aritzea, hobe hiru egunetan behintzat, jarduera fisiko neurritsua edo 2 ordu eta erdi jarduera aerobiko bizia edo bien arteko baliokide bat.

Oinez ibiltzea erabakitzeotan, egunean 7.000 eta 10.000 pauso artean nahiko izan daiteke, kontuan hartuta horietatik 3.000 bat pauso intentsitate ertain edo handiz egin behar direla. Horrez gain, muskulu-talde nagusiak sendotzeko jarduerak ere mesede egingo dizu eta, noski, saihestu egin beharko litzateke, bai aisialdian eta bai lanean, geldirik luzaro egotea.

Mugikortasun urriko eta adinekoek oreka hobetzeko eta erortzea saihesteko jarduerak egokituak egin behar litzukete, astean hiru egun edo gehiagotan.

Osasun egoera dela-eta, gomendatutako jarduerak ezin denean egin, bakoitzaren egoerak uzten duen neurrian eta fisikoki aktibo mantendu. Edozein adinetan, jarduerak fisikoak gizarte harremanak hobetzeko ere balio du. Jarduerak fisikoak gozamina eta ongizatea eragin behar ditu eta pertsonen zioriontsu izaten lagundu behar die, ez bakarrik osasuntsu. Horregatik pertsona bakoitzak beren neurria eta moduak aurkitu behar ditu, kontuan izanik pixka bat egitea ezer ez egitea baino hobe dela.

“Haurra jarri behar dugu komunitatearen erdigunean”

ALEXANDER BARANDIARAN



Fokua ikastean ez eta haurraren garapenean jarri behar dugula dio Huheziko irakasle eta ikerlariak. Familian, eskolan eta komunitatean instrukzioa alde batera utzi eta haurraren gaitasunak errespetatzea hobesten du.

“ Nik fokua garapenean jartzen dut, eta ez ikastean; bestela, instrukziara pasatzen gara ”

Hezkuntzarekiko inplikazioa duten profesionalak hezi nahi ditu Huhezin irakasle gisa. Psikologian doktorea da Alexander Barandiaran, aita eta Hazitegi ikerlari taldearen koordinatzailea. Haurraren garapen osasuntsua bultzatzeko alderdi metodologikotik egin daitezkeen ekarpenak ikertzen dihardu eskola, familia eta komunitatea testuinguruetan. Haurraren garapen-testuinguru garrantzitsuenak diren hiru esparru horiek eskutik helduta ikusten ditu, haurraren hobebeharrere, eta gizarte osasuntsuago baten mesedetan. Paradigma aldaketa bat proposatzen du: haurra gizarte “gaixo” honetara egokitu beharrean, umea zentroan izango duen jendarteredua eraikitzea. Horretarako lehen urratsa fokua aldatzea izango dela dio.

Ongizatezko hezkuntza helburu izanik, zein norabidetan ikusten dituzu familia, eskola eta komunitatea gaur egun? Gizakiak berezkoak ditu bere testuin-

gurura moldatzeko gaitasunak; gizaki natural bat da, testuinguru natural batera egokitzeko gaitua dena. Arazoa da kulturak–garapen ekonomikoak, sozialak...– beste ildo batetik jo duela leku askotan eta naturaltasun horretatik apur bat atera gaituela; azken batean, gizarte presioak eta sortutako eredu honek urrundu egiten gaitu gizakiaren naturaltasun horretatik. Hor dago arazoa, eta uste dut hor dagoela arreta jartzeko gunea. Zergatik? Naturalki dakigunari edo egiten jakingo genukeenari erreparatzen ez diogulako, eta gizarte neokapitalista eta kontsumista batean gaudenez, galdu egiten garelarako. Bide-nabar esan, gizarte neokapitalista eta kontsumista hau ez dela gizakiaren garapenerako batere osasungarria. Hori da nire tesi zentrala, familiari, komunitateari eta eskolari dagokionez.

Orain askotan pentsatzen dugu umeak hau eta hori ikasi egin behar duela, eta fokua ikaste horretan jarri dugu. Nahastuta gaudela esango nuke. Nik



Alexander Barandiaran, Mondragon Unibertsitatearen Eskoriatzako fakultatean.

fokua garapenean jartzen dut, ez ikasteen. Iruditzen baitzait fokua ez bada garapenean jartzen eta bai ikasteen instrukziora pasatzen garela –eta hori da eskolak eta komunitateak egin izan dutena–. Garapena bultzatze hori alde batera uzten dugu, eta ahaztu egiten dugu pertsona moduan garatzeko gaudela.

Naturaltasun hori ahaztu egiten dugu, eta iruditzen zaigu umeak dena ikasi egin behar duela, eta, gainera, ikasi egin behar du gizarte honetara egokitzeke. Gizarte honetara egokitzea astakeria bat da! Hau gizarte gaixo bat da, orokorrean esanda, jende asko ez dago ondo: angustiak (beldurra) jota dago, estresak jota... Hitz egin beharko genuke zer dela-eta gertatzen den hori.

Umea ez badugu modu natural batean ikusten, ikasi eta instruitu egin behar dugula uste badugu, azkenean, behartu egiten dugu: ikasi behar du jaten, ikasi behar du lo egiten, ikasi behar du

besteak errespetatzen, arauak barneratzen... mila gauza. Eta hori ez da kontua.

Fokua garapenean jartzea aipatu duzu. Eta haurra ez dela gizarte honetara egokitu behar. Erro-errotik aldatu beharreko bi gauza planteatzen ari zara.

Bai, horregatik uste dut komunitatea eraikitzerakoan erdigunean haurra jarri behar dela. Haurra da gure etorkizuna, baina hala ikusi beharrean hementxo gizarte honetara moldatzea nahi baldin badugu, berriz ere akats berbera errepikatuko dugu, eskolan, kasu askotan, gertatzen den bezala.

Ikasi beharraren ikasi beharraz, umeak angustia batean hezten ditugu, margotzen ikasi behar dutelako, zenbakiak ikasi behar dituztelako... Behar horretan dagoen presioak sormenerako gaitasuna zapuzten du. Zuk nahi duzu umea sortzailea izatea, baina, aldi berean, umeak ezin du nahi due-

// Ikasi beharraren ikasi beharraz, angustia batean hezten ditugu umeak //

// Eskola ez da irla bat, familiak babestu behar ditu eta komunitatera ireki behar da //

// Umeak segurtasuna behar du: bere gurasoek, irakasleek eta komunitateko helduek zeri buruz ari diren badakitela sentitu behar du //

na egin, askatasuna murriztu egiten zaiolako erabat, markatu egiten zaio. Instrukzio- eta transmisio-eredu horretara jotzen du eskolak, baina gero sortzaile izatea exijitzen dio umeari. Ezin da sortzaile izan ez baduzu hori lantzen 0-6 adin tartean, eta denbora oro ereduak jartzen baldin baditugu.

Instrukzioa da eskolaren akatsa?

Hezkuntzak ere fokua garapenean jarri beharko luke. Edukiak gaur egun denon esku daude eta ez dira hain inportanteak. Nik bigarren mailan jarriko nituzke eduki kontzeptualak, horiek nahitaez ikasiko dituztelako umeei, espontaneoki barneratuko dituzte, eta gainera, bizitza osoa dute horretarako. Gora begira abiatzen gara. Lehen Hezkuntzarako prestatzen ari gara, eta tradizioetik dator Lehen Hezkuntza arloetan banatuta egotea: errealtatea ez dago arloetan zatikatuta baina guk zatikatzen dugu. Ez dugu zerbait globala egiten, eta, orduan, euren bizipenak eduki kontzeptualekin bete behar dituzte.

Horrekin selekzio bat lortzen dugu, ume batzuk ez baitira gai izango erritmo berbera eramateko. Umea ez duzunean errespetatzen eta ez duzunean pertsona bezala ikusten, mintu egiten da, eta min horrek ondorioak dakartza; haurra agresibitatez kargatzen dugu. Beraz, instruitze horretan letxe txar asko geldituko da. Uste dut ez dela hori ezer eraikitzeke modua.

Goazen beste gauza batzuei erreparatzera. Giroari, esaterako, eskolan zein familian. Guraso zarenean nahi duzu zure umea ona izatea alor guztietan. Presio horrekin jokatzeko baldin baduzu —eta gizartean badago presio hori—, ez diozu haurrari bere erritmoan garatzen uzten.

Eskolaren eredu hori ez ote da familian ere txertatu?

Bai, bai. Belaunaldi-arteko auzia da. Eskolan hori ezagutu baduzu, guraso zarenean eredu horiek barneratu egiten dituzu. Haurtzaroa da kanpotik iragazkirik gabe gehien barneratzen den garaia. Inkontzienteki barneratu egiten dugu, eta ikasitako hori automatikoki erreproduzitzen dugu guraso garenean.

Gure ikasleekin gauza bera gertatzen da. Datozenez, batzuk datoz eskola eredu batetik, agian gustatu ez zaizena, baina hura erreproduzitzera jotzen

dute, eta umea aurrekoen modu berean ikusten dute.

Haur Hezkuntza ikertzen ari den Mondragon Unibertsitateko Humanitate eta Hezkuntza Zientzien fakultatean sortutako taldea da Hazitegi. Zertan ari zarete?

Hazi batek, haurrak bezala, bere baitan dauka heltzeko, zuhaitza eta lorea izateko behar duena; testuinguru bat behar du. Horixe litzateke, sinbolikoki, Hazitegi.

Umeari garatzeko zer eskaintzen diogun da gure paradigma. Familia da, batetik, gure kezka. Bestetik, komunitatea, eta bestetik eskola. Eskolari dagokionez, garapen osasuntsu hori bultzatzeko alderdi metodologikotik zer egin dezakegun ikertu behar dugu. Orain batez ere txokoetan zentratuta gabilta, baina gure asmoa da gainontzeko estrategia metodologikoen inguruan ere ikertzea.

Komunitatean badauzkagu asmo batzuk esparru horietan eragiteko, udal-ekin elkarlanean, proiektu komunitario batzuk abian jartzea posible ote den proiektatzen ari gara.

Eta familiekin zerbait eraiki nahi dugu, eta umeekin ere bai. Jolasarekin, espazioarekin, umeen arteko harremanaren bidez espazioaren eraikuntzarekin zerbait egin... Udala, komunitatea, elkarteak, familiak eta umeak sartu nahi ditugu. Aholkularitza ere eskaintzen dugu.

Komunitatearen erdian umea jarri behar dela esan duzu.

Komunitatearen, familiaren eta eskolaren arteko elkarlana behar da; bizipen denborak eta bizipen espazioak behar dira. Eskolak funtzio hezitzaile eta pentsatzailea du, eta eskolak eta komunitateak lokala izan behar dute, ez zentralizatua.

Azaldu dezakezu hori?

Komunitateak komunitatean pentsatu behar du, eta eragile guztiak koordinatu behar ditu. Umea zentroan egonda, familiari ere eskaini behar zaizkio espazio komunak. Espazio komunak esan dut, ez zerbitzua ematea. Denon arteko proiektu komun bat osatu behar du komunitateak. Eskola komunitatearen eskola izan behar da, eta familiak bai eskolan bai komunitatean egon behar dira. Komunitateak koordinatu egin behar du hori guztia, bere egitekoa ez



Psikologian doktorea eta Hazitegi proiektuko koordinatzailea da Alexander Barandiaran.

da zerbitzuak ematea. Horretarako, udalak ere beste dimentsio bat hartu beharko luke, eta hezkuntzari erreparatu beharko lioke, bere etorkizuneko biztanleen inguruko hausnarketa egin beharko luke. Horrek eredu lokal bat eskatzen du, deszentralizatua eta integrala izango litzatekeena.

Gaur egun zerbitzuka funtzionatzen dugu: haurtzaindegi onak, liburutegi onak... nahi ditugu. Nola alda dezakegu zerbitzuen eredu hori?

Eskola oso inportantea da horretan; ez da irla bat, familiak babestu behar ditu eta komunitatera zabaltu behar da. Gaur egungo familiek babesa behar dute; elkarren arteko babesean oinarrituriko eredu bat behar dute, ez zerbitzuen eskaintzan oinarrituriko eredu.

Eskolak atek eta gelak zabaltzen badizkio familiari, erakutsi, sarrarazi,

haien presentzia bermatu... harreman-leku bihurtuko litzateke eskola. Harreman-leku horietatik sortzen da babesa eta sostengua. Hainbat behar daude gaur egun familiak berak bakarrik bete ezin ditzakeenak, eta udalak hartu beharko luke horretan arduratzea, gizarte-eredu horretan pisua hartu beharko luke.

Euskal Herrian zein da egoera udalen aldetik?

Zentralismoak ez du kontuan hartzen testuingurua, balio du beste eredu batean, eredu instruktibo batean, gizakiarentzat osasuntsua ez den eredu batean, eredu ekonomiko batean. Baina umea ondo egotea, pertsona osasuntsua izatea nahi baldin badugu, eredu batzuek balio dute eta beste batzuek ez. Horretaz ez daukat dudarik.

Eskola tradizionalaren ereduari buelta

emateko ari zarete lanean unibertsitatean.

Gure ikasleek begirada alda dezaten nahi dugu. Hori da gure ekarpena. Hezkuntzan inplikaturik dauden profesionalak hezi nahi ditugu, eta ez "funtzionario mentalitate" bat dutenak. Hezkuntzak, nolabait esateko, militantzia bat beharko luke izan. Hezkuntza eraldatzeko izan beharko litzateke, boterearentzat ez da sekula izan hori, baina beharko luke. Hezkuntzako profesionalak ezin dira egon ordutegiari begira, soldadari begira... Zerbait bokatuzionala beharko luke izan, umea garatzeko testuingurua prestatzen duena... Zenbat eta gehiago erein, orduan eta emaitza hobekiak ateratzen dira. Bere eritmoarekin; ez eduki presarik. Eskolara jendearekin egotera joan, eta jolastera. Eta besterik ez. Eta hori Lehen Hezkuntzara traslatatuta, gauza bera. Bestela erre egiten ditugu



“Naturala ez den jokaera aukeratzeak ondorioak dituela ulertu behar dugu”

Fokua garapenean jarri behar duzula esan duzu hasieran, baina hori nola egiten da?

Hainbat gauza inportante kontuan izan behar dira, eta bata segurtasuna da; umeak segurtasuna behar du: bere gurasoek, irakasleak edo komunitateko helduek zeri buruz ari diren badakitela sentitu behar du umeak. Umeak ez daki, ez duelako oraindino mundua ezagutzen, bere beharretan zentratuta dagoelako, baina ikusi behar du berak ez dakien hori besteak badakiela. Eta nor den beste hori? Heldua. Jakina, denok izan dugu inoiz gauzak gaizki edo huts egin izanaren sentsazioa, baina nolabaiteko koherentziaz umeari transmititu behar dioguna da badakigula zertaz ari garen eta ez dadila kezkatu... Umeak ikusten badu gurasoak inkonsistenteak direla, ez dakitela oso ondo nondik jo, ez baditu ikusten irizpidedun pertsona gisa, intseguritatean sartuko da. Zer gertatzen da intseguru gaudenean? Nola hala segurtasuna bilatzen dugu. Umeak bere moduak

ditu, batzuk egokiak eta naturalak izango dira (negarra, hitzezko komunikazioa, zeinu hizkuntza...); baina ez badiogu kasurik egiten, umeak beste alternatiba batzuk bilatuko ditu: gauzak apurtzea edo somatizazioa. Itsasontziaren lema helduak hartu behar duela esateko modu bat da hori umearentzat. Umeak segurtasuna sentitzea klabe garrantzitsua da.

Umeak segurtasun horretatik abiatuta, bi gauza baino ez ditu behar: besteekin egotea eta jolastea (besteak bera bezalakoak dira aldi horretan, ez gu), eta hori giro lasai batean izan dadin behar du. Hori testuinguru egoki batean eskaini behar zaio: espazioa, materiala ondo zainduta, esploratzeko bide ezberdinak (esperimentatzeko proposamenak, adierazpideak -plastikoki, gorputzez, musikaz...-) eta kito.

Kulturak naturaltasunetik atera gaituela batzuetan esan duzu, zer da bidean galdu duguna?

Kulturaren bide hau egin dugu eta,

bide horretan, batzuetan, naturala alde batera utzi dugu; baina horrek zer ondorio ditu? Hori da ulertu behar duguna: naturala den jokaera alde batera utzi eta naturala ez den hori aukeratzeko badugu, ondorioak izango dituela haurraren eta harrerean.

Adibidez: orain dela ehun urte loa gela berean egiten zuten gurasoek eta umeak; horrek segurtasuna ematen du. Gaur egun ikasi behar du aparte lo egiten, beste gela batean. Ikaste honek ondorio batzuk ditu, ez delako jokaera naturala; kontuan izan behar dugu, beraz, bakardadeak eta iluntasunak inseguritatea aktibatzen dutelako. Paradoxa batean sartzen dugu umea: esaten diogu ikasi egin behar duela bakarrik lo egiten, baina inkontzienteki beste era batera erreakzionatzen du, ezin du saihestu, bere jokaera naturaletik ateratzen ari baikara.

Umeak bere ama beste ume batekin ikusten duenean, zer egiten du? Aktibatu. Zeloak deitzen dugun hori aktibatzen zaio. Ezin diogu umeari

umeak. Haurrak DBHra ezer ez zaiela gusta-tzen iristen dira; zeharo desmotibatuta. Jendea pozik eta ondo egotea behar dugu; gero, edozein da gai ikasteko. Behar duguna da jendea motibatuta egotea, eta ikasteari gustua hartzea umeak. Egoera horietan askatu egiten da gorputza, berezkoa baita gorputza askatzea pertsona ondo dagoenean; plazera mekanismo natural

bat da gauzak errepikatzeak. Orduan, zergatik ez ditugu egiten plazera ematen duten gauzak? Lehen Hezkuntzatik gora beharretara egokitzen ditugu haurrak, eta plazera desagertzen da. Ez dugu plazer mekanismorik garatzen. Eta, gainera, ikasi behar dutela esaten zaien hori bakarrik ikasten dute, nahiz eta umeari, agian, dena interesatzen zaion eta dena ezagutzeak ematen

dion plazera.

Plazera ez ote dugu kontsumoarekin lotzen gaur egun, ez ote dugu gauza materialetara mugatzen plazera?

Ikusita mundua zein gaizki dagoen, konklusioa da bizitza gogorra dela eta hori ere ezagutu beharrekoa dela; ni horrelakoak entzunda nago. Bizitza ez dugu plazerarekin lotzen. Baina be-

esan ez aktibatzen jokoera hori. Ir-teten zaio.

Askotan umeekin gaudeneko giroa bera tentsoa da; beti da behar bat umearengan, beti da "behar du!". Ume batzuek onartzen dute jokoera hori, baina beste batzuk errebelatzen dira, inkontzienteki. Egoera horietan, helduok pentsatzen dugu nahi duena egiten duela 2 urteko haur horrek, heldu batek bezala joka dezakeela uste dugu; baina ez da hala.

Haurra errespetatua sentitzen ez denean, errebelatze horretatik letorke haurraren agresibitatea?

Agresibitatea berezko zerbait da, animaliak bere burua defendatzeko eta biziraupenerako behar duena. Guk lan prebentiboa egin behar dugu, aktibatu ez dadin. Behar duenean hor egongo da, erabilgarri, baina ez dezagun bultzatu.

Umeak berak, gaizki portatzen denean edo zerbait nahi ez duenean, esaten digu ez dela errespetatua sentitzen, baina ez du nahita egiten. Hor badago beste akats larri bat: intenzionalitatea ikustea umearen jokoeran. Umearen funtzionamendua, hein oso handi batean, % 90ean, inkontzientea da. Zergatik? Zaila egiten zaiolako umeari kontzientzia hartzea, bere nahiek zerekin zerikusia duten ikustea, frustrazioak edo haserreak zerekin dauden lotuta jabetzea... Oraindino garatzen ari da eta autokontzientzia ez du garatuta. Umeak era kontsekuentean jokatzen du. Hori ere inportantea da. Bere jokabidea egoera baten ondorio da. Ondo baldin badago, pozik baldin badago, ez dauka intenziorik gaizki

portatzeko. Gaizki portatzen denean umeak berak ez du ondo pasatzen. Egoera agresiboetan, gorputza fisiologikoki prestatzen da defentsarako, defentsak-hormonak gehiago jariatzen dira eta ez da ondo pasatzen, horregatik ez da erlaxatzen beste umeekin modu egokian, ez du jolasten... Mina daukalako.

Zein izango lirateke jarrera naturalak?

Batetik, harreman esanguratsua egitea helduekin, umea erdi garatuta jaiotzen delako. Autonomia lortu arte, heldua behar du, bere kabuz egin ezin dituen gauzak egiteko. Autolikatu, segurtasuna... Baina gero naturalena da parekoekin egotea, eta jolastea. Primateek eramaten dituzte kumeak gainean, eta beste kulturetan oraindik hala egiten dute, baina guk jada uzten ditugu leku batzuetan, eramaten ditugu... Lehen esan bezala, erabaki horiek ondorioak izango dituzte.

Beldurra ere bizitza osoan izango dugu, nahitaez, zerbait naturala da. Eta jokabide sexuala ere guztiz naturala da, baina ez gure mentalitate baloratibo-moral horretatik. Umeak mundua ezagutu behar du, eta interesgarria egiten zaiona esploratu nahi du, horri buruz jakin nahi du. Bere gorputza edo besteara izan daiteke esploratu nahiko duena. Hori egiten duenean, helduaren morala dator eta umea irakurtzen du, berriz ere, heldu bat balitz bezala, intenzio batez, helduaren prejuizio, lotsa eta ezintasunetatik begiratzen diogu haurri. Eta haurra instruitu beharreko zerbait bezala ikusten dugu.

dinak. Gaitasuna dugu harremantzeko, jolasteko, esploratzeko, lotura afektiboak egiteko... Gizakia gizaki soziala da, gaitasun adaptatiboak ditu mundu natural honetarako.

Eskolan ere fokua helduengan jarri beharko genuke. Zer eskaintzen diogu umeari? Zer giro? Zer espazio? Zer alaitasun? Guk markatzen dizkiogu denborak, gureak direnak, ez umearenak. Eskolan egin behar den berrikuntza da gure testuinguruaz hausnarketa egitea. Umeak eskaintzen diogunaren arabera erreazionatuko du.

Horren ordez, fokua umearengan jartzen dugu eta umea aldarazten saiatzen gara, baina ez dugu lortzen, ez dugulako errespetatzen ere.

Gaur egun inoiz baino garrantzia handiago ematen zaio, ordea, heziketari, eta gero eta guraso gehiago dira gauzak ondo egin nahi dituztenak. Hor eman da aldaketa bat.

Bai. Gurasoen partetik beti dago horri erantzuteko nahia. Batzuetan, badago presentzia hori, baina fisikoa da, ez da umeari begira dagoen eta zer egiten duen ikusten duen presentzia. Baina fokua gizartean jarrita, sentikortasunaz hitz egin behar da, eta sentikortasunak presentzia bat eskatzen du, eta begirada bat, eta iruditzen zait, kasu askotan, gizartean ez dagoela haurrekiko sentikortasunik.

Haurraren beharrak identifikatu ordez, jarrera sarkorra dauka helduak umearekin?

Sarkorrak gara hainbat gauzatan, umeak ikasi egin behar duelako nahitanahie; baina, bestalde, badago joera hau: 'nik ere behar dut denbora niretzat'. Orduan, umearekin egoten garen aldi berean behar dugu beste batekin gaur egun krisiak eragiten digun larritasuna, inseguritatea, beldurra, presioak... konpartitu. Eta jakina, umeari ondo begiratzeko, beharrezkoa da norbera ondo egotea, gatazkarik ez egotea familian edo bikotean... Norberak bere burua zaindu behar du, baina kontziente izanda hori ere garrantzitsua dela gero umeari begiratzeko.

Tradizioak eragin handia izan du ikasi behar horretan. Umeak ez du besteekin jolasten "ikasi" behar; garatzen uzten badiogu, bere kabuz irtengo zaio, ondorio bat izango da. Horiek ez dira ikasten diren gauzak.

harko luke izan, ezta?

Hor ere norberak bere buruaz hausnarketa egin behar du. Ikasleei esaten diet: daukazuen baliabiderik inportantea zeuok zarete. Zuek haurraren eta hezkuntzaren inguruan duzuen pentsamenduaren arabera, gauza bat edo bestea eskainiko diozue.

Umea garatzeko prestatua baldin ba-

dago, berez, gurasoen eta hezitzaileen egitekoa garapen horren testuinguru egoki bat prestatzea izango litzateke?

Umeak testuinguru osasuntsu batean ez dauka arazorik garatzeko, eta baloratu behar duguna beti da testuingurua, baloratu behar dugu guk zer egiten dugun, zer eskaintzen diogun. Gaitasunetan denok gara ber-



BIKOTEA

ERDITZE-OSTEA, SEXU-EREDUA ALDATZEKO UNEA

Erditu osteko sexu-harremanak eta horien gabezia; eta mina, irrika eta plazera hartzeko bide berriak aztertu dituzte hainbat amek **Nerea Sancho** sexologoarekin.



Nire titiak, une honetan, umearentzako dira, eta ez daukat sarketarako gogorik; ba al dago sexurik erditu ondoren?”. Hila-bete gutxiko haurra besoetan duela mintzo da ama bat. Ondoa dituen emakumeek irribarre konplizea egiten diote. Erditu denez geroztik bere sexu irrika nola apaldu den azaldu du, ondoren: “Buru eta gorputz umearentzako nago egun osoan, eta horixe da egin nahi dudana; arraroa egiten zait nire gorputza haurra ez den beste bati eskaintzea, nahiz eta nire bikotekidea izan”.

Arduraturik elkartu dira hainbat ama Oiartzungo Erotik Center sexudendan (Gipuzkoa), Nerea Sancho sexologoarekin erditze-osteko sexualitateaz hitz egitera. Bilera irekia zen, baina dendako nagusia izan da bertaratu den gizonezko bakarra. Gogo gabezia, ezina, mina eta plazera emateko eta hartzeko bide berriak



Lerro hauen gainean Joana Telletxea sexologoa, Erotik Center dendaren nagusi Iñaki Olaizola eta Nerea Sancho sexologoa; goiko argazkian, solasaldian elkartu ziren amak umeekin.

izan dituzte hizpide. Hasteko, abiapuntua deskribatu du sexologoak: "Egoera berri batean gaude; fisikoki eta emozionalki egoera aldatu egin da, eta gertatzen zaiguna ulertzeak lagunduko digu gauzak lasaitasunez hartzen eta soluzioak bilatzen".

Erditu ostean sexuaren aurrean emakumea jarrera aldatzera behartzen duen arrazoi nabarmen batzuk fisikoko dira. Horien artean, mina aipatzen dute bertan elkartu direnek; erditu ostean sexu-praktikek min egiten dietela aitortzen dute. Min fisiko hori saihesteko, postura errekupearatzearen premia nabarmendu du Joana Telletxea sexologoak. "Erditze batzuen ondoren, fisikoa errekupearatzea ez da erraza emakume askorentzat, eta hor eragin egin behar da zoru pelbikoa guztiz errekupearatu arte, ariketen bidez, bola txinosen bidez edo elektroestimulazioarekin; baina hori askotan ez da nahikoa". Bestelako zauriez ari da Telletxea, balizko zikatrizez edo kontrakturez, adibidez. "Sarri, ginekologoek diote ondo orbainduta daudela erditzean eginiko sutura puntuak, eta sarketak ez lukeela zertan minik egin behar; baina orbainduta egoteak ez du esan nahi malgutua dagoenik, eta sarketak eskatzen duen elastizitatea berreskuratu duenik". Alde fisikoa zaintzearen garrantzia nabarmendu du solasaldian parte hartu duen Maribel emaginak ere. "Eradoskitzearen ondorioz lubrikazio gutxiago izan ohi dugu, eta horrez gain mina egiten badigu sarketak, normala da sexua ez

izatea desiragarria". Alderdi fisikoak ahaztu gabe, alderdi emozionalari erreparatzeko gomendioa egiten du Sanchok, baldintza emozionalak baitira, sarri, sexu irrika apaltzen duten arrazoiak: "Argitzen zailagoak dira arrazoi emozionalak, emakumeari eta bikoteari lotuagoak baitaude; baina alderdi hori osatu ezean zaila izango da irrika berreskuratzea". Bikotean dauden osagai guztiak ondo jarri beharra nabarmendu du sexologoak, "esplizituki sexuari lotuak ez daudela uste dugun aspektuak ere kontuan izan behar ditugu, horrek guztiak eragiten baitu; eroso sentitu behar dugu egoera berrian, eta orduan egongo gara sexurako ere erosoago".

Egoera fisiko eta emozionalari erreparatzeaz gain, sexu-ereduaz ere apur bat hausnartzera gonbidatzen ditu bikoteak Sanchok. "Plazer-iturri asko eta asko daudela dakigun arren, oraindik ere, gehien-gehienetan, sexualitatea sarketara mugatzen da, eta hori gehiegi mugatzea da: egoera askotan sarketa ez da praktika plazer emalea, edota, besterik gabe, ezin da egin". Egoera horietako bat da emakume asko eta askorentzat erditze osteko unea. "Sexua sarketarekin lotzeak, eta une horretan sarketarako gogorik ez edukitzeak, eragiten du, kasu askotan, sexua erabat baztertzea, bestelako desirak eta plazerak bilatu gabe".

Sarketaren erdua aldatu beharrenekin bat egin dute solasaldian elkartu diren guztiek. "Harremanean zehar

lehenago egin ez badugu, orain, erditze-ostean, plazera emateko eta hartzeko bide berriak bilatu behar ditugu". Eta berriro ulermena atera du hizpidera Sanchok. "Ama ez dago lehen bezala, bizitza eta gorputza guztiz aldatu zaizkio; baina bikotekidea bai, bikotekideak bizitza paralelo horretan jarraitzen du, eta baita sexuari dagokionez ere". Oheko argazkia egin du Sanchok: gogorik ez duen emakumea eta sexuarekin erditu aurretik (edo are gehiago, haurdun gelditu aurretik) bezala jarraitu nahi duen bikotekidea elkartzen baitira ohean, sarri umearekin. Horrelakotan, batak besteaganako elkartasuna izan behar duela dio Sanchok: "Une batean nahiz eta norberak ez eduki sexurako gogorik eta bikotekideak bai, agian erdibidetik jo dezakegu; masturbatzen badugu, bera ere ulertzen dugula eta berak behar duen hori ematen diogula sentituko du. Batek igual besarkada bat behar du, horrela sentitzen da maitatua eta ulertua; besteak, ordea, une horretan gehiago behar du". Erdi-irribarrez erdi-atsekabez identifikatu du egoera ama batek: "Nik besarkada bat behar dut, baina berak, ordea, gehiago behar du; eta, azkenean, horrexegatik ez dut besarkatzen, ez dezan pentsatu gehiagorako abiapuntua denik".

Berandu baino lehen reiniziatzeko unea izan liteke erditze-ostekoa sexologoaren hitzetan: "Bata besteagandik gehiegi urrundu aurretik, hitz egin, informatu eta bata zein bestea entzuna eta ulertua senti dadila".

Sexologoaren gomendioak erditze-osteko sexu-harremanetarako:

- 1-Espektatibak eta exijentziak jaitsi, norberarekiko eta bikotekidearekiko; baita sexuan ere. Emakumeei dagokienez, saihestu superwoman erdua: ez digu balio. Saiakeran hil nahi ez badugu, konformatu 5 batekin, edo 4,9 batekin .
- 2-Saiatu ulertzen bizitza erabat aldatu dela, egoera erabat aldatu dela. Baina bizitzak jarraitu egiten duela.
- 3-Mantendu bikotearen espaziotxoak, logistika kontuetatik harago: hartu egunero elkarrekin egoteko minutu bat gutxienez eta elkar besarkatu.
- 4-Jolastu. Hartu denbora elkarrekin ondo pasatzeko, dela mahaiko jokoetan, partxisean, kartetan, xakean... barre egin, eta konplizitatea berreskuratu. Elkarrekin ondo pasatzeak desirari atea irekitzen dio.
- 5-Norbere beharrak esplizitu egin, ez espero deus esan gabe ondokoak ulertu egingo dituela.
- 6-Norbere burua gustagarri senti dadin egin.
- 7- Norberak sexurako gogorik ez edukitzeak ez du esan nahi bestea sexurik gabe egon behar denik, dela pornografia edo masturbazioa, behar horri irteera bat utzi.
- 8-Sexurako gogoak sentituko bagenu —oso-oso noizbehinka izanagatik, igual noizbait gertatuko da— ez itxaron bikotekideak inizatiba hartu arte.
- 9-Saiatu egunez denbora ateratzen, gauerako utzi ordez, sarri nekatuegi iristen baikara egunaren amaierara.
- 10-Orgasmoa ez dadila helburu bat izan.



ESPERIENTZIATIK MINTZO

EUSKARAZ ARITZEKO "KOHERENTZIA AHALEGIN BAT"

Familian eta eskolan euskaraz egiten zieten arren, euren seme-alabak gaztelaniaz mintzatzen hasi zirela ikustean, elkartzen hasi ziren Mungiako Larramendi ikastolako hainbat guraso. Euskararen erabilera suspertzeko, "gurasoengandik gurasoengana" hasi dira lanean, aita-amen ohituretan eta jarreretan eraginez.

Agurtzane Mallona, Garbiñe Larrauri, Susana Murga, Josune Urkizu eta Maite Ruiz de Egin, Larramendi ikastolako gurasoen euskaraz batzordeko kideetako batzuk dira. Iñaki Eizmendik gizarte hezitzailearen aholkularitzarekin ari dira lanean.



Honako hau, Mungiako (Bizkaia) eszena bat izan liteke, edo beste edozein herri euskaldunetan jaso, haurrak batzera joandako guraso euskaldunen artean ohikoak baitira gisa honetako elkarriketak ikastola baten atarian:
- Pues como te decía, que en inauteris vamos a salir de andereños. Mikel, hartu bokata eta ekarri motxila, eroango dizut nik. Pues eso, no sé cuántos saldremos. Ez egin korrika, Mikel, zoaz astiroago!. Pero igual seremos 8 o 10.
- A! Pues igual yo también me animo. Anetxu, itxoin! Con una peluca y unos betaurrekos. Anetxu, itxoiteko,

lehenengo platanoa eta gero actimela. Hace años que no nos disfrazamos. Ahora con los txikis ya sabes. Anetxu, segi Mikelegaz.

Eszena horiek ohiko bihurtzea, euskaldunek euskaldunen artean erdaraz egitea normal eta arrunt bilakatu izana kezka-iturri da hainbat gurasorentzat. Edo seme-alabak giro euskaldunean, etxean eta ikastolan euskaraz heziak izanagatik ere, gaztelaniara jotzen dutela ikustea.

Halaxe da Mungiako Larramendi ikastolako guraso **Agurtzane Mallona**rentzat. "Ikastolan bertan, ka-

lean, herrian eta eskualdean euskara gero eta gutxiago entzuten dela eta zer edo zer egin behar genuela pentsatu nuen, eta, horrela, neure antzeko kezkak dituzten gurasoak elkartu nituen bilera batera". Halaxe, **Hazi Hezirekin** mahaiaren bueltan bildu diren bost amak —**Mallona bera, Maite Ruiz de Egin, Garbiñe Larrauri, Susana Murga eta Josune Urkizu**, euskara irakasleak guztiak— eta beste batzuk elkartu ziren duela bi urte, "geure aldetik ahal genuena egiteko". Guraso batzorde bat sortu dute ikastolaren egiturari, euskararen erabilera areagotzeko eta gurasoen euren rolaren garrantziaz gogoeta

eragiteko. **Iñaki Eizmendi** gizarte hezitzailearen aholkuekin plangintza sendo eta dinamiko bat gauzatu dute, baliabideak eta tresnak eskainiz, seme-alabek euskaraz hitz egiteko ohitura berreskura dezaten.

Etxean bertan ikusi zuten arazoa ama hauek, Ruiz de Eginok kontatu duen eran: **"Geure umeak ere, txikitatik euskara hutsean heziak izanagatik, euskara natural eta aberatsa jasoa-gatik eta erdararekin arazo handiak izanagatik ere, urteak aurrera joan ahala, lagunen artean eta nebarreben artean erdaraz hasi zirela ikusi genuen.** Euskara, haurrentzako, klase barruko tresna bihurtu zela ikusi genuen; ez dela harremanetarako hizkuntza". Guztiek LHko azken urteetan edo DBHn dituzte seme-alabak, eta ohartu dira, gainera, gero eta gazteago aldatzen dutela hizkuntza umeek. "Nik igarri dut txikerra arinago hasi dela erdararako jarduerarekin", kontatu du Urkizuk. **"Jada ez da DBHko kontua, ez da nerabazaroko kontra egiteko jarrera horregatik. LHko 2-3. mailan hasten dira euren artean eta etxean erdaraz, egun batetik bestera, eta hori niretzako kezkarria da".**

Gurasoek eurek inizatiba hartzea erabaki zuten, biltzea eta ekitea, beraz. Gogoetan eta hausnarrean hasi ziren, kezkak mahai gainean jartzen, eta soluzioak bilatzen. Ikargarriko ilusioak zituztela oroitzen du Ruiz de Eginok: "Gauza handiak egin zitezkeela ikusten genuen, eta ideiak eta erronkak plazaratzen ematen genituen lehen bilerak". Hizkuntza ohiturak aldatzeko egin zuten plana handiegia iruditu zitzaion ikastolako Kontseilu Errektoreari, eta martxa apur bat mantsoagotu zuten. Baina tinko eusten diote asmo nagusiarik: "Gurasoak gara eredu eman behar dutenak, geu gara kontzientzia hartu eta begiak zabaldu behar ditugunak; eta hor eragin nahi dugu", azaldu du Ruiz de Eginok.

Gurasoek gurasoekin lan egitea adostu zuten hasieratik, "seme-alabengan eragin nahi bagenuen, gurasoen jarreretatik eta ikuspegietatik hasi behar genuen lanean, eta hala hasi ginen", kontatu du Mallonak. "Uste dugu gurasoak direla eredu eman

Prestigio kontua

Etxean eta eskolan euskaraz egiten badute, eta gaztelaniaz okerrago berba egiten badute, zergatik jotzen dute umeek erdarara? Galdera hori dute buruan Mungian euskara suspertzeko batzorde bat sortu duten gurasoek. Itaunak ez dauka erantzun bat eta bakarra, baina, arrazoien bila jarrita, hizkuntzaren prestigioa agertzen da oinarrian. "Haurrek, azken batean, inguruan ikusten duten horixe egiten dute —dio Mallonak—: helduek ez badute euskara harremantzeko erabiltzen, zergatik erabili behar dute eurek? Helduek gaztelaniari ematen diote prestigioa, euskaraz jakin arren erdara aukeratzen badute". Ereduak aipatzen dituzte, halaber, seme-alabek gaztelaniara jotzeko arrazoiaren artean: **telebistako nahiz kaleko jende ezagunek gaztelaniaz egiten dute; horrexegatik, ama hauek beharrezko jotzen dute haurrek miresten eta jarraitzen dituzten kirolari edo musikari ezagun euskaldunen ereduak ere eza-gutaraztea. Telebista birritan aipatzen dute haurrak erdal-duntzeko, eta, gainera, gero eta garaizago erdal-duntzeko arrazoi gisa. "Garai batean, beti ETB1 jartzen genuen —kontatu du Urkizuk—; orain Disney Channelen ikusten dituzte marrazkiak, noski, erdaraz". Marrazkietatik harago euskarazko ezer interesgarririk topatzea ere zaila dela dio Ruiz de Eginok: "Nerabentzako edo handiagoentzako, ez dago ezer erakargaririk telebistan euskaraz".** Euskarari prestigioa kentzea, ordea, ez da gaur goizeko kontua. Mallonak gogoratu du, Mungialdean, historikoki pentsatu izan dela euskara balio gabea zela, "bertoko euskaldunek ere hemen pentsatu izan dute bizkaiera ez dela egokia". Bertako erdal-duntzat, berriz, euskalduna "aldeanua" izan da inguru honetan; "jendeak gutxietsi egiten zaitu euskaraz egitean".

behar dutenak, transmisiorako lehenengo urratsa hortik hasten da, etxetik. **Geu eredu ez baldin bagara, nekez eskatuko diegu seme-alabei guk egiten ez duguna egiteko. Nik nire senarragaz, edo amagaz, edo lagunegaz, erdaraz egiten badut haiek denak euskaldunak izanik, non dago koherentzia?"**

Ikastolako gurasoen ohiturak eta jarrerak ezagutzea izan zen egin zuten hurrengo urratsa, eta, horretarako, ikastolako guraso guztientzako galde-sorta bat prestatu eta bidali zieten, 2011ko maiatzean. "Galde-sortak erakutsi digu mahaiaren bueltan gaudenok ez gaudela bakarrik, 600 gurasok kezka dutela euskararen erabileraren inguruan", azaldu du Murgak; baina galde-sortaren emaitzek erakutsi diete, baita ere, guraso gehienek uste dutela ikastolako transmisioarekin, ikaskuntza bidez datorren transmisioarekin, nahikoa dela seme-alabek euskaraz egin dezaten. "Guk bestela pentsatzen dugu", azaldu du Mallonak, "hizkuntza batek ez dauka irauterik familiak, lagunak eta inguruak laguntzen ez badute; etxekoa, lagun artekoa, kalekoa bermatu behar dugu. Eskolako, zelanbait, bermatua baitugu; ikastolak egiten du berea".

Gurasoengandik gurasoengana heltzea zen, beraz, helburua. Behin diagnosi bat egin ondoren, guraso euskaldunekin hasi ziren lanean. Mungiako ikastolako gurasoen artean oso kopuru handia da euskalduna. **"Guraso euskaldun horien asmoen eta jarreraren arteko kontraesana azaldu dute galde sortako emaitzek"**, azaldu du Larraurik: "Gurasoen gehiengoak azaltzen du kezka seme-alaben hizkuntza-ohituren inguruan, baina eurek aitortzen dute guraso euskaldunek ere erdarara jotzen dutela gehiengotan, nahiz eta hizkuntzen transmisioan eragiten duten faktoreetatik gehien-gehienek txikitatik euskaraz haztea zela eraginkorra aitortzen duten". Gurasoek euren seme-alabak euskaldunak izan daitezen nahi badute, "koherente izateko ahalegin bat" egin behar dutela dio Ruiz de Eginok, "gurasoek erabaki



bat hartu ezean, eta euren jarrerak aldatu ezean, tribuak hartuko ditu erabakiak; eta, hemen, tribuak erdaraz egiten du". Izan ere, atsekabez onartzen dute irakasleok, sonak eta soziolinguistikako datuek bestela badiote ere —inkestean arabera, oso herri euskalduna da Mungia— euskararen kale erabilera ez da %10era iristen. "Horixe da egia santua —dio Ruiz de Eginok—. Kanean oso gutxi entzuten da euskara".

Kontraesanak agerian jarri, begiak zabaldu eta koherentzia ariketa bat egitera, edo sinpleki, euskaldunen artean euskaraz egitera gonbidatzen ditu gurasoak talde eragile honek. Horretarako, gurasoen euren zaletasunetatik abiatzea erabaki dute. **"Haurren eragiteko, haurren bizipenak euskararekin lotu behar ditugu; baina horren aurretik, gurasoen euren bizipenak lotu behar ditugu euskararekin"**, azaldu du euren proposamenaren muina Mallonak. "Zaletasunetan jardun behar dugu euskaraz, antzerkian, irratiarloan, mendi-irteeretan, teknologia

berrietan... euskaraz egin badezaket, hasieran igual behartu egin beharko dut neure buruan jarrera aldatzera, baina momentu batetik aurrera euskaraz egingo dut poteak hartzen, edo zineman edo dena delakoan". Iñaki Eizmendiren laguntzarekin, euskaraz bizitzeko baliabideak eskaintzen ari zaizkie talde eragilea ikastolako gurasoei. Eta aurrera begira, diagnosis oinarri harturik, hiru urteko plana osatu dute, "jendea kontzientziazteko, tresnak eskaintzeko eta emaitzak ikusteko". Lehen urtean Haur Hezkuntzan umeak dauzkaten gurasoekin egingo dute batez ere lana, "eurek konpromiso bat erakutsi dezaten gurako gurek, talde bat eratzea eta apurka-apurka has dadila lanean. Gero horiek etorriko dira gorantz, eta haien eredia ikusita, gainerako gurasoak erakartzea eta animatzea nahiko gurek". Mallonak azaldu duenari eutsiz, Urkizuk ere estrategikotzat jotzen du Haur Hezkuntzako gurasoekin hastea, batetik, haiek euskaraz ikasitakoak direlako, eta, bigarrenik, haurrak txikiak direnean haiek

jagoten dituzten bitartean gurasoen arteko harremana gero izango dena baino estuago izango delako: "Lehen hartu-emana euskaraz egiten badute, errazagoa izango da hala jarraitzea".

Bigarren urratsa guraso erdaldunen jarrera euskararekiko positiboa izatea litzateke. **"En erdarara, mesedez' dioten 'euskaldungo' horien jarrera aldatzea"**, dio Urkizuk. Gaur egun guraso batengatik edo birengatik batzarrak erdaraz egiten dituzte ikastolan, "eta hori aldatzea bera lorpen handia izango litzateke". Hori eta hemendik urte batzuetara eskolara umeak batzera etortzean, entzuten den hizkuntza euskara izatea, "orduak helburua betea edukiko gurek. Orain oso normala da gurasoak hemen batzen garenean hizkuntza erdarara izatea, umeek ikastolan ere normaltzat jotzen dute gaztelaniaz egitea. Bihar bertan ikusiko dugu halako egoera, inauteri jaietan. Guraso guztiak etorriko gara geure seme-alabak ikustera, eta hor, hizkuntza bakarra egongo da: erdarara".

Herri hezitzailea, Eskola herritarra

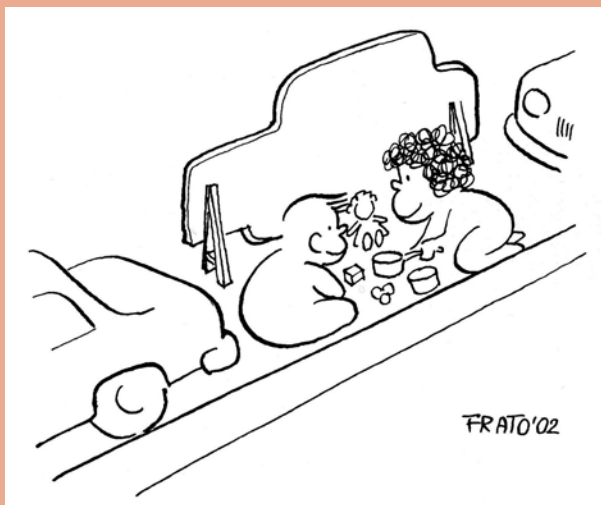
jardunaldiak



Maiatzaren 10ean eta 11n Donostian. Gonbidatu gisa, Francesco TONUCCI pedagogo eta “Haurren hiria” egitasmoaren sortzaile italiarra izango da bi egunetan.

Euskal Herriko hainbat eskolatako eta herritako esperientziak aurkeztuko dira.

Nori zuzendua: irakasleei, hezitzaileei, udaletako zinegotziei eta teknikariei (berdintasuna, euskara, lurralde antolamendua...) gurasoei, arkitektoei eta heziketan interesa duen edonori zuzendutako jardunaldiak dira.



Maiatzaren 10ean:

Heziketa ardatz duen HERRIA

- Euskal Herriko testuingurua: **Lorea AGIRRE**.
- Haurren hiria: **Francesco TONUCCI**. “Haurren hiria” proiektuaren sortzailea.
- Euskal Herriko hainbat *herritan egiten ari diren esperientzien aurkezpenak*.

Maiatzaren 11n:

Herrira begiratzen duen ESKOLA

- Hiri-ereduak haurren heziketan duen eragina: **Koldo TELLERIA** (Hiria kolektiboa).
- Guztientzako eskola: **Francesco TONUCCI**
- Euskal Herriko hainbat *eskolatan egiten ari diren esperientzien aurkezpenak*.



Eskolara noa



Aitziber ESTONBA
Sexologoa

LEHEN GALDERAK

Umeak nondik datozen galdetzen hasi zaigu 3 urteko alaba. Espero genuen galdera, eta saiatu gara egiazko azalpena ematen bere neurrira, baina, hala ere, etengabe jarraitzen du galderak egiten. Normala al da hain txikia izanik halako interesa azaltzea? Eta, bestetik, noiz komeni da hastea hurrekin sexualitateaz hitz egiten?

'NORMALA' ZERI DEITZEN diozun argitu nahiko nuke lehenik eta behin. Sexualitatean (eta orokorrean esango nuke) kontzeptu honek kalte asko egiten digu. Bakoitza bakarra eta errepikaezina garenez, gure garapena, beharrak, sentimenduak, bizipenak... ezberdinak dira. Normaltasun kontzeptuak bi alde kaltegarri ditu: batetik, normala dagoen heinean, "anormala" ere badagoela adierazten du, eta horrek pertsonen bizipenetan modu ez osasuntsuan eragiten du. Bestetik: normaltasuna 'norma' hitzetik heldu da, eta, nahi gabe, kontzeptu honek arauak ezartzen dizkigu sexualitatean.

Haurrek, adin honetan, curiosidade handia dute; gainera, jolas sinbolikoan guztiz murgilduta daude, eta haien jola-

setako bat "aita eta ama" dira. Familiako rola errepikatzen dituzte, eta, noski, haien jolasean guraso bihurtzen dira. Beraz, adin honetan beren buruari horrekin lotutako galderak egiten hasten dira. Horrez gain, askotan gelakoek edo eurek beraiek ere neba-arrebak izan dituzte, beraz, gai horrengatik interesa edukitzea arrunta izaten da.

Sexualitateari buruz hitz egiteko, hezkuntzako beste edozein arlotan bezala, haien beharrei kasu egitea komeni da, hau da, haien eskaerei erantzuna ematea. Sexualitate gaietan, garrantzitsua da argiak izatea eta beti egia esatea, bai eskatzen dizkiguten azalpenekin baita hiztegiarekin ere.

BELDURRAK

Seme-alaba nerabeak ditugu, 16 urteko bikiak. Sexuaz askatasunez hitz egin nahi nien biei, plazeretik eta ez moral irakaspentatik. Baina alabari beldurretik hitz egin diodala konturatu naiz; haurdunaldi, gaixotasun nahiz abusuen aurrean beldurra proiektatu diodala esan dit berak. Bestelako jokaera eduki nahiko nuke, baina ez dakit zer egin.

GURE GIZARTEAN oso zaila da, guraso bezala, aipatzen duzun beldur horietatik urruntzea, komunikabideek horrelako berri eta gaiekin bonbardatzen baikaituzte (gaixotasunak, baina batez ere abusua). Era honetan, eta zuk diozun bezala, batez ere neskei gure beldurra proiektatuz gero, beren bizipenak askatasunez bizitzea mugatzen diegu.

Honetaz guztiaz konturatzea ez da gutxi, behin hori ikusita errazago izango zaizu seme-alabengan emozioak ez proiektatzea. Dena den, emozio guztiekin bezala, garrantzitsua da gureak eta gure seme-alabenak diren emozioak ezberdintzea. Gure seme-alabekin hitz egiterakoan, gure emozioez hitz egiten badiegu, hau da, "nire beldurra



da....", haiengan proiektatzea ekiditen da, baina, era berean, gure beldurra adierazteko aukera ere badugu. Gainera, aipatzen duzunagatik, zure alabarekin komunikazio polita duzula dirudi. Beraz, eta bide hori zabalik duzula aprobetxatuz, berak bere emozioak zeintzuk diren adieraz dezake.

Hala ere, gurasoentzat konfiantza lantzeko garaia da hau: poliki-poliki seme-alabak familiatik urruntzen hasten direnez, ezjakintasun horrek gure beldurra areagotzen ditu. Haiengan konfiantza izateak eta haiekin asko komunikatzea (ez txutxumutxuetan aritzeak) asko errazten du garai hau lasaitasunez bizitzeko.

SEXUALITATEA

EGINBEHARRA ETA DESIOA

Haurdun gelditzea kostatzen ari zaigu. Gure sexu harremanak haurdun gelditzeko helburura mugatu ditugu ia osoki, eta, egutegiaren arabera oheratu beharrak ere, ez du asko laguntzen... Horrela, zail ikusten dugu sexurako gogoia edukitzea eta haurdun gelditzea bera. Lagun diezagukezu?



PLANTEATZEN DUZUN gai honek azken boladan bikote asko bizitzen ari diren egoera islatzen du. Beti bezala, ez dago errezeta magikorik, baina hainbat ideia emango dizkizuet honi buruz hausnar dezazuen. Egoera honetan, desio erotikoa beste desio nagusiarekin topo egin du, aita eta ama izatearen desioarekin, hain zuzen ere; beraz, honek bikotean zenbateko pisua duen aztertzea polita litzateke. Hau da, lehendabizi norberak eta gero bikotean, aztertu norbera nola kokatzen den desio horren aurrean, zein premia duen hura betetzeko, hura betetzeko zailtasuna zein eragin izaten ari den bikote harremanean... Ez dago esan beharrik, horrelako egoeretan bikote komunikazioak rol garrantzitsua jokatzen duela.

Aipatzen duzun bezala, zuen oheratzeak eginbehar bihurtu dira. Oraingo harremanek helburu bakar bat dute,

haurdun geratzea, eta horrek sortzen du interesa galtzea eta gogorik ez izatea. Horren aurrean, ez galdu begien bistatik orain arte izaten zenuituzten harremanek betetzen zuten helburua: elkar komunikatzea, plazera, jolasa, ongi pasatzea, konpartitzea, maitasuna adieraztea... Horrekin lotuta, burua alde batera uztea eta zuen gorputzari entzutea proposatzen dizuet. Egutegiak, ordutegiak, eginbeharrak... buruaren parte dira; aldiz, plazera, jolasak, goxotasunak, elkarren arteko zainketak... gorputzarekin konektatzen gaituzte, sentitzea eragiten baitigute. Are gehiago, azken ikerketek diote emakumearen orgasmoak haurdun geratzeko orduan rol garrantzitsua jokatzen duela. Beraz, eta honen bidez ikus dezakegu, eginbeharrek desioaz gain, gorputza ere blokeatzen dezaketela; plazera berriz, kontrako eragina izan dezake.

ALDAKETA GARAIA

14 urte betetzearekin batera, ikaragarri itxi da bere baitara gure semea. Fisikoki ikaragarri hazi da, eta animoz oso lotsati eta segurtasunik gabeko ikusten dugu. Etxean nahiko lasai ikusten dugu, baina ez du kalera ateratzeko gogorik. Guk uste dugu atera egin beharko lukeela, baina ez diogu gogor egin nahi. Nola jokatu?

ADIN HONETAKO neska-mutilek aldaketa fisiko ugari bizi dituzte. Horrek, haiena ez den gorputz batean sentiarazten ditu. Horrez gain, hormonek haien emozioetan eragin handia dute, eta umore aldaketa gorabeheratsuak izaten dituzte horregatik. Honek guztiak, haien autoestimuan eragina du, baita haien guraso eta lagunekiko harremanetan ere.

Zure semea, esaten duzunagatik, prozesu horretan bete-betean murgilduta dago, eta, agian, bere jokaera horrekin lotuta dago. Dena den, garrantzitsua da, berarekin edo gertu dauden pertsonekin (tutoreak, begiraleak...) hitz eginez, zerbait gertatu zaion argitzea. Horrelako zerbait egonez gero, zure semea laguntzeko esku-hartze bat pentsatu beharko litzateke.

Ez bada horrelakorik, adin guztietan bezala, bere erritmoak, desioak eta beharrak errespetatzea komeni da, etxean geratzeari dagokionez. Agian, aipatu bezala, gorputz eta izaera egokitze prozesu horretan, beretzat etxea toki ziurra bilakatzen da hori guztia lasaitasunez kudeatzeko. Guraso bezala, nahiz eta kostatu, haiengandik gertu egotea egokitzen zaigu, berak bere prozesua modu osasuntsuan bizi ahal izateko.

ESTIMULAZIOA ZERTARAKO?



Haurra munduratzean, garuna malgu eta artean osoki garatu gabe duenez, gaitasun kognitibo maximoa erdiesteko, musika paratzea edo ariketa sekuentzial eta sistematikoak egitea proposatzen dute estimulazio-goiztiarreko zenbait metodok.

Estimulazio-teknika eta -metodoek haurren garuna —neuronak— ariketa sekuentzialen bidez lantzea proposatzen dute, garunaren malgutasunaz baliatuz, "haurra ahalik eta urrutien irits dadin".

Ez da alferrikakoa haurrari Mozart ipini aurretik, helduak bere buruari galdetzea zergatik estimulatu nahi duen seme/alaba.

Haurdunaldian musika klasikoa jartzea proposatzen dute estimulazio-teknika batzuek, haurrak "inteligenteagoak" izan daitezen; lehen hilabeteetan ikusmena zorrotz dezaten, kolore zuri, beltz edo gorriko jostailuak soilik gomendatzen dituzte beste teknika batzuek; "Messiren gisako" ateratzeko, oinez hasteko baloia ipintzea proposatzen dute zenbaitek... eta, horrela, bizitza osoan zehar, garuna estimulatzen eta neuronak indartzeko teknika eta metodoak moda-modan daude ustez kontrako korranteak jarraitzen dituzten haziera-ereduetan.

Izan ere, munduratzeko unean gizakia garuna erabat osatu gabe jaio-tzeak, ugaztun guztien artean urrutien iristeko edo garatuen izateko aukera dakarkio giza espezieari, baldin eta baldintza egokietan zaintzen baldin bada. Giza izateari onartzen zaion premisa da hori. Bizitzako lehen sei urteetan —bereziki aurreneko hiruretan— haurren garuna malgu eta garagai izatearen premisa hori baliatu beharreko "abantaila" gisa aurkezten dute estimulazio-teknika eta -metodo askok, gaitasun kognitibo, motriz, sozio-emozionala eta hizkuntza gaitasuna maximora garatu ahal izateko.

Berez, haurrentzat ikusten, ukitzen, usaintzen, entzuten eta dastatzen duen ia oro estimulagarri izan daiteke, eta, halaber, ingurunearekin eta inguruko haur nahiz helduekin interaktuatzeko duen neurrian, estimuluak jasotzen ari da, eta ikertzeko, osatzeko eta gaitzeko aukerak jasotzen. Alabaina, sarri, estimulazio-goiztiarra garuna —neuronak— lantzea helburu duten teknikekin lotzen da, haurra inteligenteago eta bizkorrago izan dadin ariketa eta jolas sistematiko eta errepikakorrak proposatzen

dituzten metodoekin. Metodo horiek, bit edo informazio unitate sekuentzialak egunero errepikarazten dituzten ariketak proposatzen dituzte, eta guraso, zaintzaile edo hezitzaileek gidatuko lituzkete.

Haurdunaldian umekiari Mozart-en musika piztu aurretik, helduari galdetza bat luzatzen dio **Alvaro Beñaran pedagogo terapeuta eta psikomotrizistak: "Zertarako estimulatu nahi duzu haurra?"**. Tekniken, metodoen edo ariketen bidez haurra estimulatzearen helburua zein den hausnartzea beharrezko ikusten du. "Estimulatzean, seme-alabentzat onena nahi dugun, ala haur hori onena izan dadin nahi dugulako estimulatzen dugun galdetu beharko genioke geure buruari". Sarritan, bigarren nahikari hori ikusten du Beñaranek estimulazio-teknika askoren oinarrian. "Ariketen bidez haurra estimulatzen badugu, matematikari oso ona izango dela diote, adibidez; ados, matematikari bikaina izango da; eta zer?". Seme-alaben hazieran garrantzia zeri ematen zaion planteatzen du Beñaranek garuna metodoen bidez estimulatzea zalantzan jartzean. "Zertarako nahi dugu gure seme-alabek hainbeste jakitea, hain azkar?".

Perfekzioaren bila ikusten ditu guraso asko eta asko Beñaranek gaur egun: "Haurra onena nola izango den erakutsiko diguten teknika eta programen bila gabiltza, teoria perfektuaren bila". Perfekzioaren bila gabiltzanean, teknikak eta metodoak harremanari gain

hartzeko arriskua ikusten du Beñaranek, eta, bilaketa horren oinarrian, segurtasun falta sumatzen du: "Konfiantza falta handia dago, batetik helduak bere buruarengan konfiantza eskasa du, eta, bestetik, haurren gaitasunetan konfiantza falta du guraso edo hezitzaileek; egoera horietan geure gabezia metodoen bidez ordezkatzeko saiatzen gara". Aldiz, bere buruarengan eta haurrengan segurtasuna duen gurasoak ez du bere burua ordezkatzeko duen teknikarik bilatuko: "Ni ondo baldin banago, edo 'nahikoa ondo' baldin banago neure buruarekin, seguru nago neuretik zerbait ona aportatuko diodala umeari; daukadan ongizate hori transmititzeko baliabideak bilatuko ditut".

Haurra objektu ala subjektu?

Estimulazioa kontzeptu arrisksua iruditzen zaio Beñarani. **Batetik, estimulazioak haurra objektu gisa ikusaraztea ekar lezakeelako, subjektu gisa izan beharrean.** "Estimulazioa konfiantza falta baten erakusle

"Estimulatzean, seme-alabentzat onena nahi dugun, ala haur hori onena izan dadin nahi dugulako estimulatzen dugun galdetu beharko genioke geure buruari"
(Alvaro Beñaran)

da; 'nik ez badiot tira egiten haur horri, ez da bere kabuz aurrera aterako' pentsatzen dugu". Konfiantza falta horrek estimulazioa, mugimendua, adimena nahiz baloreak lantzeko erabiltzen denean berdin funtzionatzen duela dio Beñaranek; "Haurrak balore onak jasotzeko helduok barnerarazi egin behar dizkiogula pentsatzen dugu sarri; eta, ez, ez da horrela: haurrak jasoko ditu balore horiek bere inguruan baldin badaude. Haur batek beste bat errespetatu eta kontuan hartuko du, bera errespetatua eta kontuan hartua izan baldin bada, ez objektu gisa sentiarazi dutenean".

Bestetik, estimulazio-goiztiarreko ariketa sekuentzial eta sistematikoa garunera —neuronetara— bideraturik egon ohi direlako ere, kontzeptu arriskutsua iruditzen zaio Beñarani estimulazioa, haurra osotasunean zaindu behar dela baitio pedagogo terapeutak. **"Gizakiok gorputza, afektuak eta adimena gara. Ezin dugu isolatu bata bestetik.**

Umea ezin dugu piezaka edo atalka osaturiko zerbait bezala hartu; era horretan begiratzen badiogu, atal bat lantzen dugunean beti ariko gara beste zerbait alde batera uzten. Azken batean eta muturrera eramanda, haurra teknika baten bidez estimulatzen ari garenean, haur hori ez da goxotasunik eta afekturik jasotzen ari, eta tekniken bidez harreman-tzen da helduarekin".

"Haurra bere osotasunean zaintzea da arreta; beharretara eta gaitasunetara egokitzea; nahiz eta oso ume mugatua izan adimenean eta mugimenduan, eutsi dauzkan gaitasunei"

Estimulazioa gainestimulazio bilaka liteke muturrera eramaten denean. Gainestimulazio kasuak azaltzeko, adimen handiko haur zenbaiten kasua, edo heldu txikiena jarri ditu psikomotrizistak adibide gisa. "Gurasoek, sarri asmo onez, baina gehiegi interbenitzen dute; dena egin nahi dute, dena gidatu nahi dute, musika jartzen diote haurrari, heldu bati bezala mintzatzen zaizkio hamaika azalpen emanaz; ariketa sekuentzialen bidez adimena lantzen dute haurrarekin egunero-egunero... eta, hori guztia eginik, gero, helduak bezala mintzatzen dira umeak eta ez dakite jolasten; jolasak bai, arauak badakizkitez, baina ez dakite jolasten eta harremantzen. Oso inteligenteak direla dirudite haur horiek, helduek bezala hitz egiten baitute, baina sarri sozializatzeko arazoak izaten dituzte; ez berez horretarako zailtasunak izan beharko lituzketelako, bazik eta adimena bakarrik eta bere horretan landu dutelako eta afektuen eta goxotasunaren esparrua alde batera utzi delako, esperimintatu gabe".

Arreta, zaintza, egokitzapena

Estimulazioaz hitz egin beharrean, psikomotrizistak nahiago du 'arreta'ri buruz hitz egin. "Zaintzea da arreta; haurra bere osotasunean zaintzea; bere beharretara eta gaitasunetara egokitzea". Down sindromea duen haur bati, edo paralisia edo beste gabezia edo gaitasunen bat duen haur horri, den bezala begiratzea gomendatzen du:

"Den-denok ditugu gabeziak, baina baita gaitasunak ere. Goazen haurren beharretara egokitzera eta bere gaitasunak martxan jartzera; nahiz eta oso ume mugatua izan mugimenduan eta adimenean, eutsi dauzkan gaitasun horiei, eta gabeziei begira egon beharrean, indartu bere gaitasunak, bere subjektu kualitatea kontuan izanik".

Haur motela, mugitua, urduria... beharren eta gai-

tasunen arabera, ingurune on bat eskaintzea proposatzen die psikomotrizistak helduei, aukerak ematea umeei esperientziak bizi ditzaten.

"Bere inguruak den bezala onartzen duenean haurra, orduan aterako da haur hori modu errazenean aurrera". Eta gozatzea, umeen hazierarekin: "Gurasoek ez dute euren haurrarekin lan egin behar; gurasoek, ahal duten lasaien egon eta gozatu egin behar dute".

Futbolari, matematikari... eta, zer?

Estimulazio-teknika bat balioesteko, teknika horren bidez estimulatua izan den pertsona hori oso matematikari ona izatera iritsi dela erakusten duten ikerketa zientifikoak jarri ohi dira mahai gainean, nahiz eta jarraian onartzen den ezin dela frogatu metodoen bidezko estimulazioaren arrakasta. Ikerketa horien aurrean, "eta zer?", galdetzen du Beñaranek. "Zorionsu al da pertsona hori? Zertarako nahi dugu haurra matematikan lehen izatea?". Haurrak harreman osasuntsuak edukitzea eta helduak beretik aportatzea lehenesten du psikomotrizistak, eta horretarako, haurra zaintzea eta inguru on bat eskaintzea proposatzen ditu "teknika" gisa.

Sekula musika klasikorik entzun ez duen amak sabelean daukan haurrari Mozart jartzea baino; edo bere semea Messi bat izan dadin haurra futbol akademia goiztiarretara eraman baino; edo 2 urterekin letrak ikas ditzan ahalegintzea baino, gurasoak norbere gustuko musika entzutea, nahi dutenean mendira joatea edo beren zaletasunez irakurtzea osasuntsuago ikusten du psikopedagogoak. "Logikoa eta interesgarria da guraso edo hezitzaileak bere zaletasunak haurrari transmititzea, mendizalea baldin bada mendira eramatea; baina beste gauza bat da plazeretik exijentziara eta inposiziora igarotzea". Gozamenetik eta harremanetik, gurasoen zaletasunen artean gustuko zerbait aurkitzen badu umeak bere bidea egingo duela ikusten du Beñaranek. "Orduan, haurra bere gogotik eta inizatibatik abiatuko da, eta agian iritsiko da matematikari on bat izatera, baina bera izango da hori aukeratzen duena

Gizarte lehiakor honetan "onena" izan beharra

Gurasoek haurren garuna estimulatzeke teknika eta metodoetara jotzen duten kasuetan, zer premia egon litekeen begiratzean, beldurra aipatzen du, alde batetik, Alvaro Beñaranek: "Beldur gara, gure seme-alabak atzera geldituko ote diren". Atzera ez gelditzeke beldurrez abiatu eta beste muturrera jo dutenen kasuak ikusi ditu estimulazio-metodoetara jo duten guraso eta hezitzaile asko eta askoren artean, perfekzioa bilatzen duten helduen kasuak.

Perfekzioaren bila gabiltzanean, batzuetan, oso lausoa izan liteke haurrentzat onena nahi izatearen eta haurra onena izateko gurariaren arteko marra. Indibidualtasunaren eta indibidualismoaren artekoak luridikeen bezain ñabarra. Alabaina, ma-

rraren alde batean eta bestean, oso bestelako balio eta ereduak ikusten ditu psikomotrizistak. "Haurra onena izan dadin nahi badugu, bestea baino hobea izatea nahi dugula esaten ari gara, eta errotik konpetibitatea ari gara bultzatzen". Garuna estimulatzeke metodo zenbait gizarte lehiakor honekin hertsiki loturik ikusten ditu Beñaranek, eta indibidualtasunetik indibidualismorako jauziarekin lotzen ditu. "Indibidualismoaren logikaren arabera, badirudi ni izateko, bestea baino gehiago izan behar dudala, eta horrek berarekin dakar konpetibitatea. Aldiz, indibidualtasunak norberari garrantzia ematen dio, baina taldea ere kontuan hartzen du, norbere identitatea eta taldearena koherente izan daitezen bilatzen baita elkarrekintzan".

Haurra "besteak baino hobea izan dadin" estimulatzen dugunean, eskaera horrek ekar diezakiokeen kostuez hausnartzeko beharra ikusten du Beñaranek. "Estimulatzen dugun haur horri zer eskatzen diogun pentsatu al dugu?". Jarduerarekin gozatzea ez dela aski; saiatzea ere ez, ona izatea ere ez... onena izateak haurrari zer nolako exijentzia dakarkion azaldu du psikomotrizistak, berriro ere matematiketara joz. "Zergatik maite naute? Ona naizelako matematiketan. Beraz, oso ona izan behar dut matematiketan maiteko banauté'. Exijentzia handia da hori haurrentzat, zeren inkontzienteki hori da haurrari transmitituko diogun kontratua: 'maiteko zaitugu ona baldin bazara, edo onena baldin bazara; horregatik gastatzen ditugu dirua eta denbora".

Hezitzaileok eman diezaiogun hezkuntzari behar duen garrantzia



Informa zaituz eta parte hartu hik hasi proiektuan harpidetuz
www.hikhasi.com

* Hazi Hezi aldizkariaren harpidedunek beherapena izango dute.

JOLASAK



Xabier ZABALA
Musikaria

HIRU ETA HIRUKA

Hiru eta hiru sei,
hiru bederatzi,
hamar hemeretzi,
bat hogei,
bi berrogei,
hiru hirurogei,
lau laurogei,
bost ehun... Ku! Ku!

Nola jolasten den

Ez kutaketarako jolasa da. Zotz egin eta geratzen dena, horma edo zuhaitz bati begira jarriko da, eta beso batekin begiak estaliko ditu. Beste jokalariek ezkutatuko dira kantatzen duen bitartean, eta, azkeneko "ku" esatearekin batera gordeta daudenen bila abiatuko da. Norbait ikusiz gero, horman jo eta "ku-ku... Mariarengatik" esan behar du. Iku-sia izan den lehena geratuko da hurrengo txandan.



Melodia Xabi Zabalak egokitu du.

REM mim LA7 REM sim mim LA7

1.REM 2.REM REM sim

mim LA7 1.REM 2.REM LAM REM

NI JAIIO NINTZEN

Ni jaio nintzen txiki-txikia.
 Ni jaio nintzen Eguberrian.
 Asko jaten nuen, ñan, ñan, ñan, ñan, ñan.
 Asko jaten nuen esne eta taloa.
 Laster egin nintzen handi-handia.
 Laster egin nintzen ama bezala.
 Ama eta aita bezain handia.
 Lalara, lala, lalara, lala....



Nola jolasten den

Haur txkienentzako txalo-abestia da.
 Kantuaren erritmoa jarraitzen da,
 nahi eran txalo joz.

Josi Oiarbidek asmatutako letra du, eta,
 Xabi Zabalak jarri dio musika.



LAM REM MIM do#m

fa#m REM MIM LAM

LAM fa#m REM MIM

do#m fa#m SI7 MIM

LAM REM MIM do#m

fa#m REM MIM LAM

do#m sim MI7 LAM

“Pauso zehatzak irakastea baino, nahiago dut haur bakoitzak duen harribitxia ateratzen laguntzea”

PANTXIKA TELLERIA



AMAREN SABELAN, LIKIDO AMNIOTIKOAN, HASTEN DA HAURAREN MUGIMENDUA, ETA MUGIMENDU HORRI INTENTZIO BAT ERANSTEN ZAIONEAN, DANTZA BIHURTZEN DA. “EMOZIOA DA DANTZA, AZKEN FUNTSEAN”, DIO TELLERIAK.

Etiket datorkio dantzarekiko mai-tasuna Pantxika Telleriari (Donibane Lohitzune, 1972). Umetan euskal dantzak ikasten zitueneko oroitzapen goxoa du. Gero, nerabetan, Parisera joan zen, kontserbatoriora, baina lesio batek atera zuen zidor hertsia hartatik, eta dantza garaikidearen mundu irekiagoan jarri zuen, osterera ere, Euskal Herrian. EliraE konpainia sortu zuen 2011. urtean, eta koreografo gisa Kukai konpainiarekin ere egin du lan. Gaur egun, 'H' lana ari da han hementa taularatzen. Haurren dantza irakasle ere bada, edo berak nahiago duen bezala, "eramaile".

Azkaineko elkarten etxean sei haur batu dira larunbat goizez. Hiztun daude garaiz izanagatik. "Untsa zara?", "ama sendatu da?". Hizketarako tar-te bat hartu dute eta musika jarri die gero Telleriak, arnasa hartu eta lasai daitezten, eta dantzan hasi dira haurrak.

Haur asko dira dantzariak, edo, bederen dantza zaleak. Nondik hasten da mugimendua?

Mugimendua amaren sabelean garenetik hasten da. Nahiz eta ahantzi, mugimendu bide oso berezi bat bizi dugu likido horretan, eta haur bat sortzen delarik, bere eraikuntzan joanen da mugimenduaren bila, alde horretara estimulatua baita. Mugimendua noiz hasten da dantza izaten? Mugimenduarekin batera intentzio bat datorrenean; emozioa da azken funtsean. Koreografo gisa, ikusle bihurtzen naizelarik, emozio gehiago pizten zait ezartzen naizelarik pertsona baten aurrean eta ikusten dudalarik bere mugimendua bat datorrela bere intentzioarekin, eta jostetan ari dela horrekin.

Esan izan duzu gorputza gaizki erabiltzen zenuela 12 urte izan arte. Zertan lagundu zizun dantzak?

Nik esan dut hori? Ez dut gogoratzen... Txiki-txikitatik xantza izan dut, nire familian ama eta izebek eta aitak ere biziki maite izan dute dantza. Zortea izan dut, giro horretan erori naiz eta maitatu dut dantza. Euskal dantzen munduan ibiltakoa naiz, eta nahiago nuen plazan ibiltzea eskoletan aritzea baino. Donibane Lohitzunen zegoen dantza eskola, eta parkean askatasunez ibiltzen ginenekoa gehiago gustatzen zait. Gero, nerabe

nintzelarik, Parisko kontserbatoriora joateko babesia eduki nuen etxean.

Dantza eta umea lotzen direnean, sarri teknika lehenesten dugu: pauso konkretu batzuk ikastea, sakrifizioa... eta berezkotasuna galtzen da.

Nik umetako oroitzapen goxoa atxikitzen dut. Gero, handitzean, nahi izan dut dantza mundura hurbildu. "Dantzaria izan nahi dut" esan dudalarik, behar izan dut balleta ikasi. Eta egia esan, gustatu zait; banuen espontaneitate hori, baina gustatu zait teknika ikastea ere. Uste dut biak edukitzea, teknika eta espontaneitatea, interesgarria dela dantzari profesional batentzat. Nire koreografo lanean espontaneitatea ekartzeko ahalegina egiten dut. Dantzak hori eskatzen du, espontaneitatea, baina baita besteekin lotzeko gaitasuna ere. Gustatzen zait, zinez, 6 urteko haurrekin lan egitea. 4 urte arte haurrek ez dakite sobera gorputz mailan non dauden, eta besteekin konektatzea zaila da. Bestetik, 6 urtetik aitzina, egun osoan jarrita egotea eskatzen zaie, eta horrek baldintzatzen du beren dantza proposamena. Adin horretan, oraindik proposamenak sartu eta aski irekia dute irudimena, eta onartzen dute espontaneitatea. Pauso eta mugimendu zehatzak irakastea baino gehiago, haur bakoitzak barnean izan dezakeen harribitxia ateratzen laguntzea interesatzen zait.

Dantza egitea fisikoki osasungarria izateaz gain, eragin psikologikoa ere badu: lotsak galtzeko, autoestimua lantzeko... onuragarria da.

Lehenik eta behin, gorputza ezagutzeko interesgarria da dantza; eta teknika hor dago, laguntzaile gisa. Nik teknikaren bidez azaltzen diet haur txikiei nola dagoen osatua gure gorputza, fisikoki zer garen; horretarako, marrazkiak erabiltzen ditugu, bizkarrezurraren irudiak, eta beti funtzionatzen du. Animaliak ere erabiltzen ditugu gorputzaz mintzatzeko: maite dituzte animaliak, hegalak... txoriekin alderatzen dute eta ezagutzen dute euren gorputza. Orain arranoa gara, orain txantxangorri txiki bat... Animalien irudi ezberdinekin aska-tzen ahal duzu gorputza. Funtsean denok dugu mugitzeko gaitasun hori, dantza berezko gaitasuna baita. Batzuegan eragin psikologikoa du gorputza askatzeak, gorputza ezagutzea bera,

askotan, askatze bat da. Baina haur batzuegan sortzen ahal ditu angustia batzuk.

Zer nolakoak?

Batzuetan haurrei eskatzen zaie espontaneitatea eta dena ematea, baina, agian, dantza hori bere amari bakarrik erakutsi nahi dio, edo lagun talde bati. Intimitate bat erakustea eskatzen diozu ume horri, azken funtsean, talde oso bat baituzu begira, eta, agian, haur horrentzat ez da ez mementua, ez lekua... Pentsa heldu gisa, nola biziko zenukeen egoera hori bera? Batzuetan nahi genuke dena askatzea, badugu gogoia, baina ezin dugu. Gure barnetik datorren zerbait adierazteko, ez gaude prest momentu edo espazio horretan. Ematea ez da beti plazera edo askatasuna, edo ongizate bat.

Haurrek badakite dantza-eskolan badutela eskubidea batzuetan dantza ez egiteko eta ikusle gisa jartzeko, euren momentua izan arte. Eta hori ere onartu behar da.

Errespetatzen dira bakoitzaren gorputzaren bereizgarritasunak?

Badira gorputzaren eta gorputzarekin izateko eredu batzuk. Guk helduok bezala rol batzuk, eta gauza bat edo beste erakutsi nahi dugu, baita gure gorputzarekin ere. Eta haurrek ere berdin jokatzen dute. Gorputzetan azaltzen da hori, eta baita dantza egiterakoan ere. Maiz gertatzen zait eskoletan: oso txintxoak eta lasaiak diren neskek, espresatzeko unean, zailtasun handiak dituzte; aldiz, mutiko bihurriak kanalizatzen badituzu, askoz proposamen handiagoak ateratzen dituzte. Hori ez da beti horrela, baina neskak txikitatik saiatzen dira mugimendua segmentatzen, biziki moztua da neska horien mugimendua. Neskak normalki ibiltzeko era finagoa dugu, baina, batez ere, gorputz atalak moztuak bezala lantzen ditugulako gertatzen da hori; mutikoek sabeletik gehiago hartzen dute eta beraien mugimenduak globalizatua goak dira.

Sexuen arabera heziketa desberdina da, eta baita gorputzaren eta mugimenduaren heziketa ere. Mutiko bat fiteago joango da zerbait fisikoagoa egitera, mugimendu globalagoa egitera, bizikletan ibiltzera, adibidez; eta neskak mugimendu zehatzagoak



landuko ditu, grafia adibidez; eta diferentzia hori dantzan ere ikusten da. Nik zortea dut, Azkainen ditugun tailerretan bai mutikoak eta bai neskek daude. Bi energia horiek batera sortzen dute beste zerbait, mugimendua ekartzeko unean ere.

Mugimendua ere hezi egiten da, be-

raz?

Ez dut hori landu, baina interesgarria izango litzateke antropologo batek hori lantzea, ea beste kulturetan nola den jakiteko. Behin, Indonesiako emanaldi bat ikustera joan nintzen, biziki ederra, intentzio handia ikusten zen, baina ez zidaten eman giltza bat bera ere emanaldia ulertzeko. Mugi-

mendua fisiologikoa den erabat edo kulturak zehazten duen, ez dakit.

Zein espaziotan kokatzen diren eta denboraren nozioa ere garrantzitsua da; espazioak eta denborak gorputza erabiltzeko manierak marrazten dituzte. Esaterako, mendiak dakarren bakardade eta isiltasunak eragiten du.

Baina beste zerbait dago, Euskal Herriko haurrei ezartzen diezu euskal kutsua duen musika bat, eta berehala mugitzen dira; musika mota horrekin badute lotura berezia, bai. Hori ez zaie nire haurrei bakarrik pasatzen.

Melodia ala instrumentua erreko- nozitzen dute?

Melodia. Eta hori, 3-4 urterekin gertatzen da, ez soilik 6-7 urterekin. Hor, seguru aski, gurasoekin bizitako zerbait egongo da sakon-ean. Beste musiketikiko baino positiboagoa da beren jarrera, eta, mugimenduan sartzeko, errazagoa da euskal musikarekin. Agian sozializazioa dago martxan. Festarena bizi izan dute.

Zer musika jartzen diezu haurrei dantza egin dezaten?

Oskorreren biribilketa bat, edo Aikoren maskarada dantza edo esku-dantza bat, edo... Musika alaiekin, festa girokoarekin, 'Txulalai' jarririk, adibidez, animoa berehala sortzen da haurrengan ere.

Bestelako zer musika da egokia haurrekin dantza lantzeko?

Nik den-dena jartzen dut. Rocka, klasikoa... Orain isiltasuna lantzen ari naiz, 7-8 urteko umeekin. Ideialena litzateke musikari batekin aritzea zuzenean. Hori ez da luxua, hori oinarrizko zerbait da. Horrela lana egin dudalarik, pianistak jarraitzen zaitu eta, behar duzunen arabera, pasatzen da klasikotik zerbait esperimentalagora, edo polka batera. Magnetofoiarekin, bi edo hirugarren musika-zatitik aurrera, haurrek ez dute gehiago en-tzuten musika, eta musika aditu ere egin gabe egiten dute mugimendua. Orduan soinuekin hasten naiz azaltzen.

Musikarik gabe haurrengana iristeko asko aritu behar duzu. "Kaskazurra hor duzue, orain mermelada duzue buruan, mermelada aterako da belarririk, eta azukrez beterik joanen da besora, gero ukondora, gero eskumuturretara eta joanen gara lurrera...". Eta beti erreximentera izaki, saiatu norbera bere musika jartzen. "Orain, aldi honetan, erreximentera potean Ezpeletako piperra sartu da eta beste soinu

batzuk atera beharko ditugu". Lotzen gara horrela, bai irudiekin eta bai soinuekin.

Nire lanean, gero eta aspertuago nago, taulan garelarik, dantzariok ezin dugulako gure ahotsa erabili. Dantzari bat —eta pertsona bera— gero eta helduago bihurtzen delarik, mugimendua txikitu egiten da, gordetzen da baina txikiturik; barneko arnasa eta soinua aldiz, maiz bizi-bizirik atxikitzen dute dantzariak. Orduan, ahal baina nau lagundu, zergatik isildu behar dut soinua?

Nini txikiekin dantzatu egin behar da, baina soinua ere landu behar dugu. Gure inguruan dauden soinuak ez ditugu entzuten. Goazen entzutera eta goazen gure ingurunearekin erresonantzian bizitzera.

Zu ikasle zinen garaitik irakasle zarenera, dantza-irakasteko mo- duetan egon da aldaketarik?

Ez dakit ikuspegi aski zabala duan pedagogia aldatu den ala ez esateko. Ni neu saiatu naiz lan bat egiten horri buruz. Nik txikitan espontaneitate handia nuen, eta beti ari nintzen sortzen mugimendua eta dantzak, nire kezken arabera. Gero, teknika lantzerantz joan naizelarik Parisera, sekulako selekzioa zegoen, sekulako maila. Ni nintzen kontserbatorioan, azken urtean zuzendari berria iritsi zen (beti esaten dut 5 urte goizegi jaio nintzela), eta klasikoan ziren dantzariak garaikidea proposatzen zien, aktore-lanetara ere irekia zegoen, eta musika proposamen irekia eskaintzen zuen. Gero, beste zuzendari bat sartu zen, eta atzera egin zuen. Zuzendariaren eta pertsonen arabera da.

Han irakasleak nituen, baina nik neure burua eramaile gisa ikusten dut haurrekiko, eta horrela ikusi nahi dut. Beraiekin, dantzariarekin, eraiki nahi dut zerbait. Ez dut erran nahi teknika erakusten ez dudarik, haur bati teknikak lagunduko baitio mugimendua bat egiten, ez minik hartzeko, adibidez. Baina ez da horregatik, berak musika horren gainean ez badu ikusi nik ikusi dudana lehoia, eta berak lepo-luzea ikusi baldin badu, goazen garatzera elkarrekin ikusi duen hori.

Dantzaz etxean gozatzeko ariketak

Besoetan: "Nire alaba Amane besoetan lokartzen nuen, ahuspez pauso biziak emanez, eta biziki ongi funtzionatzen zuen. Nik gero eta gehiago sinesten dut hunkimenaren bidez pasatzen direla dantza eta berezkotasuna; zer eta nola hunkitu. Badira oso teknika interesgarriak, haptonomia adibidez, dantzaren bidez konektatzeko. Hunkimena da dantza, hunkitu elkar".

Ipuinekin: "Txikiekin biziki inportantea da abiadura desberdinekin jolastea. Iratzartzen dira, gosaria hartzen dute, jantzi, orraztu eta salto bat. Hori dantza da. Behin egiten dugu normal; hurrena, biziki nekatua, dena mantso; eta gero, ondotik, dena biziki fite. Hori haurrekin egitea arrakasta bat da. Kontrasteak maite dituzte haurrek, "gauza handi-handi bat naiz, edo txiki-txiki bat". Eta absurdoak ere bai: kadira bat bihurtzen ahal da itsasontzi bat, kutxa bat... jolastea maite dute. Objektua beste zerbait bihurtzen dute dantzarekin".

Musikarekin: "Heldu bakoitzak sentitu behar du berarentzat zer den musika atsegina. Nik Leonard Cohen maite dut, ez dut uste denik biziki dantzagarria baina ni dantzaz sartzen naiz, gustatzen zaidalako. Lehenbizi aitak edo amak sentitu behar du zer den berarentzat dantzatzeko ahal den musika bat. Printzipioz edozein musika litzateke dantzarako egokia".

Gorputzarekin: "Biziki inportantea da kontaktuan sartzeko gorputzarekin, txiki-txikitatik hasita. Jostateko momentuan, hurbil-hurbil, hunkituz, zangoekin... jostatu gorputza hunkituz. Badira oso inportanteak diren gauzak erritmorako, "arre-erre mandako" eta antzeko joko kodifikatuak.



Nerea MENDIZABAL
Psikopedagogo

PSIKOLOGIA

GURASOAK ETA BIKOTEA

Orain hiru gara. Eta ni, ama, egia esan, haurrari begira nago egun osoan, hura zaintzen xahutzen zaizkit indarrak, eta baita bikotekideari ere. Eta bikotea ahazten ari zaigu. Uste dut gelditu, eta birkokatu egin behar dugula, baina ez dakit oso ondo nondik hasi egitura berrian bikotea zaintzeko.



EGIA DA haurtzaroko aldi honetan gure begiradak haurraren jar ditzakegula, eta guretzat inportanteak izan diren edo diren beste hainbat aspektu alde batera uzteko joera izan dezakegula. Helburua denon integrazioa litzateke, eta, horretarako, harreman bakoitzari denbora eskaintzeko babes eta laguntza ezinbestekoa ikusten dut. Horretarako, komunitatean babes sarea sortzea aukera bat litzateke. Honetaz aparte, nola elikatu liteke bikote harremana guraso izanik? Sormenari lekua emanez eraiki dezakegu bikoteko afektua, zaintza, berezia sentitzea... Bikote desberdinek martxan jartzen dituzten ideiak partekatzeak ere lagunduko liguke, eta espazio hau ere (aldizkaria) erabili genezake horretarako.

SARIAK ETA MUGAK

Zigorrei buruz idatzi dituzunak irakurri ditut, eta zigorrak saihestera jotzen dut. Baina sarri neure burua beste aldean ikusten dut: umeak egiten duen guztiari "oso ondo" esaten eta, uneoro, saritzen. Horrek ere mugaren bat beharko du, ezta?

HAURRAREN JOKAERA beti saritzea zigorren poltsa berean sar dezakegu. Entzuteko atseginagoa baldin bada ere, azpian manipulazioa egon daiteke. Horrek ez du esan nahi ezin dugunik "oso ondo" esan, baina aberasgarriagoa eta arrisku txikiagokoa litzateke haurrari jakinaraztea egin duenak nola sentiarazi zaituen eta zugar zer behar asetu dituen. Esaterako, horrela esanez: "lasaitasuna eta poza da sentitu dudana (nola sentitu zaren) anaiari zure jostailua utzi diozula ikusi dudanean (egin duena), partekatzea asko baloratzen dudana gauza bat baita (zer behar asetu dituen zugar)". Kasu honetan, adierazten ari zarena ez da zure sentimenduak bere jokaeraren menpe dardela, baizik zure beharrak beteta egoteak sortzen dituela zure sentimenduak, eta, hori jakinarazteko, adierazten diozu, ez ondo egin duelako eta saritu nahi duzulako.

KONFIANTZA

Sarri entzuten dut konfiantza dela harremanetan (haurrekin eta helduekin) gakoa, baina gizarte honetan mesfidati izateko ohitura dugu. Gauza praktikoetara etorririk, eguneroko gauza txikietan, nola landu dezaket konfiantza?

EZ DIGUTE erakutsi fidatzen, alderantziz baizik. Aldi berean, haurrak bere buruan konfiantza izateko, guk konfiantza azaldu behar diogu. Baina hau ez da zerutik etortzen den zerbait. Konfiantzarik ez dugunean segurtasuna nahi dugu, eta lortzen dugu egoerarekiko eta bestearrekiko kontrola ezarrita.

Egoera konkretuetan, adibidez etxeko lanak egiteko, atzetik ibili behar naiz eta ez badut derrigortzen, etxeko lanak egin gabe joan daiteke. Haurrarekin hitz egin ondoren eta biok ados bazaude honela joka dezakezue:

- Tarte utzi "entsegu eta akatsetarako", polizia edo sargentu izan gabe. Bi edo hiru egun utzi ostean ez baditu etxeko lanak egin, ez esan honelakorik: "ezin zaitut bakarrik utzi, zurekin alferrik da, zure gainean ez banago ez duzu ezer egiten..."

Horrek ez du esan nahi erretiratu edo despreokupatu behar garenik.

- Ondoan egonik laguntza emanez. Egiten ari bada: "Zer moduz doakizu? Erraza egiten zaizu? Zerbait behar duzu?". Ez baditu egiten: "Hiru egun hauetan etxeko lanak egin gabe joan zarela ikusi dut..."

- "Akatsa" dagoenean, ulermena beharrezkoa da. "Imajinatzen dut etxeko lanak egitea baino beste lehentasun batzuk izan dituzula", edo "agendari begiratzea ahaztu zaizu", edo "neketsua egiten zaizu egun osoa eskolan egon ostean etxean ere eskolako lanak egiten jartzea..."

- Laguntza eta babes behar duenarekiko. Badago zerbait nik erraztu diezazukedana?

4. Hazi Hezi: urtea bete dugu zurekin eta zuri esker, jarraituko dugu



Harpidedun eginez,
eskura itzazu **HH** guztiak



Zurekin duzu
Hazi Hezi aldizkaria.
Gustuko baduzu,
urtean argitaratuko
ditugun lau zenbakiak
20 euroren truke
izango dituzu etxean*

943 371 408

www.hikhasi.com

*hik hasi, Irria eta Berriako harpidedunek prezio berezia daukate

18.korrika æk

BADATOR

EMAN EUSKARA
ELKARRI

Andoaindik
Baionara
Martxoaren
14tik 24ra



www.korrika.org

Google play

Available on the
App Store